



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINAL FE Y
AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO - HUARAZ,**

2019

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN
ENFERMERÍA.**

AUTORA

CABRERA REYNA, JANNY LUCIA

ORCID: 0000-0003-4071-0149

ASESOR

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

ORCID: 0000-0003-1940-0365

HUARAZ – PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Cabrera Reyna, Janny Lucia

ORCID: 0000-0003-4071-0149

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,

Huaraz, Perú

ASESOR

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de

la salud, escuela profesional de enfermería Huaraz, Perú

JURADO

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayan, Libertad Yovana

ORCID: 0000-0002-3646-909X

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía
PRESIDENTE

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán
MIEMBRO

Mgtr. Ñique Tapia, Fanny Rocío
MIEMBRO

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo
ASESOR

AGRADECIMIENTO

Principalmente agradezco a nuestro Dios por permitirme ver la luz del día, por la fortaleza, y así lograr concluir mi proyecto de trabajo.

Agradezco a mi familia que han dedicado su tiempo para enseñarme el camino a seguir y conocer nuevas cosas, brindándome en todo momento los valores de la vida, aportes necesarios que me sirvieron de soporte, y se mantuvieron a la expectativa sobre el desarrollo de mi proyecto.

DEDICATORIA

A mis queridos padres, porque siempre se mantuvieron brindándome su apoyo moral, sus consejos; inculcándome valores, para que yo sea una mejor persona.

Mis hermanos, por sus palabras de aliento, y ser siempre mi fuente de inspiración, por darles el ejemplo a seguir.

A mi compañero de toda la vida, tu ayuda ha sido fundamental, has estado conmigo incluso en los momentos más turbulentos, el proyecto no fue nada fácil, pero anduviste animándome especialmente, ayudándome hasta donde tus límites lo permitían, te agradezco mucho amor.

Janny Cabrera

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación de tipo cuantitativo, descriptivo, con diseño de una sola casilla, tuvo como objetivo general: Determinar la caracterización de los Estilos de vida de los Adultos de la Junta Vecinal fe y Amistad del Barrio Centenario - Huaraz, 2019. La muestra estuvo constituida por 80 adultos a quienes se les aplicó una encuesta sobre los estilos de vida, donde los datos fueron procesados por el programa SPSS versión 25. 0, los resultados se presentaron en tablas y gráficos. En relación a los estilos de vida el 68. 75% presentaron un estilo de vida no saludable, y el 31.25% presentaron estilos de vida saludables, en la dimensión alimentación el 68.75% no saludables, y el 31.25% estilos de vida saludables. En cuanto a actividad y ejercicio el 56.25% estilos de vida no saludables, y el 43.75% estilos de vida saludables. En el Manejo del estrés el 66.25% no saludables, y el 33.75% si tuvieron estilos de vida saludables. En el apoyo interpersonal el 62.5% no saludables, y el 37.5% si tuvieron estilos de vida saludables. En la autorrealización el 62.5% no tuvieron estilos de vida saludables, y el 37.5%, si tuvieron estilos de vida saludables. En responsabilidad en salud el 72.5% no tuvieron estilos de vida saludables, y el 27.5%, tuvieron estilos de vida saludables. Concluye que el estilo de vida de los adultos se ve afectado ya que la mayoría presenta un estilo de vida no saludable.

Palabras claves: Adulto, Estilo de vida, Salud

ABSTRACT

In this research effort of a quantitative, descriptive type, with the design of a particular box, it had as its general objective: Determine the characterization of the Adult Lifestyles of the Junta Vicinal Fe y Amistad of the Centenario Neighborhood - Huaraz 2019. The model consisted of 80 adults who were given a lifestyle survey, where the data were processed by the SPSS version 25 program. 0, the results were presented in benches and diagrams. In connection lifestyles 68.75% had an unhealthy lifestyle, and 31.25% had healthy lifestyles, in the eating dimension 68.75% not healthy, and 31.25% healthy lifestyles. In relationships of activity and exercise 56.25% unhealthy lifestyles, and 43.75% healthy lifestyles. In Stress Supervision 66.25% not healthy, and 33.75% did have healthy lifestyles. In interpersonal support 62.5% not have healthy and 37.5% did have healthy lifestyles. In self-realization 62.5% did not have healthy lifestyles, and 37.5%, if they had healthy lifestyles. In health responsibility 72.5% did not have healthy lifestyles, and 27.5%, they had healthy lifestyles. It concludes that the lifestyle of adults is affected since most have an unhealthy lifestyle.

Keyword: Lifestyle, adult, health.

CONTENIDO

TÍTULO	i
EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE GRÁFICOS.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
III. METODOLOGÍA:.....	21
3.1. Diseño de la investigación	21
3.2. Población y muestra.....	21
3.3. Definición y operacionalización de las variables e investigadores.....	22
3.4. Técnicas e instrumentos.....	26
3.5. Plan de análisis.....	27
3.6. Matriz de consistencia.....	29
3.7. Principios éticos.....	30
IV. RESULTADOS.....	32
4.1 Resultados.....	32
4.2 Análisis de los resultados.....	39
V. CONCLUSIONES.....	59
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
ANEXOS.....	80

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	32
TABLA 2 ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	33
TABLA 3 ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	34
TABLA 4 MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	35
TABLA 5 APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	36
TABLA 6 AUTORREALIZACIÓN DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	37
TABLA 7 RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	38

ÍNDICE DE GRAFICOS

	Pág.
GRAFICO 1 CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINA FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	32
GRAFICO 2 ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINA FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	33
GRÁFICO 3 ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINA FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	34
GRÁFICO 4 MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINA FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	35
GRÁFICO 5 APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINA FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	36
GRÁFICO 6 AUTORREALIZACIÓN DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINA FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	37
GRAFICO 7 RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINA FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO – HUARAZ, 2019.....	38

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad caracterizar los estilos de vida de los adultos de la Junta Vecinal fe y Amistad del Barrio Centenario - Huaraz, 2019, por ello el estilo de vida se definen según la OMS como la forma de vida cotidiana que tiene una persona en los campos, desde el estilo de alimentación, la rutina laboral, el ejercicio progresivo diario, si lo ejecuta o no, así como la forma del descanso rutinario de ciertas actividades que realiza de acuerdo a su labor; de igual forma los hábitos y adicciones que posee la persona en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, sustancias nocivas y el consumo del tabaco.

Del mismo modo los estilos de vida que conlleva cada persona, en cuanto a un incorrecto estilo de vida, dan lugar a ser propensos a enfermedades cardiovasculares, hipertensión, obesidad, diabetes, y entre otras enfermedades que serían como resultados a un estilo de vida no adecuado, haciendo mención que de acuerdo al estilo de vida que llevara, dependerá el estado de salud de la persona, de esta manera poder llegar a las personas, por los medios que pudiéramos utilizar para orientarlos, educándolos relacionado a los buenos hábitos y costumbres, de tal forma se cambien las rutinas; todas estas acciones serán con el fin de restar los porcentajes de mortalidad a consecuencia de un mal estilo de vida. (1)

Las patologías vinculadas a los estilos de vida distribuyen los actos de peligro de alta duración a las tres disciplinas variables que también están vinculados al estilo de vida, el consumo del tabaco, una dieta nada sana, sumado a una deficiente práctica de deportes, teniendo los resultados en el cultivo de patologías crónicas, esencialmente patologías cardiovasculares, incidentes cerebrovascular, diabetes, exceso de peso, síntomas variables, patologías incurables del pulmón, y diversidad relacionado al cáncer. Estas patologías se

consideraban patologías de lugares de los países que prosperaban la industria y se les nombraba “patologías occidentales” o “patologías de la abundancia”, aun así, mundialmente son conocidos como afecciones no transmisibles e incurable, originando en el extravío de autosuficiencia, pasando mucho tiempo con discapacidad o a fallecer, siendo un gasto económico muy alto para el servicio en salud. (2)

En la actualidad, la afección incurable es o son dificultades del sistema de la salud a nivel mundial debido a un mal estilo de vida. El año 2005 la Organización Mundial de la Salud, estimó un 61% de todos los fallecimientos (35 millones) y un 49% del peso mundial de fallecimientos eran aplicables a afecciones incurables. Pronosticando que en el año 2030 la relación de la totalidad en el mundo de muertes ocasionadas por afecciones incurables tendremos como resultado al 70% y al peso mundial de muertes al 56% se tiene previsto que los mayores índices se producirán en los lugares de África y Mediterráneo Oriental. (2)

La OMS autorizo la resolución del 2000 relacionado a prevenir y controlar las afecciones incurables. Solicitó a sus integrantes para que realicen un tema sistemático general, contemplando los estamentos públicos en cuanto al sistema de salud, considerando del mismo modo las acciones legales y tributarias que se aplicarían a los patrimonios y el servicio sano y malo. En dicho documento de igual forma pidieron que se consideren temas que sean de prevención y el control de las afecciones incurables; calificándose y controlando la mortandad y la proporcionalidad de muertes atribuidos en un lugar a afecciones incurables; se propicien prevenir eficazmente en cuanto secundaria y terciaria; también se confeccionen directivas en cuanto a detectar, el cuadro y los tratamientos contundentes, acorde al costo de las afecciones incurables, priorizando a los países en desarrollo. (2)

En los últimos tiempos los diferentes países están atravesando

transformaciones en cuanto al sistema de salud, las líneas epidemiológicas que cambian a medida que pasan los días a nivel mundial. La zona de América afronta en estos momentos un daño silencioso arrasadora de afecciones incurables no transmisibles. (OPS, OMS, 2016). Mayormente las zonas de América Latina están en una fase de cambios epidemiológicos, Guatemala no es ajeno a este cambio, por la tanto está determinado por la transformación de afección transmisible a lo endémico no transmisible siendo entes primordiales de 22 morbilidades así mismo un cambio en cuanto a la nutrición, cambiar los hábitos de alimentación, a uno más alto nivel en grasas saturadas, azúcares, y carbohidrato refinado y bajo en fibras, entre otros. Estas modificaciones están ocurriendo muy aceleradamente en lugares como en América Latina. (3)

Sabemos que cada ser es un universo en el cual cada quien tiene su estilo y forma de vivir, también de acuerdo del lugar donde habita, desde cuando nace, a medida que va madurando desde niño y de acuerdo al ambiente, va recopilando la forma de convivir, en todos los ambientes y escenarios que va pasando según el tiempo que transcurre.

Año 2017 en la ciudad de Huánuco Puente J. difundió una investigación relacionado al nivel de inteligencia y actitudes dirigido a alimentación sano en adulto mayor, clientes de la posta de salud Carlos Showin Ferrai. Con el objeto de definir las relaciones que hay entre el grado de inteligencia y la acción de la alimentación sana en el adulto mayor, determinándose la existencia de la relación importante entre el grado de inteligencia y las acciones dirigidas a una alimentación, esto involucra a un estilo de vida no saludable en cuanto a la alimentación. Por consiguiente, el 55,3% de adultos tenían conocimiento en forma regular de nutrición, 59% tienen referencia regular y

deficiente relacionado a las clases de nutrición a ingerir, en relación a la secuencia de comidas 67,1% tiene secuencia regular, el 50,7% posee entendimiento regular en número de comidas 41,2% en la mezcla de comidas. (4)

En nuestro país (Perú) zona altamente accidentado, dentro de sus diversas regiones sobresale la zona sierra por la diversidad de clima que posee y formas de vida, lugar en que las poblaciones se encuentran en diferentes altitudes, los hábitos de labores, nutrición, enseñanza y formación son distintos; estas limitaciones inciden mucho en los peligros cardiovasculares y posiblemente en el crecimiento de la hipertensión arterial, al integrante sociocultural y aumento de los habitantes, así mismo se suman las variaciones biológicas por el nivel de altitud y genética. El Instituto Nacional de Estadística e Informática informo que el 34% de adultos mayores de 60 años adolecen de hipertensión arterial en nuestro Perú. (5)

En virtud las organizaciones públicas y privadas mundialmente, se sienten comprometidos a ir mejorando el buen comportamiento de los seres humanos en cuanto a estilos de vida, realizando estudios profundos, para así llegar a la meta de tener menos mortalidad a causa de las enfermedades no contagiables producidos por un mal estilo de vida. La comunicación a base de las redes sociales, hacen informaciones relacionado al alto consumo de comida, dañina para la salud (comida chatarra)

Así mismo hacemos de mención que la junta vecinal Fe y Amistad fue creada el año 2,000 a raíz de ciertas necesidades y bienestar que aquejaban los habitantes, de aquellas épocas, como es la instalación de agua y alcantarillado (desagüe), empistado de sus calles, en otras palabras un reordenamiento, llegándose a nombrar una reducida junta directiva, el cual acudió en esa época a diversas entidades públicas y privadas de

la ciudad de Huaraz, con fines de apoyo social, el cual obtuvo mucho apoyo de tal forma, hoy en día las calles lucen muy ordenado, con todos los servicios públicos esenciales, asimismo cabe mencionar que la junta vecinal está situada en el barrio de Centenario, distrito de Independencia, provincia de Huaraz, y enmarca los jirones: Jr. Corongo, Jr. Pallasca, Psje Juan Velasco Alvarado, Psje “B”, con una población aproximadamente de 300 personas entre niños, adolescentes, jóvenes adultos y adultos mayores, de ambos sexos.

Por todo lo mencionado se diseña la subsiguiente incógnita de indagación:

¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019?

Para dar respuesta a la pregunta del problema se ha planteado el siguiente objetivo general: Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos de la junta vecinal fe y amistad del barrio Centenario - Huaraz, 2019.

Así mismo, para lograr cumplir con este objetivo, se ha visto preciso considerar los siguientes objetivos específicos:

- Determinar la caracterización de los estilos de vida de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019;
- Identificar la caracterización de los estilos de vida en la Alimentación de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019;
- Identificar la caracterización de los estilos de vida en actividad y ejercicio de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019;
- Identificar la caracterización de los estilos de vida en el manejo del estrés de

los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019;

- Determinar la caracterización de los estilos de vida en el apoyo interpersonal de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019;
- Verificar la caracterización de los estilos de vida en la autorrealización de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019;
- Determinar la caracterización de los estilos de vida en la responsabilidad en salud de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019.

La presente indagación es de suma importancia para los adultos de la junta vecinal fe y amistad del barrio Centenario Huaraz, porque les permitirá tener conocimiento sobre los estilos de vida saludable, y ponerlo en práctica, es por ello la importancia de la investigación, para dar a conocer la forma adecuada de cómo llevar un estilo de vida benéfica, adecuada para así evitar contraer enfermedades crónicas, por lo tanto, debemos lograr una investigación para estar informados adecuadamente sobre los alimentos que consumen, si realizan ejercicios entre otros; de esta manera podremos concientizar a los adultos a poner en práctica un estilo de vida saludable, así como futura enfermera desde ya es fundamental concientizar a la población a un correcto estilo de vida.

En este lugar de la junta vecinal antes referida existen personas adultas no en su totalidad, que no mantienen una vida saludable, por lo cual la indagación ejercida ayudará a estar en alerta para poderlos guiar, adocinar relacionado a una vida

saludable. Así mismo tratar que los adultos lleven un estilo de vida correcta, en su alimentación, realizando ejercicios, practicando actividades a fin de contrarrestar el estrés, de esa manera mejorar el estilo de vida y no adopten situaciones que conlleve, hacia enfermedades no contagiosas, como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, entre otros, evitando en todo momento llegar al mayor índice de enfermos o mortandad a causa de estos males.

Esta indagación es muy importante, porque los resultados que obtendremos, servirán como apoyo para los futuros investigadores del tema, obteniendo información válida, y sea útil para el desarrollo de su investigación de trabajo, que dentro de ello se encuentra los estilos de vida en los adultos habitantes de la junta vecinal “Fe y Amistad”, y así poder ayudar a concientizar a los adultos al no consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas; los estudiantes debemos demostrar el interés en estos temas, en todos los lugares y se demuestre la capacidad de poder llegar e influir en cuanto al estilo de vida.

El estudio fue de tipo cuantitativo de nivel descriptivo, con diseño de una sola casilla, con una muestra que estuvo conformada por 80 adultos. Continuando con el procesamiento y análisis, se llegó a los siguientes resultados y conclusiones: Que la mayoría de los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario, más de la mitad presentan un estilo de vida no saludable, mientras que menos de la mitad presentan estilo de vida saludable.

Asimismo, en cuanto a las dimensiones, se determinó: En la dimensión alimentación más de la mitad de los adultos de la junta vecinal fe y amistad del barrio centenario no tienen estilo de vida saludable, asimismo, en la dimensión actividad y ejercicio, se obtuvo que la mayoría de los adultos presentan estilos de vida no

saludable, en la dimensión manejo del estrés, más del cincuenta por ciento de los adultos presentan un manejo de estrés no saludable. Respecto a la dimensión apoyo interpersonal, más de la mitad son no saludables. Por otro lado, en cuanto a la dimensión autorrealización la mayoría de los adultos presentan una autorrealización no saludable, y finalmente la dimensión responsabilidad en salud, la mayoría de los adultos su responsabilidad en salud es no saludable.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes

A Nivel Internacional

Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P. (6), en su estudio de investigación titulada: Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile, en la cual su metodología aplicada fue de tipo cuantitativo de corte trasversal, planteando como objetivo general determinar los hábitos alimentarios, estado nutricional, actividad física, y estilo de vida pertenecientes a 3 grupos organizados de la comunidad de Chillán. Se concluyó que todos los adultos mayores involucrados en la investigación, clasifican un estilo de vida saludable bueno y muy bueno, del mismo modo, dentro de la participación dentro de la sociedad, que es muy fundamental para todos los adultos mayores llevar un estilo de vida saludable.

Ugalde K. (7), en su estudio: Estilos de Vida Saludables en Adultos de 35 a 65 Años de Edad con Enfermedades Crónicas en el Recinto Chigue de la Provincia Esmeraldas – Ecuador, 2016. Siendo su metodología Estudio descriptivo, analítico, trasversal y reproducibilidad, tuvo como objetivo general: Determinar costumbres y prácticas que utilizan los agentes de la medicina ancestral y su relación en la salud de los moradores.; la muestra estuvo constituida por las familias de la comunidad y los agentes ancestrales. Concluyo que los pacientes con enfermedades crónicas no realizan actividades físicas y crea riesgo en la salud cardiovascular.

Ávila M, et al. (8), en su tesis titulada: Estilos de Vida y Nivel de Actividad

Física en Personas Mayores de YMCA Concepción y Grupo

Nuestra Señora de Guadalupe de Hualpén. El propósito del estudio fue conocer el estilo de vida y nivel de actividad física en personas adultas mayores. El método de la investigación fue descriptivo de tipo cuantitativo. La muestra se constituyó por 40 adultos mayores de ambos sexos con edades entre los 60 y 80 años. Concluyo que el grupo que presenta un mejor estilo de vida es el perteneciente a YMCA Concepción, quienes generalmente prefieren realizar actividades en su tiempo libre, no consumen alcohol ni fuman, así también, la forma positiva con que siguen viendo su vida, por tanto, son quienes más se aproximan al concepto de envejecimiento saludable.

A Nivel Nacional

Palacios N. (9), en su trabajo titulado: Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama – Piscobamba, 2018. Su metodología fue de tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional. Tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos. La muestra estuvo conformada por 75 adultos. Como conclusión fue que la mayoría de los adultos tienen estilos de vida no saludable.

Dongo K. (10), en su estudio: Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. Urbanización las brisas II etapa _ nuevo Chimbote, 2019. La metodología fue de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor de la Urb. Las Brisas II etapa – Nuevo Chimbote, La población estuvo constituida por 143 adultos mayores, concluyo que los adultos mayores la mayoría tienen estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo estilo de vida

saludable. Más de la mitad tiene un estado nutricional normal. Si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor.

Sandoval E. (11), en su investigación titulada: Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe barrio Nuevo – Morrope 2017. La metodología fue de tipo cuantitativo correlacional. Tuvo como objetivo General: Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrió Nuevo Morrope 2017. La población de estudio estuvo constituida por una muestra probabilística de 74 adultos mayores del Caserío de Fanupe. Llego a la conclusión que la mayoría de adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable y que existe relación estadísticamente significativa con la valoración nutricional.

A Nivel Regional

Ordiano C. (12), estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018. Estudio cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, tuvo como objetivo general determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap. Concluyo que: No hay relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: edad, sexo, ocupación, e ingreso económico. Si hay relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: grado de instrucción, religión y estado civil.

Flores N. (13), estudio: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano estrella del nuevo amanecer, la joya – Arequipa, 2018. La metodología fue de Estudio cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, tuvo como objetivo general determinar si existe relación entre el estilo

de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano Estrella del Nuevo Amanecer. La muestra estuvo conformada por 115 adultos, Concluyendo que: La mayoría de los adultos del Distrito de la Joya – Arequipa presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables. Respecto a los factores biosocioculturales menos de la mitad tienen secundaria completa e incompleta, con estado civil unión libre.

Ramos, C. (14), estudio: Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto. Sector VI. Chonta. Santa María 2016. La metodología fue de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, tuvo como objetivo general determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap. La muestra estuvo conformada por 120 adultos, concluyo que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales

2.2. Bases teóricas de la investigación

El estilo de vida:

Lanlonde M. Nos manifiesta que los estilos de vida simbolizan a un grupo de decisiones que lo toma el individuo con respecto a su salud ya que ejerce mucha responsabilidad. Desde el punto de vista de la salud, una mala decisión y mal hábito personal perjudica y lleva a un riesgo para la misma persona. Donde esos riesgos pueden tener o conllevan a una enfermedad o a la muerte, podemos garantizar que el estilo de vida tuvo mucho que ver en esto (15)

Para Lanlonde, uno de los factores del campo de la salud es el estilo de vida, ya que un estilo de vida no saludable puede dañar la salud agresiva mente del

individuo, si el estilo de vida es favorable el grado de la salud será alta y si su estilo de vida es poco favorable la persona se enfermará. despejando el campo de la salud que se están clasificando como en el medio ambiente la biología humana, estilo de vida y organización de la atención de la salud. Se dividen en cuatro dimensiones las cuales hablaremos en este presente trabajo de investigación (15)

Para Dorothea Orem, las personas tienen la capacidad de recapacitar sobre sí mismos y su ambiente, así como sus estilos de vida, capacidad para interpretar lo que percibe y usar símbolos creativos (ideas, palabras) para recapacitar, y la habilidad de comunicación y ser capaces de lograr lo que se proponen con mucho esfuerzo para realizar actividades que son provechosas para sí mismos y para los de su entorno, así mismo define los cuidados de enfermería como brindar apoyo a la persona a realizar trabajos de autocuidado para preservar la salud y la vida en todos los ámbitos y tener un mejor estilo de vida. (16)

Así mismo el entorno es entendido como modelo que involucra todos aquellos factores, físicos, químicos, biológicos y sociales, ya sean en el entorno familiar o en comunidades, que realizan e interactúan en la persona, se puede concluir referente a salud como un estado que, para el individuo, simboliza sucesos diversos en sus diferentes mecanismos y cambiando en el transcurso de las variaciones de los rasgos humanos, así como en lo biológico del individuo. (16)

El estilo de vida es el conjunto de acciones y la forma de comportarse de las personas, en el cual acogen y van desarrollando de manera individual o en conjunto, para complacer las necesidades que viven día a día como seres humanos, y así van logrando su progreso personal. El estilo de vida que lleva cada persona tiene resultado ya sea negativa o positiva, en lo negativo aparecen enfermedades crónicas que son las

consecuencias de los malos hábitos de vida, y lo positivo es ajeno a contraer enfermedades, puede disfrutar de actividades que no le causen molestia junto a las personas que lo rodean y quieren. (17)

El estilo de Vida es el modo donde la persona actúa con relación a la manifestación de elementos dañinos, que incorporan los peligros para la vida. Siendo esta causa muy seria para el modo o estilos de vida de la persona, extendiéndose en el vínculo familiar y se trata de adecuarse a inicios de la infancia según las conductas familiares. Teniendo en cuenta a sus costumbres y cualidades con relación a la vida cotidiana en todos los campos, laborales, círculos de amistad, alimentación, actividad física, sociales, espirituales, entre otros. (18)

Dimensión de estilos de vida:

Los estilos de vida están conformados por seis dimensiones, las cuales son las siguientes: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización, responsabilidad en salud. Las cuales describiremos a continuación.

Alimentación:

Palencia. Menciona como concepto que la alimentación es el grupo de acciones que van a dar lugar a ingerir alimentos de diferentes grupos, es de vital importancia saber que alimentos se puede consumir en cantidades grandes y pequeñas para llegar a tener como resultados benéficos para los sistemas que conforman el cuerpo humano. El consumo de alimentos nos da una indicación el cual es el nivel de dieta y una señal de una buena salud, indicándonos que una buena alimentación va a dar como resultado el buen índice de masa corporal de acuerdo al peso y talla que cada persona posee. (19)

Los alimentos como vegetales, hortalizas, verduras, frutas, carnes, pescados, todos ellos son ricos nutricionalmente, que sirven para evitar patologías, de tal forma,

debemos de consumirlos constantemente. Los alimentos anteriormente mencionados se pueden considerarse como refuerzos en las comidas, que como rutina tenemos durante el día, que son desayuno almuerzo y cena, lo ideal es también consumir alimentos en la media mañana y media tarde. Así mismo es muy fundamenta beber agua, para hidratar al cuerpo sabiendo que la composición del cuerpo mayormente es de agua, también así evitaremos sufrir problemas en la digestión, siendo lo indispensable de 5 vasos todos los días. Cuando exista elevada temperatura en el medio ambiente, o realizamos muchos ejercicios debemos aumentar la dosis de hidratación, con la finalidad de no deshidratarse. (20)

Actividad y ejercicio:

La actividad y ejercicio es muy fundamental para nuestro cuerpo estar en movimiento, el ejercicio mejora la circulación sanguínea y disminuye el riesgo de sufrir un infarto y de enfermedades circulatorias, de obesidad, y el organismo tiene un mejor funcionamiento. Muchas personas padecen de sedentarismo al no gustarles el ejercicio, y las consecuencias es el sobrepeso, colesterol elevado, mala digestión.

Por eso es fundamental realizar ejercicio con la finalidad de mantener conservados todos los estados de buena salud; asimismo están dirigidos al trabajo del cuerpo poniendo en funcionamiento en forma total o una parte organizada, todos estos actos es para tener en óptimas condiciones nuestro cuerpo y mantenerlo sano. Los ejercicios recomendables y fácil de realizar son las caminatas, hacer aeróbicos, correr, manejar bicicleta, por lo menos de 30 a 60 minutos diariamente, o también realizar a la semana mínimo de tres a cinco veces, bien hechos, estas prácticas evitaran que las personas padezcan de hipertensión, contracturas musculares, estrés entre otros. (21)

Manejo del estrés:

El manejo del estrés se describe como el conjunto de acciones que realiza la persona para que pueda controlar y dominar la tensión que se presenta cuando atraviesa un mal momento o cuando las cosas que planeo o realizo no fueron resultados positivos. O en el campo laboral se siente muy presionado es allí la importancia de controlar las exigencias laborales, emergencias y el estrés. El estrés son los reflejos del organismo a situaciones que molestan el estado anímico de la persona. El beneficio físico de este progreso es un anhelo de salir del problema que lo ocasiona forzosamente. En este grupo de reacciones actúan todos los sistemas y funciones vitales del organismo, incluido el sistema circular, nervioso, hormonal, digestivo y el sistema muscular (22).

Las personas que saben manejar el estrés en su organismo, serán los que gozarán a plenitud sus días de existencia en cuanto a salud. De igual forma tener lazos muy sobresalientes, amicales, con los familiares, es un tipo de acción excelente de manejar el tema del estrés. Hace poco en una publicación de la APA (Asociación Psicológica Americana) habla sobre el apoyo social, ayuda a la prevención y afección de patologías vinculadas al estrés.

El tema de apoyo social podría restar el nivel de hormonas de estrés en el adulto. La práctica de comunicación social permite al adulto a conservar la habilidad mental, y bajar las posibilidades de contraer el Alzheimer. La práctica del deporte, como fútbol, vóley entre otros, en todas sus magnitudes es una cura contra el estrés, en todas las edades. Especialmente en personas mayores de edad, otras formas de manejar el estrés es realizar caminatas en grupo o individualmente, hacer ciclismo, realizar diversos bailes, escuchar música de su preferencia. Todo lo antes mencionado hace que las personas estén más saludables y fuertes. (23)

Apoyo interpersonal:

Una idea que todas las personas deberíamos alcanzar, teniendo alguna oportunidad para demostrar nuestras aptitudes en su mayor apogeo, decir lo que pensamos, así como lo que sabemos, desarrollándonos como buen individuo para la sociedad, recibir metas alcanzados, y que se diferencien de los demás (24).

Apoyo interpersonal: relación interpersonal se hacen, cuando existe una sólida autoestima, desde un punto de vista poseer alguna bondad para poder ofrecerlos, haciendo hincapié que estas bondades se obtienen por un motivo, y luego repartirlos con otras personas.

Esta relación preestablecida, es seguida por el gusto de contener un cariño y sentir el mismo cariño por los demás, ser reconocido y reconocer, recibiendo para dar amor. Muy importante se considera esta dimensión, por tener a los adultos, como sumamente sociable, por lo que las personas adultas necesitan de una serie de ayuda por parte de los familiares como sociales, lo que le servirá apoyarse y continuar con su crecimiento al costado de los demás que lo rodean. (24)

Autorrealización:

Es una meta que toda persona de cualquier edad, tiene que plantearse, ya que esto le va a permitir tener un objetivo en la vida y va a tener que aprovechar todas las oportunidades para desarrollar al máximo su talento. Además, la autorrealización, permite que la persona pueda expresar libremente sus ideas, conocimientos y experiencias, de la mano que va formando su personalidad y crece como persona. (25)

Pues autorrealizarse significa realizarse uno mismo, con su propio esfuerzo y poder marcar la diferencia con el resto. En otro contexto, cabe decir que la autorrealización conlleva progresar con todos los medios de potencialidad que

poseemos, dirigidos hacia una meta, de realizarse como tal, cabe mencionar que serán las causas iniciales como un buen cimiento. Autorrealización de uno mismo significa la individualidad y trascendental. Siendo en el primero, todo lo relacionado a los métodos de la psíquica personal, logrando de esta manera su máximo nivel en cuanto a la diferenciación con los demás, la manera de expresarse y su madurez personal. En cuanto a la trascendencia debemos decir que se refiere a la conjugación de los diferentes en cuanto a sistemas del yo, hacia la meta de integridad y la equivalencia con todo el mundo (25).

Responsabilidad en salud:

La dimensión de responsabilidad en salud: Refiriéndonos en esta dimensión del humano, es menester indicar que es donde la persona adulta elige y pone en práctica las mejores opciones y sanas, sin pedida del tiempo en temas que sean de peligro, asimismo es significativo que el individuo cambie su modo de vivir, y dirigirse hacia los buenos hábitos, para favorecer su buen estado de salud, evitando las patologías.

Dimensión de apoyo interpersonal: toda persona por naturaleza es sociable, en vista que nace, madura y fenece, en un ambiente netamente sociable, por consiguiente, siempre es de menester que tenga un sostén de índole personal, de la familia y del entorno social, dando paso a los individuos a madurar desenvolviéndose dentro de la comunidad. (26)

Tipos de estilos de Vida:

Los estilos de vida es un grupo de disciplinas y actitudes que tienen las personas, por lo tanto, podrían ser saludables o no saludables; no saludable causan mucho daño, con patologías diferentes, cabe mencionar que la persona es libre de elegir una opción, conscientemente o inconscientemente. Este aspecto, el gobierno de

turno debería tomar en cuenta en prioridad y tenerlo en agenda del sector salud. (27)

Estilo de vida saludable:

El estilo de vida saludable es la forma de vivir, tiene como concepto las conductas y disciplina que cada individuo manifiesta con sus acciones, para llegar a su madurez y con sus bondades, sin poner en peligro su nivel de estado de vida tanto corporal y el lugar en que habita, tanto socialmente como en el trabajo rutinario. Asimismo, podemos indicar que: “un estilo de vida, no debe de tener ningún tipo de infecciones, o alteraciones psicológicas ni síquicas, y agentes peligrosos para la vida y la comodidad de cada uno en todos los campos que lo rodea. (28)

La mencionada forma de vivir es aquella que debe tener o practicarla con dietas alimenticias acorde al organismo, así como la práctica de deportes de su preferencia no tener trabajo acumulado debe ser acorde a la fortaleza tanto intelectual como corporal, cultivando todos los temas relacionados a salud orientado a prevenir todas las molestias de salud, así como engrosar el espíritu de autoprotección contra las malas actitudes en cuanto al consumo de cosas dañinas. (29)

Estilo de vida no saludable:

Los estilos de vida no saludable son aquellas acciones negativas que adoptan las personas en el transcurso de su existencia, como son los malos hábitos de alimentación, nutrición inadecuada, ingesta de alimentos como el consumo de grasa, azúcar, así como la falta de no realizar actividades físicas constante aumenta la probabilidad de contraer enfermedades circulatorias a nivel sanguíneo, así como la falta de dormir las horas que corresponde, el consumo de sustancias nocivas, que son un factor para desarrollar patologías, tales como triglicéridos, sobrepeso, dolor articular y muscular, en el nivel psicológico uno de los factores que afecta es la baja

autoestima, o sentir ansiedad, estos son los factores de los malos hábitos de estilos de vida. (30)

Edad adulta

La adultez en cada persona es considerado en diferentes casos de referencia para catalogar a una persona cuando llegó a la edad de la adultez , cuando llega a la mayoría de edad asumiendo sus responsabilidades en tanto a la edad (18 años) siendo otro aspecto cuando, como parte de sus responsabilidad contrae matrimonio, en nuestro país el código civil acepta desde los 14 años con previa autorización de los padres, otro de los aspectos decimos que es adulto una persona cuando se nota los cambios corporales culminando su madurez, así como otro de los aspectos es, cuando es notorio en la persona el nivel de madurez psicológico y emotivo. (31)

III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la investigación

Cuantitativo: Se realizó una investigación de tipo cuantitativa ya que se utilizó datos numéricos y/ o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en una población definida. (32)

Nivel Descriptivo

Buscó especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población. (33)

Diseño de la Investigación.

La investigación fue de una sola casilla con la finalidad de obtener un informe aislado de lo que existe en el momento (34) modificar

X \longrightarrow **Y**

Dónde:

X: variable, **Y:** población

Y: Adultos de la junta vecinal fe y amistad del barrio centenario Huara, 2019

3.2. Población y Muestra.

Población:

La población estaba conformada por 80 personas adultas de la junta vecinal fe y amistad del Barrio - Centenario – Huaraz, 2019

Muestra:

La muestra fue calculada mediante el muestreo no probabilístico llamado por conveniencia, debido a la pandemia del COVID- 19, con un total de 80 adultos de ambos sexos de la Junta Vecinal fe y Amistad del Barrio Centenario.

Unidad de Análisis:

Cada adulto de la Junta Vecinal fe y Amistad del Barrio Centenario- Huaraz- 2019, que cumplieron con los criterios de inclusión.

Criterios de Inclusión:

- Todas las personas adultas que pertenezcan a la junta vecinal fe y amistad
- Todas las personas adultas que desean participar en la encuesta.
- Todas las personas adultas que pertenezcan a la junta vecinal fe y amistad, cuya función cognitiva se encuentre conservada.

Criterio de Exclusión:

- Todas las personas que pertenezcan a la junta vecinal fe y amistad que rechacen participar en el estudio.
- Personas con trastornos mentales y/o con defisis cognitivo.
- Todas las personas adultas que no pertenezcan a la junta vecinal fe y amistad.

3.3. Definición y operacionalización de variables e investigadores.

Estilos de vida:

Definición Conceptual: Los estilos de vida son actitudes y la manera de vivir de los individuos, que al igual que el medio ambiente, están agrupados por un conjunto de componentes (físicos, sociales o laborales) que dependerán tanto del individuo como del complejo entorno que le rodea, dando lugar a estilos de vida más o menos saludables. (35)

Definición Operacional: Para los fines del estudio, los estilos de vida son las conductas, actitudes y prácticas que los adultos emplean en su cotidiano vivir. En la cual estuvo valorada en 6 dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización, y

responsabilidad en salud

Dimensiones:**Alimentación:**

Definición Conceptual: La alimentación es el grupo de acciones que van a dar lugar a ingerir alimentos de diferentes grupos, es de vital importancia saber que alimentos se puede consumir en cantidades grandes y pequeñas para llegar a tener como resultados benéficos para los sistemas que conforman el cuerpo humano. (36)

Definición Operacional: Según escala nominal:

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

Se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 18 – 24 puntos, y no saludable si el valor es de 06 – 17 puntos.

Actividad y ejercicio:

Definición Conceptual: La actividad y ejercicio es muy fundamental para nuestro cuerpo estar en movimiento, el ejercicio mejora la circulación sanguínea y disminuye el riesgo de sufrir un infarto y de enfermedades circulatorias, de obesidad, y el organismo tiene un mejor funcionamiento. Muchas personas padecen de sedentarismo al no gustarles el ejercicio, y las consecuencias es el sobrepeso, colesterol elevado,

mala digestión. (37)

Definición Operacional: Según escala nominal:

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

Se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 06 – 08 puntos, y no saludable si el valor es de 02– 04 puntos.

Manejo del estrés:

Definición Conceptual: El manejo del estrés se describe como el conjunto de acciones que realiza la persona para que pueda controlar y dominar la tensión que se presenta cuando atraviesa un mal momento o cuando las cosas que planeo o realizo no fueron resultados positivos. O en el campo laboral se siente muy presionado es allí la importancia de controlar las exigencias laborales, emergencias y el estrés. (23)

Definición Operacional: Según escala nominal:

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

Se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 12 – 16 puntos, y no saludable si el valor es de 04 – 11 puntos.

Apoyo interpersonal:

Definición Conceptual: Una idea que todas las personas deberíamos alcanzar, teniendo alguna oportunidad para demostrar nuestras aptitudes en su mayor apogeo,

decir lo que pensamos, así como lo que sabemos, desenvolviéndonos como buen individuo para la sociedad, recibir metas alcanzados, y que se diferencien de los demás.

(24)

Definición Operacional: Según escala nominal:

- Usted se relaciona con los demás.
- Usted mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.
- Usted comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.
- Usted cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.

Se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 12 0– 16 puntos, y no saludable si el valor es de 04 – 11 puntos.

Autorrealización:

Definición Conceptual: Es una meta que toda persona de cualquier edad, tiene que plantearse, ya que esto le va a permitir tener un objetivo en la vida y va a tener que aprovechar todas las oportunidades para desarrollar al máximo su talento. Además, la autorrealización, permite que la persona pueda expresar libremente sus ideas, conocimientos y experiencias, de la mano que va formando su personalidad y crece como persona. (25)

Definición Operacional: Según escala nominal:

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

Se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 09 – 12 puntos, y no saludable si el valor es de 03 – 08 puntos.

Responsabilidad en salud:

Definición Conceptual

La dimensión de responsabilidad en salud: Refiriéndonos en esta dimensión del humano, es menester indicar que es donde la persona adulta elije y pone en práctica las mejores opciones y sanas, sin pedida del tiempo en temas que sean de peligro, asimismo es significativo que el individuo cambie su modo de vivir, y dirigirse hacia los buenos hábitos, para favorecer su buen estado de salud, evitando las patologías.

(26)

Definición Operacional: Según escala nominal:

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

Se consideró saludable si el total de las respuestas dan un valor de 18 – 24 puntos, y no saludable si el valor es de 06 – 17 puntos.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas: Para la recolección de datos en la presente investigación se utilizó la entrevista y la observación por llamada telefónica, video llamada.

Instrumento: Se utilizó la escala valorativa de los estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Está constituida por 25 ítems dividido en 6 dimensiones: alimentación (6 ítems), actividad

y ejercicio (2 ítems), manejo de estrés (4 ítems), apoyo personal (4 ítems), autorrelación (3 ítems) Responsabilidad y salud (6) ítems, (**Anexo N° 1**)

Del mismo modo, dichas dimensiones están estructuradas de la siguiente manera, según los ítems:

- Alimentación 1,2,3,4,5,6
- Actividad y ejercicio 7,8
- Manejo del estrés 9, 10, 11, 12
- Apoyo interpersonal 13, 14, 15, 16
- Autorrealización 17, 18, 19
- Responsabilidad en salud 20, 21, 22, 23, 24, y 25

En el ítem 25 el criterio de calificación es N= 4; V= 3; F= 2; S= 1. Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, así mismo se procederá en cada sub escala donde se obtendrá como resultado 2 categorías, las cuales son: saludable y/o correctos de 75 a 100 puntos, no saludable e incorrectos si el puntaje es de 15 a 74.

3.5. Plan de análisis.

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

- Por vía telefónica, se le informó y se les pidió el consentimiento a las personas adultas de la junta vecinal fe y amistad.
- Se hizo una coordinación con los adultos de la junta vecinal fe y amistad dispuestos y con tiempo para la fecha oportuna en donde se aplicó el instrumento.

- Se realizó la aplicación del instrumento a cada participante del estudio se desarrolló la lectura del contenido e instrucciones del instrumento a cada participante del estudio
- El instrumento se aplicó en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas cada participante de forma online.

Análisis y Procesamiento de los Datos:

Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS v.28, y fueron presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo análisis.

3.6. Matriz de Consistencia

Enunciado	Objetivo general	Objetivo específico	Variable	Metodología
<p>¿Cuál es la caracterización de los Estilos de Vida de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019?</p>	<p>Determinar la caracterización de los Estilos de Vida de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la caracterización de los estilos de vida de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019 • Identificar la caracterización de los estilos de vida en la alimentación de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019 • Identificar la caracterización de los estilos de vida en actividad y ejercicio de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019 • Identificar la caracterización de los estilos de vida en el manejo del estrés de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019 • Determinar la caracterización de los estilos de vida en el apoyo interpersonal de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019 • Verificar la caracterización de los estilos de vida en la autorrealización de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019 • Determinar la caracterización de los estilos de vida en la responsabilidad en salud de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019. 	<p>Estilo de vida</p>	<p>Tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuantitativo <p>Diseño:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descriptivo <p>Técnica:</p> <p>- Entrevista</p> <p>Por llamadas telefónicas.</p>

3.8. Principios Éticos:

Es un código que tiene como propósito de instruir los principios y valores éticos que alcancen las buenas habilidades y comportamiento de los educandos, licenciados, pedagógicos, formas de ayudas al docente, y no pedagógicos, en la Universidad que se regulariza por medio del Comité Institucional de Ética en Investigación. (38)

Protección a las personas:

La persona en toda investigación es el fin y no el medio, por ello necesita cierto grado de protección, el cual se determinará de acuerdo al riesgo en que incurran y la probabilidad de que obtengan un beneficio. Por lo cual se protegió la dignidad la identidad de la persona guardando confidencialidad privacidad durante la investigación en los adultos de la Junta Vecinal fe y Amistad del Barrio Centenario Huaraz.

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad:

Las investigaciones que involucran el medio ambiente, plantas y animales, deben tomar medidas para evitar daños. Se protegió y se respetó el entorno donde habitan las personas que participaron en la investigación que se realizó en los adultos de la Junta Vecinal fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz.

Libre participación y derecho a estar informado:

Las personas que desarrollan actividades de investigación tienen el derecho a estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación que desarrollan, así como tienen la libertad de participar en ella, por voluntad propia. Se les dio a conocer a los adultos de la Junta Vecinal fe y Amistad del

Barrio Centenario - Huaraz, 2019. El contenido de la encuesta y el propósito del

presente trabajo de investigación con el cual se logró la voluntaria participación de cada poblador.

Beneficencia y no maleficencia:

La información obtenida se mantuvo en secreto, así como la identificación de cada uno de los participantes, y se evitó ser expuesto, respetando la intimidad y el bienestar de los adultos de la Junta Vecinal fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz.

Justicia.

La justicia estuvo presente en desarrollo del trabajo de investigación se trató equitativamente a quienes participaron en los procesos, procedimientos y servicios asociados a la investigación. Los resultados de la investigación que se obtuvo los adultos mayores tienen derecho de acceder.

Integridad científica

El trabajo de investigación se realizó de manera honesta y responsable, la integridad los adultos mayores no fueron afectados por que durante la aplicación de los instrumentos se respetaron y velaron por su integridad.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados

Tabla 1 Estilos de Vida de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	25	31.25 %
No Saludable	55	68.75 %
Total	80	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E, Reyna, E, Delgado, R. Aplicado en los adultos de la junta vecinal Fe y Amistad del barrio Centenario – Huaraz, 2019

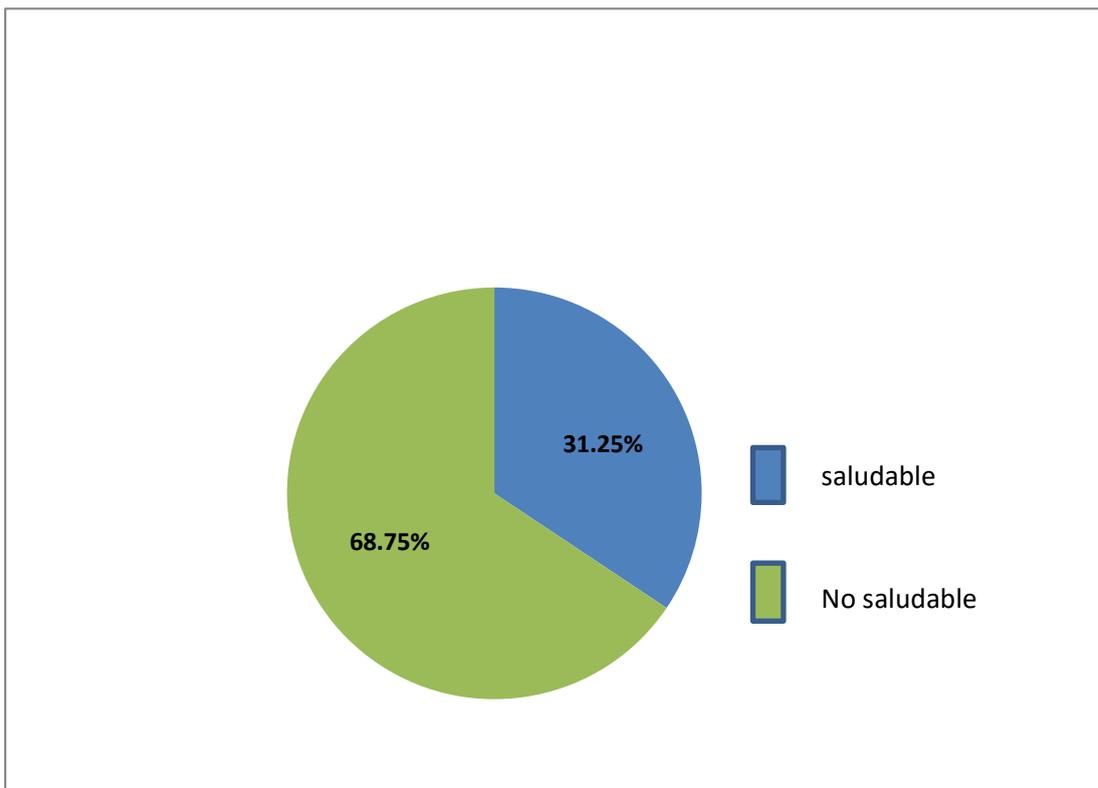


Gráfico 1. Caracterización de los Estilos de Vida de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Tabla 2 Alimentación de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	25	31.25 %
No Saludable	55	68.75 %
Total	80	100 %

Fuente: Es cala de estilos de vida elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E, Reyna, E, Delgado, R. Aplicado en los adultos de la junta vecinal Fe y Amistad del barrio Centenario – Huaraz, 2019.

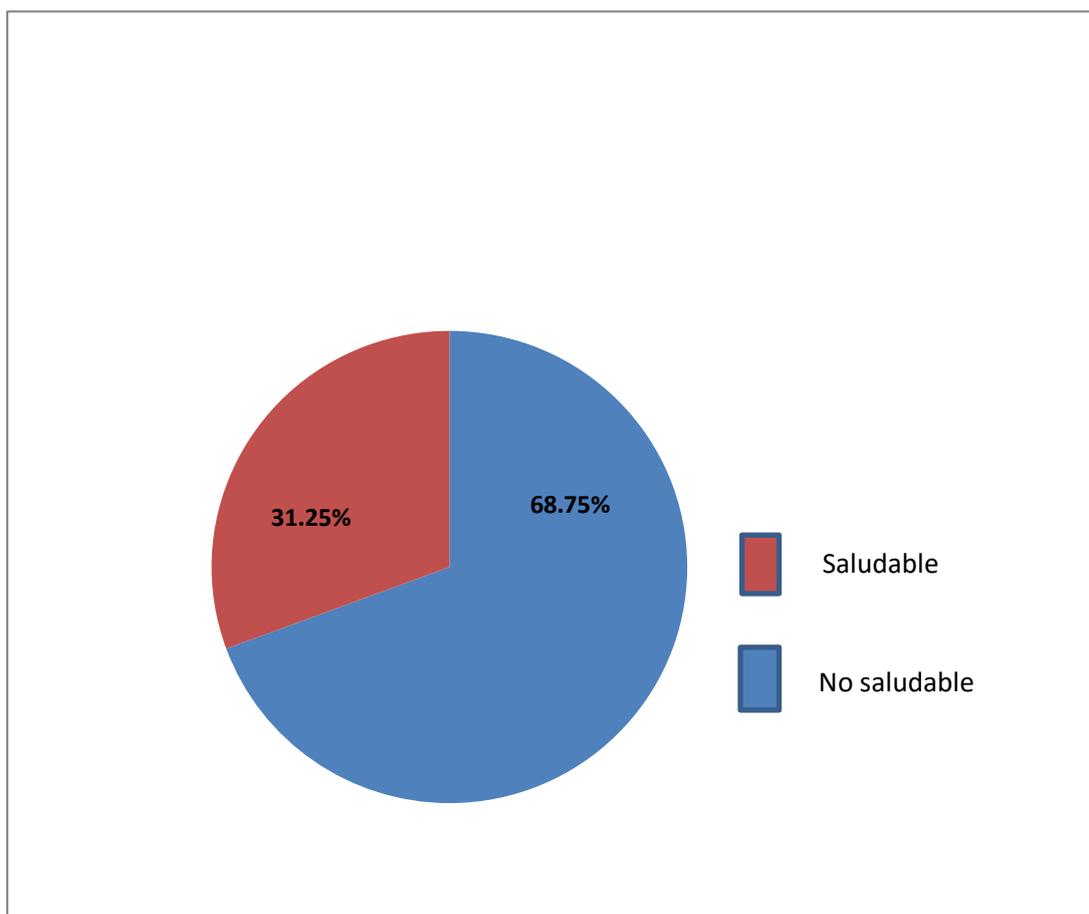


Gráfico 2. Alimentación de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Tabla 3 Actividad y ejercicio de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	35	43.75 %
No Saludable	45	56.25%
Total	80	100 %

Fuente: Es cala de estilos de vida elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E, Reyna, E, Delgado, R. Aplicado en los adultos de la junta vecinal Fe y Amistad del barrio Centenario – Huaraz, 2019

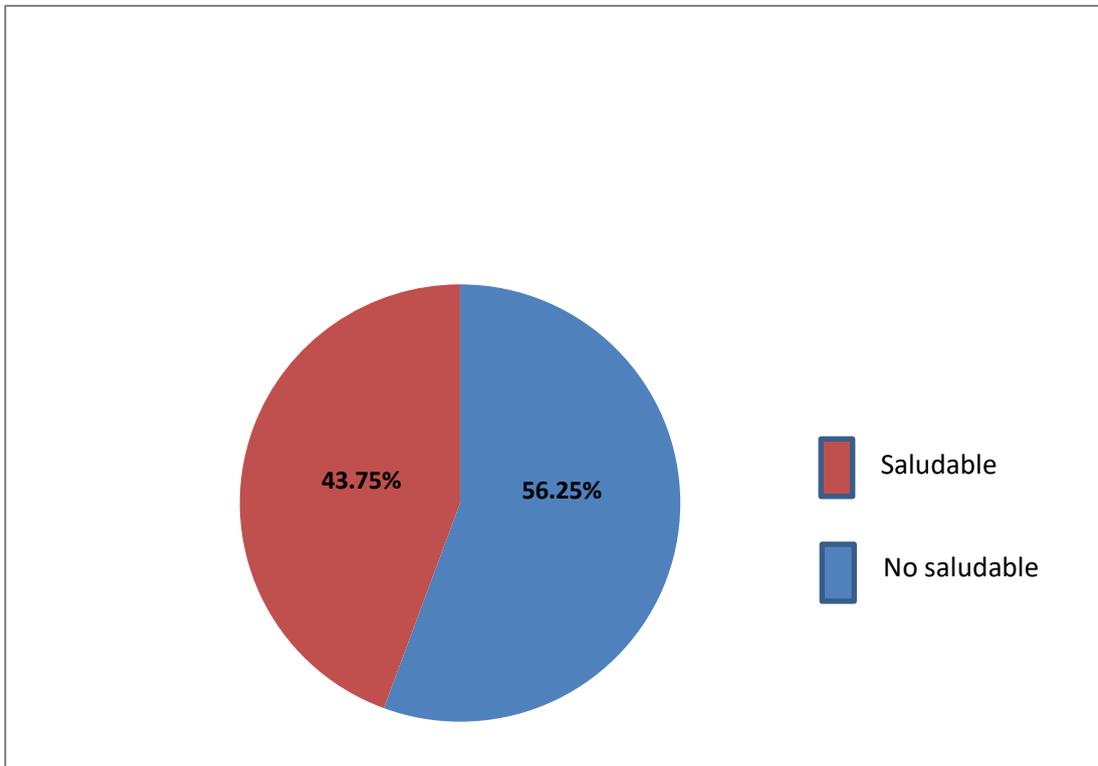


Gráfico 3. Actividad y ejercicio de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Tabla 4 Manejo del estrés de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	27	33.75 %
No Saludable	53	66.25 %
Total	80	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E, Reyna, E, Delgado, R. Aplicado en los adultos de la junta vecinal Fe y Amistad del barrio Centenario – Huaraz, 2019

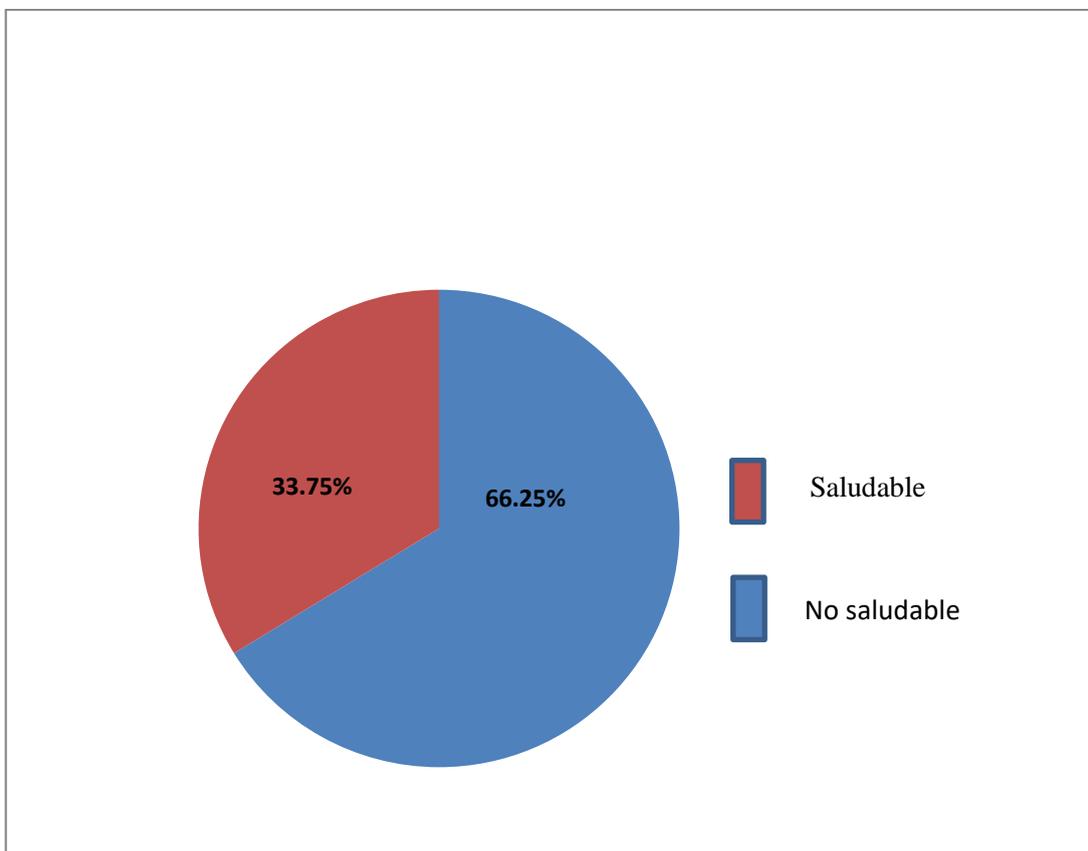


Gráfico 4. Manejo del estrés de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Tabla 5. Apoyo interpersonal de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	30	37.5 %
No Saludable	50	62.5 %
Total	80	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E, Reyna, E, Delgado, R. Aplicado en los adultos de la junta vecinal Fe y Amistad del barrio Centenario – Huaraz, 2019

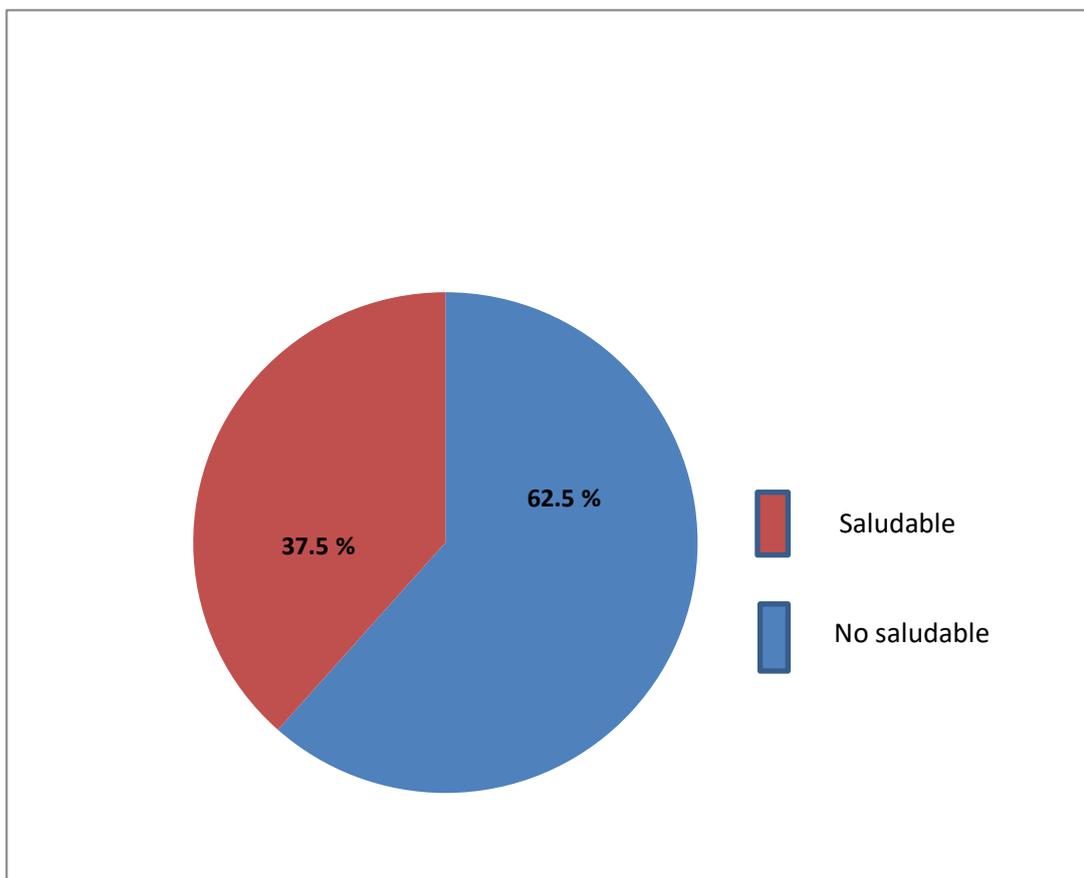


Gráfico 5. Apoyo interpersonal de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Tabla 6 Autorrealización de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	30	37.5 %
No Saludable	50	62.5 %
Total	80	100 %

Fuente: Es cala de estilos de vida elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E, Reyna, E, Delgado, R. Aplicado en los adultos de la junta vecinal Fe y Amistad del barrio Centenario – Huaraz, 2019

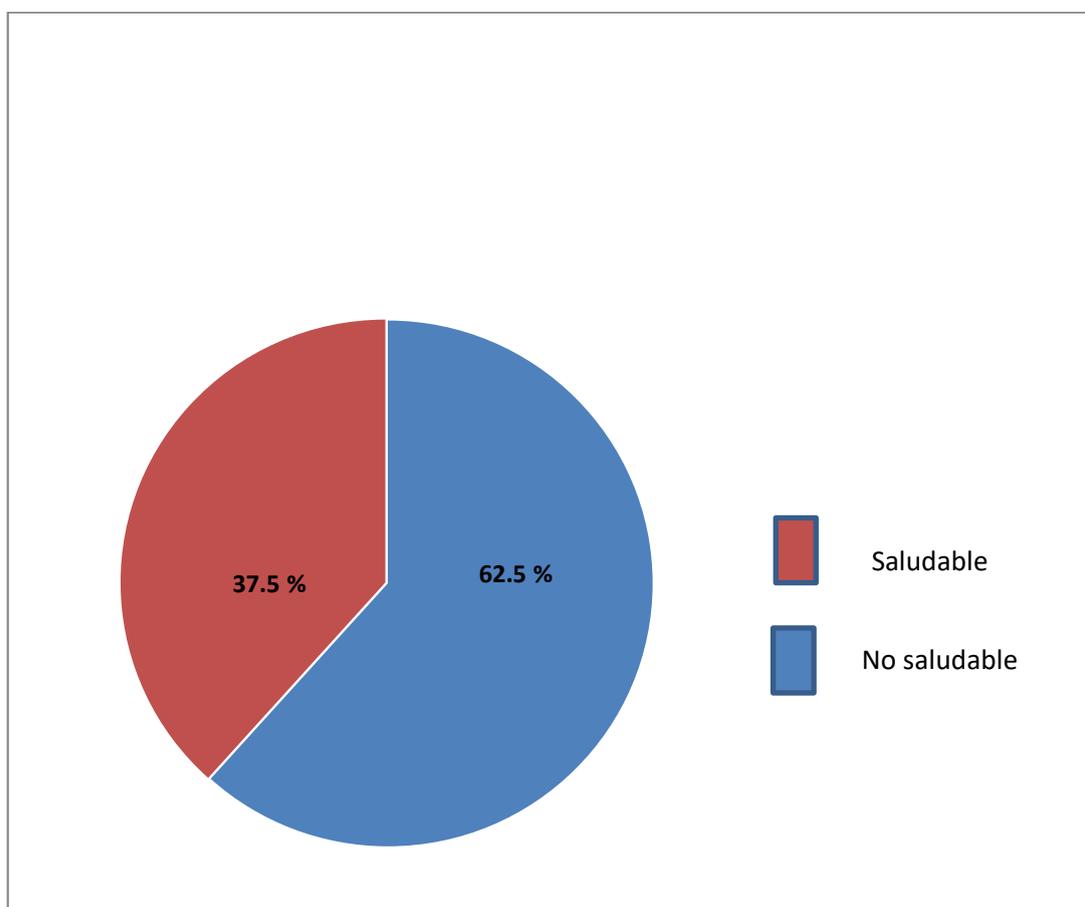


Gráfico 6. Autorrealización de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Tabla 7 Responsabilidad en salud de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	22	27.5 %
No Saludable	58	72.5 %
Total	80	100 %

Fuente: Es cala de estilos de vida elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E, Reyna, E, Delgado, R. Aplicado en los adultos de la junta vecinal Fe y Amistad del barrio Centenario – Huaraz, 2019

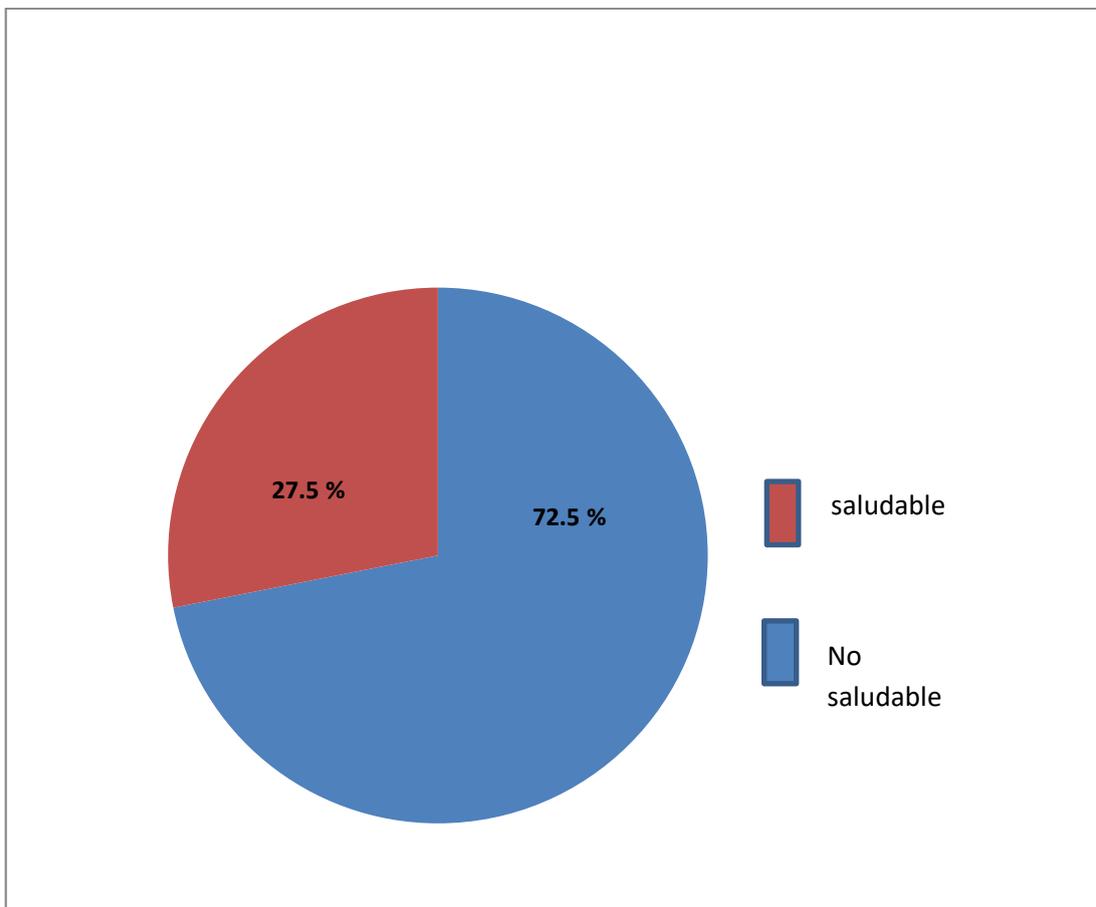


Gráfico 7. Responsabilidad en salud de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario – Huaraz, 2019

4. 2. Análisis de los resultados

Tabla 1

En relación a los estilos de vida de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario del 100% el 68.75% presentan un estilo de vida no saludable. Y el 31.25% tienen un estilo de vida saludable.

En el resultado que se obtuvo son similares a los de Velandia M, et al. (39), quienes realizaron un estudio titulado: Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de Cúcuta Colombia, en el año 2015. La muestra estuvo conformada de 120 personas obteniendo el siguiente resultado que el 59% no tienen estilos de vida saludables, y el 41% tiene estilos de vida saludables.

Del mismo modo son similares a los de Barboza L. (40), en realizaron a su estudio titulado: Estilos de vida del adulto mayor que asiste al Centro de Salud San Luis – 2016. La muestra estuvo conformada por 95 adultos mayores obteniendo el siguiente resultado que fue 58,9% manifiestan tener un estilo de vida saludable, y un 41,1% que manifiestan tener un estilo no saludable.

El resultado se asemeja a los de Barboza L. (41), en realizaron a su estudio titulado: Estilo de vida y estado nutricional en personas adultas mayores, usuarios del programa del adulto mayor del Puesto de Salud Churubamba Huánuco 2016. La muestra estuvo conformada por 179 personas adultas mayores obteniendo el 71,6% presentaron un estilo de vida no saludable y el 43,6% presentaron estilos de vida saludable.

Los resultados, difieren con los de, Bustamante N. (42), en la cual su tesis lleva por título: Estilo de Vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Santo

Toribio de Mogrovejo Chachapoyas-2015; con una muestra de 110 adultos mayores, de los cuales el 62.2% presentan un estilo de vida saludable y el 37.8% un estilo de vida no saludable.

Otro estudio que difiere es el de Álvarez E. (43), Con su tesis titulada: Estilos de vida en pacientes diabéticos que acuden a la consulta en la Fundación DONUM, Cuenca, (Ecuador) 2015. En la cual el resultado fue que el 98.6% tienen estilos de vida saludable, y el 1,4% no saludable.

Del mismo modo el estudio difiere con los de Obeso J. (44), con su tesis titulada: Estilos de Vida y factores Biosocioculturales en adultos mayores. Pueblo joven Miraflores alto sector 1- Chimbote, 2017. Se muestra que del 100% (120) de los adultos mayores que participaron en el estudio el 57,50% (69) presentan estilos de vida saludable y un 42,50% (51) tienen estilos de vida no saludable.

El estilo de vida saludable es una serie de acciones que un individuo, población, agrupaciones y familias enteras debe hacer en forma diaria y/o alternadamente, todas estas acciones dependerán de las informaciones adquiridas, más que todo de su conocimiento, así como cierta necesidad que tenga, así como el factor económico, y otros temas. Asimismo, tenemos conocimiento sobre el estilo de vida no saludable, que sería el adverso al estilo de vida saludable poniendo en tela de juicio el estado de salud de las personas. De esta manera viendo desde el ángulo integral, el tema de estilos de vida no podrá ser separados del tema social, político, económico y especialmente en cuanto a la cultura de donde son, y en todo momento se deberá tener en cuenta hacia las metas y objetivos en cuanto a desarrollo, hacer digno a una persona humana en la comunidad mediante las mejores situaciones de vida y otorgarle el bienestar correspondiente. (45)

Son actividades basadas en las conductas, hábitos que adoptan los individuos y que perjudica claramente el estilo de vida y, por lo tanto, la calidad de vida y además afecta la salud. Estos modos de vida llevan al ser humano a la disminución y deterioro de las diversas esferas de la vida, como tenemos: Alimentación inadecuada, lo que lleva a ser más sensible a enfermedades y presenta un deterioro integral, hasta llegar a la muerte. Inadecuada higiene personal, que influye en el aspecto sanitario de las personas y evitar las enfermedades especialmente las inflamatorias, las infecciosas y parasitarias. El no descansar las horas debidas puede provocar alteraciones nerviosas. El sedentarismo o escasez de ejercicios, a la larga produce que los músculos pierdan tonificación y fuerza, propiciando un cansancio continuo. (46)

El resultado obtenido se observó que los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad no tienen estilos de vida saludable, esto se debe a la falta de conocimientos sobre este tema, refieren que no reciben visitas domiciliarias periódicas por parte del personal de salud y cuando lo hacen, sólo se abocan a cosas puntuales y no desarrollan sesiones educativas que pueda permitir la mejora de los estilos de vida de esta población. Al no tener la población adulta estilos de vida saludable conlleva a que padezcan diferentes patologías como la obesidad, hipertensión, entre otros, por ello es importante el personal de salud intervenga mediante actividades que fomenten un buen estilo de vida.

Por otro lado, aquellos adultos con estilos de vida saludable, manifiestan que ellos practican buenos estilos de vida por la formación obtenida de sus familiares, otros nos informan que es gracias a las visitas que ellos realizan al centro de Salud donde pueden obtener la información necesaria sobre cuidado de su salud. Lo que permite prevenir enfermedades degenerativas e infectocontagiosas, manteniendo así una salud

adecuada.

Se concluye que en la población de la Junta Vecinal Fe y Amistad la mayoría de los adultos presentan estilos de vida no sanos, lo que nos reflejan que aún falta una intervención directa por parte del Centro de salud por parte del programa preventivo promocionales, en lo que se refiere a promoción de estilos de vida, lo cual se debe fortalecer con el esfuerzo del presidente de la junta vecinal, para que en conjunto puedan lograr la mejora en la población adulta a adoptar estilos de vida saludable.

Tabla 2

En cuanto a la dimensión de alimentación, los resultados obtenidos fueron del 100% de Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario que participaron en la investigación el 68.75% presentan una alimentación no saludable. Y el 31.25% llevan una alimentación saludable.

Se encontró resultados similares como el de Veliz L. (47), en la cual su tesis lleva por título: Estilos de vida Saludables en las Familias Del Centro De Salud De Matahuasi, (Huancavelica) 2019. En la cual el resultado fue que el 98% presenta estilos de vida no saludable y el 2% presenta estilos de vida saludable.

Del mismo modo el resultado es similar de Arangoyta, K. Cutipa, L. (48), en la cual su tesis lleva por título: Hábitos alimentarios de adultos mayores institucionalizados relacionados con el estado nutricional y las enfermedades crónico – degenerativas, Lima 2019. En el cual el resultado fue que el 56% de adultos mayores presentaron hábitos alimentarios inadecuados, y el 44% de los adultos mayores tienen hábitos alimentarios adecuados.

En el resultado que se obtuvo son similares al de Huaranca, T. (49), en la cual su tesis lleva por título: Estilos de vida según grados de hipertensión arterial en

usuarios que acuden al hospital II Es salud Huancavelica, 2016. En relación a alimentación se obtuvo el 63% (24) tienen estilos de vida saludable. Y el 37% (14) tienen estilos de vida no saludable.

Del mismo modo se encontró resultados que difieren como es de García, J. (50), en el cual su tesis lleva por título: Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adultos mayores que acuden al Centro de Desarrollo Integral de la Familia, Tumbes, 2020. Los resultados obtenidos en el estudio fueron, el 68.1% de adultos mayores presentó hábitos alimentarios adecuados y el 31.9% hábitos alimentarios Inadecuados.

La investigación se difiere a los de Salvo, O. (51), en el cual su tesis lleva por título: Estado nutricional y hábitos alimentarios en adultos mayores Centro de Salud Zarate, 2017. Con una muestra de 50 adultos mayores el cual los resultados fueron que el 56.0 % de adultos mayores presenta hábitos alimentarios saludables, y el 44.0% presenta hábitos alimentarios no saludables.

La alimentación adecuada, se refiere a una nutrición diversificada, que da la energía y todas las vitaminas esenciales, que cada individuo requiere, para sostenerse sano, dando a lugar a un mejor estilo de vida en todas las personas de diferente edad. Entre los nutrientes principales tenemos: carbohidratos proteínas, vitaminas, lípidos, minerales; el agua también está considerado. Una nutrición buena hace prevenir patologías como la hipertensión, la obesidad, desnutrición, patologías del corazón, anemias, osteoporosis, diabetes, y algunas patologías cancerígenas. (52)

Son los hábitos inadecuados de alimentación adquiridos durante la infancia pueden llevar a la malnutrición, ya sea por déficit o por exceso de alimentos. Cuando se presenta un desequilibrio energético porque la energía ingerida es superior a la

gastada, el exceso de calorías se almacena en forma de grasa conduciendo al sobrepeso u obesidad, cuanto más grasa corporal exista se tiene mayor probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles: Hipertensión arterial, Niveles elevados de colesterol, Enfermedades cardiovasculares, Problemas óseos y de articulaciones, Ocurrencias de diabetes Pudiendo generar también problemas para desarrollar actividad física debido a la dificultad para respirar y cansancio e influir en la baja autoestima, aislamiento social y discriminación. (53)

Según los resultados obtenidos en los adultos de la Junta vecinal Fe y Amistad en cuanto a alimentación es inadecuado, esto se debe a la falta de orientación y conocimiento sobre el consumo de alimentos saludables que deben ingerir en cantidades adecuadas, muchas veces no cuentan con el dinero suficiente para comprar frutas, verduras, entre otros alimentos, y no consumen agua en cantidades adecuadas; esto se debe también al tipo de actividad laboral que no les permiten comer a la hora, o muchas veces consumen comidas rápidas que contienen mucha grasa eso conlleva a que padezcan distintas patologías que afectan su salud y su estilo de vida.

En los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad, se pudo observar que no tienen una alimentación saludable, esto se debe a la falta de conocimiento que los alimentos deben incluir en sus comidas diarias, llegando a observar por ejemplo el consumo excesivo de carbohidratos (arroz, papa, panes, fideos entre otros) por ser estos de bajo precio, del mismo modo manifiestan que el ingreso económico que perciben es muy bajo por lo que dificulta adquirir alimentos balanceados, así como complementos vitamínicos, llevando una alimentación balanceada les permitirá tener menos riesgo de enfermarse en la etapa adulta mayor, y así disfrutar sus años de vida.

Así mismo, se encontró que menos de la mitad de los adultos de la Junta

Vecinal Fe y Amistad tienen una alimentación saludable debido a que cuentan con un ingreso económico aceptable por lo que optan adquirir alimentos de buena calidad, del mismo modo cuenta con la orientación del personal de salud cuando acuden a campañas y ellos lo ponen en práctica en la preparación de sus alimentos como es el consumo de pescado de carne oscura, frutas, verduras, frutos secos, bajo consumo de sal, azúcar, no ingieren gaseosas, por tal razón existen algunos adultos con buena alimentación, y esto les permite tener un estilo de vida saludable.

En conclusión, la población de la Junta Vecinal Fe y Amistad la mayoría de los adultos presentan alimentación no saludable esto se debe porque no tienen los conocimientos sobre que alimentos deben de incluir en el desayuno, almuerzo, cena, así mismo el personal del centro de salud debe de intervenir brindando información sobre alimentación, realizando sesiones demostrativas para así fomentar la alimentación saludable en los adultos.

Tabla 3

En la dimensión actividad y ejercicio del 100% Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario que participaron en la investigación el 56.25% presentan una actividad y ejercicio no saludable. Y el 43.75% llevan una actividad y ejercicio saludable.

Del mismo modo las investigaciones realizadas son similares al de Díaz, A. (54), en su investigación titulada: Estilos de vida y cuidados preventivos en la hipertensión arterial del adulto mayor, centro de salud Carlos Protzel (Lima) 2018. Según los datos obtenidos en la dimensión actividad física, un 70.4% presenta un nivel malo en cuanto a la actividad física. Y el 29.60% de los pacientes encuestados presentan un nivel bueno en cuanto a la actividad física.

En el resultado obtenido no son similares al de Morales, R. (55), en su investigación titulada: Estilos de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017. cuanto, al ejercicio físico, el 64% tiene un estilo de vida saludable y 36% tiene un estilo de vida no saludable.

La investigación obtenida es similar al de Quimí O. (56), en su investigación titulada: Estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida en adultos mayores, del barrio Galápagos, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, (Ecuador) 2016. Los resultados fueron que del 100% de los encuestados se pudo comprobar que un 83% no realiza actividades físicas y un 17% manifestó que si realizan actividades físicas.

Del mismo modo se encontró resultados que difieren como es de Caballa, Y, Et al. (57), en su investigación titulada: Nivel de física en estudiantes de ingeniería electrónica de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2015. Los resultados fueron que la gran parte de estudiantes realizan actividades físicas 79.1% y el 20.9 no se realiza actividad física.

Así mismo se encontró resultados que difieren como es de Reyes, J. (58), en su investigación titulada: Actividades físicas y recreativas asociadas a la salud de los adultos mayores pertenecientes al seguro social campesino del dispensario las juntas Loja (Ecuador) 2018. Los resultados fueron que un alto porcentaje que el 52% de los adultos mayores del dispensario “Las Juntas” realiza algún tipo de actividad física, y un 48% de los adultos mayores del dispensario “Las Juntas” no realizan ningún tipo de actividad física.

Por otro lado, se encontró en su resultado que difiere de Segura, L. Vega, J. (59), en su investigación titulada: Estilos de vida que tiene el adulto mayor que asiste

al Centro de salud San Luis 2016. Dimensión Actividad física el 57,9% experimentan un estilo de vida saludable y el 42,1% un estilo de vida no saludable.

Cabe mencionar, que la práctica de algún deporte y la ejecución de ejercicios físicos dan como buenos resultados, en lo físico, social y psicológico, primordiales en el nivel terapéutico y prevención. Desde el punto de vista físico, la práctica de ejercicios deportivos prospera la función cardiovascular, el sistema respiratorio, el aparato digestivo y endocrino, haciendo que se fortalezcan al sistema osteomuscular, mejorando la elasticidad, así como el descenso del nivel del colesterol y triglicéridos, intransigencia a la glucosa, adiposidad y obesidad. En el nivel psicológico accede a la transigencia del estrés, aceptación de costumbres de protección de la salud, mejorando la autoestima, restando los riesgos de sentir enfermarse, segregando resultados de tranquilidad y antidepresivos, desarrollando los reflejos, sumar el sentido de bienestar, prevenir el insomnio, regulando las etapas de sueño, mejorando la sociabilización. (60)

El no estar en actividad física, suben en diferentes lugares contribuyendo ampliamente en la presencia de patologías no transmisibles. El mundo entero está inmerso en enfrentar situaciones en las décadas futuras, expresado en las actividades del sedentarismo, con ausencia de las practicas físicas por una gran cantidad de pobladores ocasionados por el mal usos de la fuerza en los centros laborales, el sistema de transporte, ingerir comidas subidos en calorías, el exceso consumo de drogas, la aparición de nuevas tecnologías; las anteriormente mencionadas dañan la salud mental y la clase de vida psicológica de la población. (61)

En relación a la actividad y ejercicio de los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad los resultados fueron: la falta de práctica de ejercicios físicos, siendo los factores pertinentes como el desconocimiento de que la práctica física contribuye con

el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, sistema óseo, asimismo cabe mencionar que las personas que por motivos laborales no programan su práctica de ejercicios rutinarios, originando el sedentarismo y aumenten de peso, siendo este un riesgo para su salud. Por ello es de vital importancia que los adultos tomen conciencia y que organicen su tiempo para realizar algún tipo de ejercicio en beneficio para su salud.

Los adultos de la junta vecinal fe y amistad del barrio centenario no tienen una actividad y ejercicio saludable, esto se debe que la mayoría no dispone de tiempo ya sea por los motivos laborales, otro motivo se debe a problemas de salud que les impide realizar esfuerzos, así mismo algunos no lo realizan por decidía y esto puede conllevar que sufran algunas patologías que afecten su calidad de vida.

Por el contrario, existe adultos que realizan ejercicios, esto se debe a que organizan su tiempo y realizan diariamente entre 10 a 15 minutos caminata, bailes, y algunas veces practican futbol, los adultos manifiestan los beneficios que sienten al realizar ejercicios como es en mantener el equilibrio calórico, evitar el exceso de peso y fatiga, se sienten que fortalecen el sistema óseo y muscular, sienten que mejora su apetito e impide el deterioro físico, así mismo evitan contraer enfermedades crónicas como es la presión arterial, obesidad.

Así mismo se concluye que los resultados obtenidos refieren que más de la mitad de los adultos de la Junta Vecinal Fe del Barrio Centenario, no realizan actividad y ejercicio debido a que no organizan su tiempo, no les gusta, priorizan otras actividades, y no ponen en práctica y esto les conlleva a padecer patologías que perjudican su salud, por ello es fundamental que el presidente de la Junta Vecinal organice actividades de ejercicio en beneficio de su población adulta.

Tabla 4

En la dimensión Manejo del estrés de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario del 100% el resultado fue que el 66.25% no cuentan con el adecuado manejo del estrés. En tanto el 33.75% si tienen un adecuado manejo del estrés.

En el resultado encontrado se asemeja por Velandia, M. (62), en su tesis titulada: Estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según la dimensión Manejo del Estrés, el 54% (63) tienen un manejo no adecuado, y sólo el 46% (53) tienen un correcto manejo del estrés.

Así mismo se encontró resultados que se asemeja a los de Puican, M. (63), en su tesis titulada: Estilos de vida pacientes ancianos con hipertensión arterial atendidos en el centro de salud de Surco, 2019. En la dimensión de manejo del estrés se observó que el 90% tenía un estilo no saludable y el 10% un estilo saludable.

Por otro lado, los resultados que no se asemejan, en la cual es de Pérez, S. Saucedo, K. (64), titulado: Nivel de estrés y autocuidado del adulto mayor de familia disfuncional de la comunidad Urbanomarginal San Juan de Dios, del distrito de Chimbote, 2017. Los resultados obtenidos fueron que el 61% con nivel leve de estrés. Y el 38.9% presentan nivel alto de estrés.

El resultado que se encontró se difiere a los de Camacho, C. (65), titulado: Efectividad de la Técnica de Musicoterapia Aplicada en Disminución de los Niveles de Estrés en Adultos Mayores del Centro de Salud Perú-Corea, Huánuco 2017. Los resultados fueron que el 93.3% que presentaron estrés bajo y el 6.7 presentaron estrés alto.

Es el cual nos ayuda a concentrarnos, a obtener energía para poder realizar las

diferentes actividades del día a día, tanto en lo laboral, con los amigos, y familia. Es así que las personas realizan sus diferentes trabajos cuando se sienten presionados. Las personas cuando logran cumplir con todas sus actividades con exigencia, se sienten muy felices y pueden realizar actividades que a ellos más les agrada, así lograrán recuperar nuevas fuerzas para el siguiente trabajo a realizar. (66)

Las consecuencias negativas del estrés sólo se producen cuando la situación desborda la capacidad de control de la persona. En realidad, el estrés es una respuesta fisiológica natural del ser humano, que actúa como un mecanismo de defensa que prepara el organismo para hacer frente a situaciones nuevas, con un nivel de exigencia superior o percibida como una amenaza. El problema se da cuando la respuesta natural del organismo se activa en exceso, lo que puede dar lugar a problemas de salud a medio y largo plazo. (67)

Los resultados en cuanto al manejo del estrés de la Junta Vecinal Fe y Amistad fueron no saludables, esto es a causa del trabajo excesivo, de la rutina diaria, de los problemas familiares, falta de dinero porque solo alcanza para los alimentos y servicios básicos. En vista que la gran mayoría de las personas tienen un bajo nivel de formación profesional, algunos con negocios independientes por lo que el ingreso económico es demasiado bajo, por ende, originan el estrés.

Los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad no tienen Manejo del estrés, esto se debe a dificultades que presentan en su vida diaria ya sea por problemas laborales, problemas familiares y problemas económicos, la mayoría tienen hijos en edad escolar, esto les conlleva a estar más tiempo con sus hijos en desarrollar sus tareas y esto les provoca cansancio y estrés, causando cambio de humor. Para ello, es importante que se tomen un tiempo para realizar actividades relajantes como practicar yoga, leer,

bailar, entre otros, esto favorecerá a reponer energías para poder mejorar su salud y mejor ambiente con los que les rodean.

Por otro lado, los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad refieren que tienen un manejo del estrés, por que realizan actividad de relajación, escuchan música de su agrado, duermen las horas adecuadas, siempre están en comunicación con sus familiares, cuando presentan problemas siempre tratan de resolver de la mejor manera y esto permite tener una vida saludable.

Se concluye que los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad más de la mitad presentaron que no tienen manejo del estrés, esto se debe a que restan importancia, prefieren seguir con su rutina laboral, y cuando tienen problemas no comparten con sus familiares para que les ayuden a solucionar y se sienten ofuscando, no realizan ningún ejercicio de relajación, y eso conlleva a sentir problemas del corazón entre otros. Por ello es fundamental la orientación del personal del centro de salud para que adopten prácticas saludables en el manejo del estrés.

Tabla 5

En dimensión Apoyo interpersonal de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario, del 100% el resultado fue que el 62.5% no cuentan con apoyo interpersonal. Sin embargo, el 37.5% si cuentan con apoyo interpersonal.

Este resultado se asemeja a los de López W. (68), titulado: Influencia de las relaciones interpersonales en la práctica de valores de los internos del establecimiento penitenciario puno – 2018. Los resultados fueron que el 57,4% de los internos manifiestan tener estilos de relaciones interpersonales inadecuada y el 42,6 manifiestan tener estilos de relaciones interpersonales adecuada

Del mismo modo se encontró resultados que se asemeja al de Sandoval V. (69),

titulado: Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe barrio nuevo – Morrope 2017. Los resultados mostraron que el 13.5% de la población poseen un estilo de vida saludable y 86.5% no saludable.

En el resultado obtenido no se asemeja al de Morales, R. (70), en su investigación titulada: Estilos de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017. En la dimensión apoyo interpersonal, el 81% es saludable y el 19% no saludable.

En el resultado obtenido se difieren al de Gálvez, K. Carrasco, L. (71), titulado: Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el Hospital II – 2 Tarapoto, febrero – junio 2018. La población y muestra estuvo constituida por 139 adultos. Los resultados obtenidos fueron que el 87,1% tuvieron una autorrealización saludable, y el 12.9 tuvieron una autorrealización no saludable.

Es un facilitador de las relaciones y las actitudes efectivas en el trabajo. la confianza es en gran medida determinada por la confiabilidad y correspondería a la evaluación de los atributos personales de quien se confía. Muchos factores pueden favorecer la percepción de confiabilidad, existen tres que son fundamentales: la competencia, benevolencia e integridad. Cada uno posee una única y significativa relación con la confianza, además su correlación entre ellos es alta. (72)

Los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad no cuentan con el Apoyo Interpersonal, porque no tienen una buena relación y comunicación entre vecinos, por la diferencia socio económico, asimismo las personas solo se preocupan por ellos mismos, y no tienen el interés de relacionarse con los demás de su entorno, por lo tanto, ellos solos resuelven sus problemas sin tener el apoyo de los demás, ni de sus familiares.

En cuanto a la investigación de los adultos de la junta vecinal en el apoyo interpersonal más de la mitad no tienen apoyo por parte de sus familiares y círculo social que les rodea, por consiguiente, no tienen el apoyo por parte de organizaciones, al no recibir algún apoyo va conllevar que la persona no tenga una mejor calidad de vida esto influye en su estilo de vida diaria y esto va ocasionar que en el futuro sufran enfermedades afectando su condición de vida. Es fundamental que los adultos tengan buena relación entre sus familiares y los que los rodean porque la familia siempre es el pilar para la persona y siempre están cuando lo necesitan.

Por otra parte, los adultos manifiestan tener un apoyo interpersonal saludable esto se debe tienen buena relación entre vecinos comparten en cumpleaños, polladas, si se sienten mal o están enfermos siempre reciben palabras de aliento, así como visitas y se organizan para alcanzar colaboración, dinero, todo lo mencionado contribuye a un buen estilo de vida creado un buen ambiente entre las personas.

Se concluye que los adultos de la Junta Vecinal en el apoyo interpersonal no son saludables, por ello la persona debe crear vínculos con su entorno con los vecinos, y compañeros de trabajo porque siempre es bueno relacionarse y recibir apoyo cuando lo necesitan, así mismo con la familia porque es el soporte y siempre te apoya, es por ello crear vínculos, relaciones el ser humano es un ser social.

Tabla 6

En la dimensión de Autorrealización, del 100% de Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario, el 62.5% del total de adultos no lograron su autorrealización, sin embargo, el 37.5% si lograron su autorrealización.

En el resultado que se obtuvo se asemejan al de Ayala, L. (73), en su investigación titulada: Necesidades prioritarias de los adultos mayores según su

percepción en un club del adulto mayor. Lima – Perú; 2016. Los resultados fueron que el 79.2 es saludable, y el 20.8 no saludable.

Así mismo se obtuvo los resultados que se asemeja al de Espinosa, L. (74), que lleva por título: Estilo de vida del profesional de enfermería pertenecientes a la micro red de san Vicente cañete – 2016. De acuerdo a la Autorrealización el resultado fue que el 88,2% tiene un estilo de vida saludable y un el 11,8% no saludable.

El resultado encontrado se asemeja al de Puican, M. (75), lleva como título: Estilos de vida pacientes ancianos con hipertensión arterial atendidos en el centro de salud de Surco,2019. la muestra fue de 120 personas ancianas con hipertensión. En la dimensión de la autorrealización, el 60% de los pacientes tiene un estilo de vida saludable y el 40% tiene un estilo no saludable.

Del mismo modo los resultados difieren con los de Torres A. (76), Titulado: Clima laboral en los trabajadores del Instituto Superior Tecnológico Público Capitán de la Fuerza Aérea del Perú José Abelardo Quiñones Gonzales – Tumbes 2019. En cuanto a las dimensiones, el 33,3% percibe la autorrealización de manera desfavorable, 66,7% percibe la autorrealización de manera favorable.

En cuanto a este tema, nos da a conocer que la autorrealización es la de mayor rango en cuanto a necesidades humanas, sabemos que una persona necesita estar totalmente realizado y prosperar acorde el transcurrir del tiempo, por ser una fase de conciencia, lo cual se deduce que es una variante psicológica, igualmente se dice que la autorrealización se aferre a la acción de encontrar un resultado expresivo dirigido en las esperanzas y objetivos de cada persona, para luego sentir el orgullo de haber culminado su objetivo. (77)

En la dimensión Autorrealización se obtuvo que los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad presentan estilos de vida no saludable, esto se debe a que la gran mayoría

de los vecinos no culminaron sus estudios profesionales, habiendo logrado algunas carreras técnicas, y otros se dedican a sus negocios independientes.

En cuanto a la investigación de los adultos de la junta vecinal se observó en la dimensión de autorrealización en la actualidad por la situación en que atravesamos, muchos jóvenes dejaron de estudiar por deficiencia económica, esto les obstaculiza lograr sus estudios universitarios, frustrando sus metas propuestas como lograr su objetivo de ser profesionales y tener un trabajo que les permita sentirse satisfechos. Así mismo el adulto no llegó a cumplir con sus objetivos propuestas por diferentes factores y no lográndose autorrealizarse, originándose no tener un estilo de vida saludable.

Por otro lado, del mismo modo los adultos declaran que se sienten felices por el logro obtenido en su vida ya que logaron cumplir con sus metas llegando a ser profesionales y contar con una economía adecuada que puedan cubrir sus necesidades y darse sus gustos como comprar su vehículo propio, tener una familia estable que tienen todas sus comodidades permitiéndoles tener un estilo de vida adecuada y cómoda.

Se concluye que la mayoría de los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario no tienen estilos de vida saludable en autorrealización esto se debe a que en su juventud no lograron culminar su meta, se sienten ofuscados por no haber logrado tener una profesión y trabajo estable que satisfagan sus necesidades y poder dar una calidad de vida a su familia. Así mismo orientar a la familia para que le den ánimo y se sienta que es importante y útil para la sociedad sin importar la condición social.

Tabla 7

De acuerdo a los resultados, en Responsabilidad en salud de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario, del 100%, el 72.5% tienen una Responsabilidad en salud no saludable, en cuanto al 27.5%, tiene responsabilidad en salud saludable.

En el resultado que se obtuvo se asemejan al de Espinoza, L. (78), estilo de vida del profesional de enfermería pertenecientes a la micro red de san Vicente cañete – 2016. En la dimensión responsabilidad en salud el 60,8% su estilo de vida es no saludable y sólo el 39,2% presenta un estilo de vida saludable.

Del mismo modo se encontró resultados que asemejan al de Echabautis A. Zorrilla A. (79), estilos de Vida saludable y Factores Biosocioculturales en los adultos de la Agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. En la dimensión responsabilidad en salud el 70,0 % su estilo de vida es no saludable y sólo el 30,0% presenta un estilo de vida saludable.

Así mismo se encontró otros resultados que se difiere al de Morales, R (80). En su investigación titulada: Estilos de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017. En la cual, en responsabilidad en salud, un 74% tiene estilo de vida es saludable, y el 26% tiene estilos de vida no saludable.

Del mismo modo se encontró otros resultados que se difiere al de Cabrera, E. Camacho P. (81), en su investigación titulada: Estilos de vida y nivel cognitivo del adulto mayor. Centro de Salud Liberación Social, Trujillo 2020. En la cual a Responsabilidad en salud el 81% presenta estilo de vida Saludable y el 19% estilo de vida no saludable.

Se refiere que cada persona tiene que cuidar su salud, permitiendo así conseguir una vida sana, es muy fundamental para que así pueda tener un envejecimiento adecuado y saludable, es de suma importancia acudir a los centros y puestos de salud para realizar sus respectivos análisis y evitar tener complicaciones con alguna patología que no manifiestan signos ni síntomas, mejor es prevenir que lamentar, por ello no es necesario sentirse mal para recién acudan al centro de salud o hospital. (82)

Involucra el riesgo de salud, que no son conscientes en asistir a un centro de salud para evaluar su estado en que se encuentran, las conductas envuelven un riesgo para la salud. Significa reconocer que tenemos la habilidad para modificar los riesgos inherentes en nuestra herencia y ambiente social, podemos modificar nuestros riesgos mediante cambios en nuestro comportamiento. Para poder estar consciente de los efectos potenciales peligrosos de hábitos/dependencias de riesgo, se requiere un esfuerzo reflexivo para examinar nuestras vidas desde la perspectiva de la salud y luego un esfuerzo concertado dirigido a cambiar/modificar nuestros hábitos negativos arraigados (83).

En cuanto a la indagación Los adultos de la junta vecinal más de la mitad presentan déficit de responsabilidad en salud, esto se debe que no acuden a los centros de salud para su respectivo chequeo médico, de igual manera tienen problemas en cuanto a su hábitos y comportamiento alimenticio para llevar un estilo de vida saludable, toda esta situación va causar riesgos para su salud.

Los adultos son responsables en cuanto a su salud porque indican que asisten a realizar sus chequeos cada dos meses, evitan automedicarse, cuando presentan alguna dolencia siempre asisten al centro de salud, cumplen con las indicaciones del médico cuando y reciben algún medicamento, en caso de las mujeres siempre se

exploran las mamas para evitar ver si existe alteraciones y asegurarse que estén en buen estado, así mismo cada año se realizan sus Papanicolaou para prevenir alguna patología o anomalía. Son conscientes en el cuidado de su salud.

Se concluye que debido a lo encontrado se puede mencionar que la población adulta, no tienen buenas prácticas en la responsabilidad en salud, son los causantes de poner en riesgo la salud, al no asistir al centro de salud cuando presentan dolencias, prefieren acudir a la farmacia a comprar sus medicamentos en base a lo que le manifiesta al vendedor, por ello es primordial proponer alternativas de mejora para brindar información y de esa forma concientizar a los adultos, para así reducir conductas negativas, y por el contrario mejorar su estilo de vida en bien de su salud.

V. CONCLUSIONES

- En relación a los estilos de vida de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario, más de la mitad presentan estilo de vida no saludable, y menos de la mitad tienen un estilo de vida saludable. A través de la promoción, la información y la educación, estos hábitos o costumbres poco saludables pueden cambiar la forma de formación de hábitos, permitiéndoles desarrollar un estilo de vida saludable, a través de una dieta nutricional saludable y de calidad, actividades o ejercicios físicos y recreativos, descanso y Actitudes activas, higiene. hábitos, espiritualidad (independientemente de la religión), prevenir y mantener el medio ambiente, y evitar riesgos que pongan en peligro la seguridad personal. Cuando se aprende a cuidar la salud los estilos de vida saludables son tan importantes como buscar atención médica cuando se está enfermo para anticipar situaciones que puedan dañarla.
- En cuanto a la dimensión de alimentación, los resultados obtenidos fueron que más de la mitad de los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario presentan una alimentación no saludable, y menos de la mitad llevan una alimentación saludable. Los hábitos de alimentación en los adultos se asocian en su mayoría al consumo de carbohidratos que incluyen papa, arroz, como comidas chatarras y gaseosas, y no incluyen nutrientes en su alimentación, esto puede ocasionar contraer patologías. Así mismo no cuenta con la economía porque no tienen un trabajo estable.
- En la dimensión actividad y ejercicio del Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario más de la mitad presentan una actividad y ejercicio no saludable, y menos de la mitad llevan una actividad y ejercicio saludable. Se

pudo evidenciar en los adultos que no realizan ejercicios, tienen una vida sedentaria, porque dan prioridad a su trabajo y no toman interés en realizar actividades como caminatas o realizar bailes, muchas veces el centro de salud del sector no orienta a la población a poner en práctica el ejercicio y los beneficios que conlleva a realizar diariamente en un tiempo adecuado.

- En la dimensión Manejo del estrés de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario más de la mitad no tienen estilos de vida saludable, y menos de la mitad tienen estilos de vida saludable. En cuanto a esta variable el estrés influye negativamente en la salud de las personas, esto se debe por el exceso laboral, porque la mayoría trabajan día completo, y no se sienten a gusto en su trabajo, pero por la situación económica tienen que soportar. Por otro lado, las sobrecargas de trabajo en el hogar ocasionan que la persona se encuentre permanentemente con el estrés, esta situación les puede generar problemas de salud como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, enfermedades relacionadas a trastornos mentales entre otros, afectando su calidad de vida de la población.
- En dimensión Apoyo interpersonal de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario, más de la mitad no tienen estilos de vida saludable, y menos de la mitad tienen estilos de vida saludables. Se pudo evidenciar en cuanto a esta dimensión que algunos de los adultos no tienen el apoyo interpersonal, debido a que no comparten sus inquietudes y problemas con sus amigos y familiares, prefieren resolver ellos mismos sus problemas, así mismo evitan asistir a fiestas patronales, cumpleaños, aniversarios, esto ocasiona el distanciamiento entre vecinos.

- En la dimensión de Autorrealización de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario, más de la mitad tienen estilos de vida no saludable, y menos de la mitad tienen estilos de vida saludable. En cuanto a esta dimensión los adultos no se sienten realizados por que muchos de ellos no lograron culminar sus estudios secundarios, por lo mismo no cumplieron con sus objetivos de superación como tener una carrera profesional y así poder cubrir sus necesidades básicas, esto conlleva a que no tengan sus comodidades y sentirse realizados.
- De acuerdo a los resultados, en Responsabilidad en salud de los Adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario, más de la mitad no tienen estilos de vida saludable, y menos de la mitad tienen estilos de vida saludable. En cuanto a esta variable se pudo obtener que las personas no toman conciencia en cuanto al cuidado de su salud, porque no deciden alternativas adecuadas en bienestar para su salud, como son asistir cada cierto tiempo a realizar sus chequeos para ver el estado de su salud, algunos de ellos siempre se auto medican cuando presentan algún malestar, esto conlleva a no tener un estilo de vida saludable.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

- Dar a conocer los resultados de la investigación al Centro de Salud Nicrupampa, para que en conjunto se pueda tomar acciones de Promoción de la Salud, que ayuden a mejorar los estilos de vida de la población adulta, mediante campañas de salud, visitas domiciliarias, entre otros.
- Gestionar con el personal de enfermería del Centro de Salud, para promover en la población el programa de Alimentación y Nutrición Saludable, mediante sesiones educativas, sesiones demostrativas y acompañamiento a las familias de esta población estudiada.
- Proporcionar información de los resultados conseguidos de la investigación al presidente de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio de Centenario, sobre el estilo de vida que actualmente llevan su población, en cuanto a la actividad y ejercicio, así como el manejo del estrés, para así desarrollar estrategias con la finalidad que se realice actividades en pequeños grupos para realizar caminatas recreativas para mejorar la salud, disminuir el estrés esto permitirá que puedan realizar sus actividades con buenos ánimos y actitudes y así fomentar un estilo de vida saludable a la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud 2015 [Internet] [revisado; citado el 12 setiembre 2019] Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf
2. Crónica ONU Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: una carga económica para los servicios de salud. [internet] [Citado el 2 de octubre del 2019] Disponible en: https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida_una-carga-económica-para-los-servicios-de-salud
3. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala; 2017 [internet] [Citado el 2 de octubre del 2019] Disponible en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf
4. Puente J. Nivel de conocimiento y actitud hacia la alimentación saludable en los adultos mayores usuarios del centro de salud Carlos Showin Ferrari. Universidad de Huánuco 2017. [consultado el 15 de octubre del 2019] disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/410/TESIS%202017%20-%20%20II.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Jauregui M. Estilos de vida e hipertensión arterial, en adultos mayores atendidos en el puesto de salud pedro castro Alva, Chachapoyas – 2017 [consultado el 18 de octubre del 2019] Disponible en: <http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1287/Maribel%20Jauregui%20Sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

6. Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile, Scielo [Internet] 2017 [consultado 15 setiembre 2019]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S071775182017000100008&lng=es&nrm=iso
7. Ugalde, K. Estilos de vida saludables en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el Recinto Chigue de la Provincia Esmeraldas, Ecuador; 2016. [consultado 15 setiembre 2019]. Disponible en: <https://docplayer.es/33389878-Pontificia-universidad-catolica-del-ecuador-sede-en-esmeraldas-escuela-deenfermeria-tesis-de-grado-previo-a-la-obtencion-del-titulo-de.html>
8. Ávila M, Erices L, Muñoz G, Vidal Y. Estilos de vida y nivel de actividad física en personas adultas mayores de YMCA concepción y grupo nuestra señora de Guadalupe de Hualpén. [consultado 22 setiembre 2019]. Disponible en: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1125/Mar%20Fernanda%20%20%20Ulloa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Palacios N, Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama – Piscobamba, 2018. [consultado 28 setiembre 2019]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=4&isAllowed=y
10. Dongo k, Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. Urbanización las

- brisas II etapa _ nuevo Chimbote, 2019 [consultado 04 noviembre 2019].
Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16351/adulto_mayor_estado_nutricional_dongo_morales_katherine_kenny.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Sandoval E. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe barrio Nuevo – Morrope 2017 [consultado 6 noviembre 2019]. Disponible en:
<https://core.ac.uk/download/pdf/270312871.pdf>
 12. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018 [consultado 8 noviembre 2019] Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 13. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano estrella del nuevo amanecer, la joya – Arequipa, 2018 [consultado 12 noviembre 2019] Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3072/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_FLORES_TORRES_NOEMI%20_NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 14. Ramos C. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. Sector VI. Chonta. Santa Maria 2016. [consultado 18 noviembre 2019] Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1258/ADULTO_ESTILOS_RAMOS_DAMAZO_CARMEN_ROSA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

15. El concepto de “campo de salud” una perspectiva canadiense [internet] [revisado 2019; citado noviembre 18] Disponible en: <https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/aps/El%20concepto%20de%20Campo%20de%20Salud%20%20Una%20perspectiva%20canadiense.pdf>
16. Navarro Y. Modelo de Dorothea Orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Scielo [internet] [revisado 2021; citado el marzo 26] Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004
17. Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud Universidad de los Andes Mérida, Venezuela 2010. [internet] [revisado 2019; citado noviembre 18] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
18. Pardo M. Núñez N. Estilo de vida y salud en la mujer adulta joven. Universidad de La Sabana Cundinamarca, Colombia; 2008 [internet] [revisado 2019; citado noviembre 19] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/741/74180212.pdf>
19. Segura I. Estilo de vida y factores biosocioculturales en madres adolescentes de niños menores de 5 años atendidos. puesto de salud la unión - Chimbote, 2012. [revisado 2019; citado 11 noviembre] Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/501/ESTILO_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_SEGURA_CESPEDES_IDANI_A_MELISSA%281%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y
20. Alimentación y salud claves para una buena alimentación. [internet] [revisado 2019; citado 20 noviembre] Disponible en:

https://www.academia.edu/23928147/ALIMENTACION_Y_SALUD_CLAVE_S_PARA_UNA_BUENA_ALIMENTACION

21. Díaz M. Estilos de vida en estudiantes de 8 a 12 años de colegios urbanos oficiales residentes en el municipio de Chia Cundinamarca. Bogotá; 2010. Disponible en: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/2007/Margarita%20D%C3%ADaz%20Mart%C3%ADnez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las Personas que Participan en su Educación; 2006. [internet] [revisado 2019; citado 3 diciembre] Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
23. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto. mercado zonal “santa rosa” - urb. el bosque - Trujillo, 2011. [revisado 2019; citado 9 diciembre] Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/159/OTINIANO_GOICOCHEA_%20TATIANA_ELIZABETH_ESTILOS_DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_MERCADO_SANTA_ROSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Molerio O, Arce M, Otero I et al. Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología Ciudad de La Habana, Cuba; 2005. [revisado 2019; citado 11 diciembre] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2232/223214846007.pdf>
25. Relaciones interpersonales. Generalidades. [internet] [revisado 2019; citado 6 diciembre] Disponible en: <http://www.ehu.es/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>.

26. La autorrealización según Maslow. [Internet]. Éxito y desarrollo personal. 2015 [citado el 15 de setiembre 2019]. Disponible en: <https://www.exitoydesarrollopersonal.com/2015/09/01/la-autorrealizacion-segun-maslow/>
27. Franco A, Roldan O. Sentido de la responsabilidad con la salud: perspectiva de sujetos que reivindican este derecho; 2015. [Internet]. Scielo. [citado el 04 de setiembre de 2019] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v13n2/v13n2a20.pdf>
28. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. [Internet]. Scielo. [citado el 10 de diciembre 2019] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
29. Gárciga O. Estilo de vida saludable. Tegucigalpa, Honduras; 2007 [Internet]. Scielo. [citado el 12 de diciembre 2019] Disponible en: <http://www.cedro.sld.cu/bibli/1/14.pdf>
30. María del Rocío Sáenz M. Equidad y determinantes sociales de la salud: reflexiones desde América Latina. Euro Social [Internet] 2015 [22 de Jul 2019] Disponible en: <http://sia.eurosocial-ii.eu/files/docs/1445409020-Equidad%20y%20determinantes%20sociales%20de%20la%20salud.pdf>
31. Edad Adulta: estructura vital y su evolución. [Internet]. Scielo. [citado el 12 de diciembre 2019] Disponible en: <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/docs/ism/unidad5.1.pdf>
32. Rojas M. Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. Málaga, España; 2015 [Internet]

- [citado el 16 de diciembre 2019] Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/636/63638739004.pdf>
33. Metodología de la investigación y práctica clínica basada en la evidencia. Programa transversal y complementario del residente. [Internet] [citado el 17 de diciembre 2019] Disponible en: <https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2015/04/Metodologia-investigacion-PCBEbevidencia.pdf>
34. Cabanillas R. Metodología de Investigación: Tipo de estudio [Página en Internet]. SlideShare. 2017 [citado 10 de noviembre 2019]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/raulitounico/clase-9-metodologia-de-investigacion-tipode-estudio>
35. Cruz E, Pino J. Estilo de vida relacionado con la salud. [Internet] [citado el 17 de diciembre 2019] Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>
36. Barrial A. la educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. [Internet] [citado el 18 de diciembre 2019] Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Colombia%3BIceanenla%20familia%3BEAN%20sociocultural%20para%20SAN%3B2012.pdf
37. Actividad física, salud y calidad de vida. [Internet] [citado el 12 de diciembre 2019] Disponible en: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>

38. Código de ética para la investigación. Aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N° 0973-2019-CU-ULADECH católica, Chimbote Perú; 2019. Disponible en: <https://uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>
39. Velandia M, Arenas J, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. Cúcuta Colombia, en el año 2015. [Internet] [citado el 17 de diciembre 2019] Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/230560252.pdf>
40. Barboza L. Estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida en Adultos Mayores, del barrio Galápagos, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2017 [Internet] [citado el 6 de mayo 2020] Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/handle/46000/4203>
41. Barboza L. Estilos de vida y estado nutricional en personas adultas mayores, usuarios del programa de adulto mayor del puesto de salud Churubamba Huánuco 2016 [Internet] [citado el 10 de mayo 2020]. URL: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UDHR_ac997d7da9a841e86401b561c5c0e913/Details
42. Bustamante N. Estilo de Vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Santo Toribio de Mogrovejo Chachapoyas-2015. [Internet] [citado el 15 de abril 2020]. Disponible en : <http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/176/Factores%20bios>

[ocioculturales%20y%20estilos%20de%20vida%20del%20adulto%20mayor%20del%20asentamiento%20humano%20Santo%20Toribio%20de%20Mogrobojo-%20Chachapoyas-%202015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

43. Álvarez T, Bermeo M. Estilos de vida en pacientes diabéticos que acuden a la consulta en la Fundación DONUM, Cuenca, (Ecuador) 2015. [Internet] [citado el 17 de abril 2020] Disponible en: [http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/24216](#)
44. Obeso J. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. pueblo joven Miraflores Alto Sector 1- Chimbote, 2017. [Internet] [citado el 20 de abril 2020] Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/18170](#)
45. Promoción de los estilos de vida saludables: ¿realidad o utopía? [Internet] [citado el 24 de abril 2020] [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-PromocionDeLosEstilosDeVidaSaludables-4611602.pdf](#)
46. Cueva Y. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Aquia-Bolognesi-Ancash, 2013. [Internet] [citado el 28 de abril 2020]. URL: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/5738/ADULTO_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_CUEVAS_CARRERA_YURI_NOVALIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)
47. Veliz L. Estilos de vida Saludables en las Familias Del Centro De Salud De Matahuasi, (Huancavelica) 2019. [Internet] [citado el 2 de mayo 2020]. URL: [https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2998/TESIS-SEG-ESP-](#)

[OBSTETRICIA-2019-](#)

[VELIZ%20FERNANDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

48. Arangoyta, K. Cutipa, L. Hábitos alimentarios de adultos mayores institucionalizados relacionados con el estado nutricional y las enfermedades crónico – degenerativas, Lima – 2019 [Internet] [citado el 2 de mayo 2020]. URL: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/4325/H%c3%a1bitos%20alimentarios%20de%20adultos%20mayores%20institucionalizados%20relacionados.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
49. Huaranca, T. Yaranga R. Estilos de vida según grados de hipertensión arterial en usuarios que acuden al hospital II Es salud Huancavelica, 2016. [Internet] [citado el 5 de mayo 2020]. URL: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1856/TESIS%20%20HUARANCCA%20Y%20YARANGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
50. García, J Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adultos mayores que acuden al Centro de Desarrollo Integral de la Familia, Tumbes, 2020 [Internet] [citado el 5 de mayo 2020]. URL: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/2000/TESIS%20-%20GARC%c3%8dA%20CAYAO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
51. Salvo O. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adultos mayores Centro de Salud Zarate, 2017. [Internet] [citado el 5 de mayo 2020]. URL: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11876>

52. ABECÉ, de alimentación saludable. [Internet] [citado el 9 de mayo 2020]. URL: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SN/A/abc-alimentacion-saludable.pdf>
53. Modulo Educativo para promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al personal de salud. [Internet] [citado el 6 de mayo 2020]. URL: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3007.pdf>
54. Díaz A. Estilos de vida y cuidados preventivos en la hipertensión arterial del adulto mayor, centro de salud Carlos Protzel (Lima) 2018. [Internet] [citado el 8 de mayo 2020]. URL: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4956/TEISIS%20DIAZ%20DEL%20OLMO%20ILIZARBE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
55. Morales, R. Estilos de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017 [Internet] [citado el 8 de mayo 2020]. URL: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5940/Tesis_57961.pdf?sequence=1&isAllowed=y
56. Quimí O. Estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida en Adultos Mayores, del barrio Galápagos, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2017. [Internet] [citado el 9 de mayo 2020]. URL: <https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/46000/4203/UPSE-TEF-2017-0002.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

57. Caballa, Y. Et al. Nivel de física en estudiantes de ingeniería electrónica de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2015. [Internet] [citado el 9 de mayo 2020] Disponible en: <https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Author/Home?author=Caballa+Le%C3%B3n%2C+Yhene+Yobana>
58. Reyes, J. Actividades físicas y recreativas asociadas a la salud de los adultos mayores pertenecientes al seguro social campesino del dispensario las juntas Loja (Ecuador) 2018. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20613/1/TESIS%20JANINA%20REYES.pdf>
59. Segura, L. Vega, J. Estilos de vida que tiene el adulto mayor que asiste al Centro de salud San Luis 2016. Disponible en: <http://repositorio.ual.edu.pe/bitstream/handle/UAL/56/T-ENF%200035%20%28Segura%20Barboza%20y%20Vega%20Ygnacio%29.pdf?sequence=1&isAllowed=yRamírez W, Vinaccia S, Ramón G.>
60. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Bogotá; 2004. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123885X200400200008
61. Actividad física, condición física y factores de riesgo cardio-metabólicos en adultos jóvenes de 18 a 29 años, Lima; 2017. Scielo disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S10255583201700200005

62. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Federico Villarreal; 2018. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
63. Puican, M. Estilos de vida pacientes ancianos con hipertensión arterial atendidos en el centro de salud de Surco, 2019. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3175/TESIS%20Puican%20Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
64. Pérez, S. Saucedo, K. Nivel de estrés y autocuidado del adulto mayor de familia disfuncional de la comunidad Urbanomarginal San Juan de Dios, del distrito de Chimbote, 2017. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3126/47249.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
65. Camacho, C. Efectividad de la Técnica de Musicoterapia Aplicada en Disminución de los Niveles de Estrés en Adultos Mayores del Centro de Salud Perú-Corea, Huánuco 2017. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/583/CAMACHO%20RAMO%20S%20c%20CARITO%20YUSBELI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

66. Manejo del estrés. Efectos del estrés y como sobrellevarlos. {Internet} {citado el 20 de mayo 2020} Disponible en: https://www.ils.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf
67. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. 2014 {Internet} Scielo {citado el 23 mayo 2020} Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009
68. López W. Influencia de las relaciones interpersonales en la práctica de valores de los internos del establecimiento penitenciario puno – 2018. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9922/Lopez_Patana_Winston.pdf?sequence=1&isAllowed=y
69. Sandoval V. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe barrio nuevo – Morrope 2017. Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5918/Sandoval%20Siesquen%2c%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
70. Morales, R. Estilos de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5940/Tesis_57961.pdf?sequence=1&isAllowed=y
71. Gálvez, K. Carrasco, L. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el Hospital II – 2 Tarapoto, febrero – junio 2018.

Disponible en:

<http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3182/ENFERMERIA%20%20%20Katty%20Fiorella%20G%c3%a1vez%20Acho%20%26%20Luz%20Mery%20Carrasco%20Ram%c3%adrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

72. Yanes R, Arenas M, Ripoll M. El impacto de las relaciones interpersonales en la satisfacción laboral general. Lima; 2010. Scielo {Internet} {citado el 24 mayo 2020} Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272010000209

73. Ayala, L. Necesidades prioritarias de los adultos mayores según su percepción en un club del adulto mayor. Lima – Perú; 2016. Disponible en:

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5816/Ayala_hl.pdf?sequence=2&isAllowed=y

74. Espinosa L. Determina los estilos de vida del profesional de enfermería perteneciente a la Micro Red de San Vicente Cañete – 2016. Disponible en:

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USMP_ddd7c21769eab6eb33669d9494b4b847/Description

75. Puican, M. Estilos de vida pacientes ancianos con hipertensión arterial atendidos en el centro de salud de Surco; 2019. Disponible en:

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3175/TESIS%20Puican%20Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

76. Torres A. Clima laboral en los trabajadores del Instituto Superior Tecnológico

- Público Capitán de la Fuerza Aérea del Perú José Abelardo Quiñones Gonzales – Tumbes 2019. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1919/TESIS%20-%20TORRES%20RUEDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
77. Elizalde A, Martí M, Martínez F. Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona. {Internet} {citado el 22 mayo 2020} Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/305/30517306006.pdf>
78. Espinosa L. Determina los estilos de vida del profesional de enfermería perteneciente a la Micro Red de San Vicente Cañete – 2016. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USMP_ddd7c21769eab6eb33669d9494b4b847/Description
79. Echabautis A, Zorrilla A. estilos de Vida saludable y Factores Biosocioculturales en los adultos de la Agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho; 2019. {citado el 22 mayo 2020} Disponible en: <http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/472019%20%28Final%2df?sequence=1&isAllowed=y>
80. Morales, R. Estilos de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017 [Internet] [citado el 8 de mayo 2020] Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5940/Tesis_57961.pdf?sequence=1&isAllowed=y
81. Cabrera, E. Camacho P. Estilos de vida y nivel cognitivo del adulto mayor. Centro de Salud Liberación Social, Trujillo; 2020 [citado el 10 de mayo 2020] Disponible

en:

<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15930/1912.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

82. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Granada 2010; {Internet}

[citado el 8 de mayo 2020] Disponible en:

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

83. Academia Mexicana de Cirugía, A.C. México; 2005 {Internet} [citado el 8 de

mayo 2020] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/662/66273415.pdf>



ANEXO 1

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADULTOS DE LA JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO
CENTENARIO - HUARAZ, 2019

N°	Actividades	Año 2010 - 2020								Año 2020 - 2021								
		Semestre I				Semestre II				Semestre I				Semestre II				
		Mes				Mes				Mes				Mes				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaboración del Proyecto	x	x	x														
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				x													
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				x													
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				x													
5	Mejora del Marco teórico	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X		
6	Redacción de la revisión de la literatura.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X		
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		x															
8	Ejecución de la metodología						x											
9	Resultados de la investigación							x	x									
10	Conclusiones y recomendaciones												x	X				
11	Redacción del pre informe de Investigación.									x	x	x	X					
12	Reacción del informe final														X			
13	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación															X		
14	Presentación de ponencia en jornadas de investigación															X		
15	Redacción de artículo científico															X		



ANEXO 2

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DE LA JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO - HUARAZ, 2019

1. PRESUPUESTO

Presupuesto desembolsable			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.14	450	63
• Fotocopias	0.10	100	10
• Empastado	50	1	50
• Papel bond A-4 (500 hojas)	1	10.00	
• Lapiceros	0.50	100	50
Servicios			
• Uso de Turnitin	50.00	2	100.00
Sub total			
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	7.00	10	70
Sub total			
Total, presupuesto de desembolsable			343.00
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% ó Número	Total (S/.)
Servicios			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
• Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00

• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University MOIC)	40.00	4	160.00
• Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
•			
Sub total			400.00
Recurso humano			
• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total, de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			995



ANEXO 3
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADULTOS DE LA JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO
CENTENARIO - HUARAZ, 2019

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R

(2008)

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	N° de comidas al día	N	V	F	S
2	Consumo de alimentos balanceados	N	V	F	S
3	Consumo adecuado de agua	N	V	F	S
4	Consumo de frutas	N	V	F	S
5	Consumo de alimentos con conservantes	N	V	F	S
6	Lee los empaques.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Realiza actividades de ejercicios	N	V	F	S
8	Cuanto tiempo realiza un ejercicio	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRES					
9	Conoce usted su situación de preocupación o tensión	N	V	F	S
10	Especifica sus sentimientos de tensión y preocupación.	N	V	F	S

11	Busca solución para la preocupación y tensión	N	V	F	S
12	Promueve ejercicios de relajación	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Te vinculas con los demás	N	V	F	S
14	Conservas buenas relaciones interpersonales con los demás	N	V	F	S
15	Explica sus deseos e inquietudes a los demás	N	V	F	S
16	Recibe apoyo de los demás en situaciones complicadas	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Te sientes contento por las actividades realizadas durante tu vida	N	V	F	S
18	Se encuentra complacido con las actividades que realizas actualmente	N	V	F	S
19	Realiza actitudes para promover su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Asiste por lo menos una vez al año al centro de salud	N	V	F	S
21	Cuanto te enfermas recurre al centro de salud	N	V	F	S
22	Cumples con el tratamiento pre escrito por el medico	N	V	F	S
23	Acepta las recomendaciones brindadas por el personal de salud	N	V	F	S
24	Participan en actividades de promoción de salud	N	V	F	S
25	Consume sustancias toxicas	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

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

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

	R- Pearson	
Ítems	10.35	
Ítems	20.41	
Ítems	3 0.44	
Ítems	4 0.10	(*)
Ítems	5 0.56	
Ítems	6 0.53	
Ítems	7 0.54	
Ítems	8 0.59	
Ítems	9 0.35	
Ítems	10 0.37	
Ítems	11 0.40	

Ítems	12 0.18	(*)
Ítems	13 0.19	(*)
Ítems	14 0.40	
Ítems	15 0.44	
Ítems	16 0.29	
Ítems	17 0.43	
Ítems	18 0.40	
Ítems	19 0.20	
Ítems	20 0.57	
Ítems	21 0.54	
Ítems	22 0.36	
Ítems	23 0.51	
Ítems	24 0.60	
Ítems	25 0.04	(*)

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

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

	N°	%
Casos validos	27	93.1
Excluido (a)	2	69
Total	29	100

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.794	25



ANEXO 4



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE
CHIMBOTE**
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**
**PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
ENTREVISTAS**

**TITULO: CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS
DE LA JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO -
HUARAZ, 2019**

Estimado/a participante

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por Janny Lucia Cabrera Reyna que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada

- La entrevista durará aproximadamente 20 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.
- La información brindada será grabada (si fuera necesario) y utilizada para esta investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado; así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.
- Si tiene alguna consulta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico: jannylu93@gmail.com o al número 97415839 Así como con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad, al correo electrónico
- Complete la siguiente información en caso desee participar:

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



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Carta s/n° - 2021-ULADECH CATÓLICA

Sr. Presidente de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario, Huaraz.

De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar mi cordial saludo e informarle que soy estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Permítame presentarme, Cabrera Reyna Janny Lucia, con código de matrícula N°1212172002 de la Carrera Profesional de Enfermería, ciclo VIII, quién solicita autorización para ejecutar de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado “Caracterización de los estilos de vida de los adultos de la Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario - Huaraz, 2019”.

Por este motivo, agradeceré mucho que me brinde el acceso y las facilidades a fin de ejecutar satisfactoriamente mi investigación la misma que redundará en beneficio de la población. En espera de su amable atención.

Atentamente,

Cabrera Reyna Janny Lucia

DNI. 48029954

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de
Independencia"

JUNTA VECINAL FE Y AMISTAD DEL BARRIO CENTENARIO,
HUARAZ

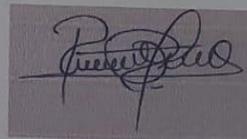
Carta N^o 01 /GQH

Sr(a) Janny Lucia CABRERA REYNA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Presente.-

Me es grato dirigirme a Ud. para saludarla cordialmente, y a su vez en atención a la carta s/n -2019-ULADECH CATOLICA, emitida por su persona; " Junta Vecinal Fe y Amistad del Barrio Centenario, Huaraz" el cual presido se acepta su petición, en vista que, de estas acciones, se verá reflejada los estilos de vida en cuanto a la salud que llevan los adultos de nuestra Junta Vecinal, quedamos gentilmente agradecidos por tan noble gesto. Las coordinaciones del caso al celular N^o 965951472

Atentamente



.....
JUAN MORALES CALDAS
Presidente de la Junta
Vecinal Fe y Amistad del
Barrio Centenario