



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO
DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

VASQUEZ LLACSAHUANGA, TANIA MARIBEL

ORCID:0000-0001-6065-4573

ASESOR

REYNA MARQUEZ, ELENA ESTHER

ORCID:0000-0002-4722-1025

CHIMBOTE-PERÚ

2024



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0113-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **18:15** horas del día **20** de **Junio** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA Presidente
GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA Miembro
ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO Miembro
Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024**

Presentada Por :
(0412171035) **VASQUEZ LLACSAHUANGA TANIA MARIBEL**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **15**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Enfermería**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA
Presidente

GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA
Miembro

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO
Miembro

Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER
Asesor

CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024 Del (de la) estudiante VASQUEZ LLACSAHUANGA TANIA MARIBEL, asesorado por REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 04 de Julio del 2024



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Roxana Torres Guzman', is written over a light blue horizontal line.

Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

A mi madre Luisa Llacsahuanga, por su esmero, perseverancia, fortaleza, amor, valor y dedicación para sacar adelante a sus hijos por un buen camino y estar a nuestro lado en todo momento de nuestra vida, por siempre brindarnos su apoyo incondicional y por la dicha que Dios nos concede de tenerla a nuestro lado, este logro es suyo también.

A mi compañero de aventuras por no dejarme sola en este sueño de ser profesional, por estos años juntos en buenas y malas por no dejar de creer en mí, por incentivar me a seguir luchando por cada uno de mis sueños y su apoyo incondicional

A mis abuelos por sus consejos, por estar siempre motivándome para poder terminar mi profesión y a mis hermanos por el apoyo incondicional, dándome fuerzas para seguir adelante para alcanzar mi meta.

Por último y menos importante a mis fuentes de ternura y paz (mis 5 bebés perrunos) que por más que no hable de ellos estuvieron ahí en las noches de desvelo, en momentos de tristeza y felicidad. Y especialmente a mi angelito de 4 patas daster que desde que comencé mi carrera estuvo conmigo acompañándome a recorrer este gran camino.

Tania Vasquez

Agradecimiento

En primer lugar, a Dios por ser mi guía, mi compañero en este camino, por darme la sabiduría en cada desafío de cada etapa de mi vida, por darme las fuerzas cuando ya no las tenía y por proteger a mí y a mi familia en todo momento.

Agradezco de manera especial a mi asesora la Mgtr. Elena Reyna Marquez, quien con sus conocimientos y dedicación me supo guiar a través del dominio de la investigación, me brindo el apoyo necesario para no rendirme y poder terminar mi tesis con éxito, gracias.

A todos los adultos del Asentamiento Humano Jesús María por aceptar y participar de manera voluntaria haciendo posible el desarrollo de la investigación

Tania Vasquez

Índice general

	Pág.
Carátula	
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Índice general.....	VI
Lista de Tablas.....	VII
Lista de figuras.....	VIII
Resumen.....	IX
Abstract.....	X
I. Planteamiento del Problema.....	11
II. Marco teórico.....	17
2.1 Antecedentes.....	17
2.2 Bases teóricas.....	20
2.3 Hipótesis.....	25
III. Metodología.....	26
3.1 Tipo, nivel y diseño de la investigación.....	26
3.2 Población.....	26
3.3 Operacionalización de las variables.....	27
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	28
3.5 Método de análisis de datos.....	30
3.6 Aspectos Éticos.....	31
IV. Resultados.....	33
V. Discusión.....	41
VI. Conclusiones.....	56
VII. Recomendaciones.....	57
Referencias bibliográficas.....	58
Anexos.....	70

Lista de Tablas

	Pág.
TABLA 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE.....	26
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	32
TABLA 3: ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	36
TABLA 4: RELACIÓN ENTRE FACTOR BIOLÓGICO Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	37
TABLA 5: RELACIÓN ENTRE FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	37
TABLA 6: RELACIÓN ENTRE FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	38

Lista de Figuras

	Pág.
FIGURA 1: SEXO DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	33
FIGURA 2: GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	33
FIGURA 3: RELIGIÓN DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	34
FIGURA 4: ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	34
FIGURA 5: OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	35
FIGURA 6: INGRESO ECONOMICO DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	35
FIGURA 7: ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA – SULLANA, 2024.....	36

Resumen

Los individuos adquieren pautas de comportamiento a lo largo de su vida; estas pautas forman parte de un estilo de vida moldeado por rasgos individuales y variables biosocioculturales que repercuten en la salud del individuo y en su susceptibilidad a las enfermedades. Por ende, se planteó el siguiente objetivo general Determinar la relación que existe entre los Factores Biosocioculturales y estilo de vida en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús María, su metodología fue tipo descriptiva, cuantitativa, diseño de una sola casilla, la muestra estuvo por 235 adultos maduros. Se aplicaron 2 cuestionarios sobre factores biosocioculturales y estilo de vida utilizando la técnica de la entrevista. Los datos fueron ingresados al Microsoft Excel para luego ser exportados al Software SPSS versión 25, llegando a los resultados siguientes: el 69.8% de adultos maduros tienen estilo de vida no saludable, un 30.2% tienen estilos de vida saludables. Conclusiones: con referencia a los factores biosocioculturales: la mayoría tiene estudios secundarios, con ocupación de amas de casa, ganan menos de 1 000 soles mensuales, son adultos maduros, profesan la religión católica y son convivientes. Se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales como el sexo, el grado de instrucción, la religión, el estado civil, el ingreso y ocupación.

Palabras clave: adultos maduros, factores biosocioculturales, estilo de vida

ABSTRACT

Individuals acquire behavioral patterns throughout their lives; These guidelines are part of a lifestyle shaped by individual traits and biosociocultural variables that impact the individual's health and susceptibility to diseases. Therefore, the following general objective was proposed: Determine the relationship that exists between the Biosociocultural Factors and lifestyle in the mature adult of the Jesús María human settlement, its methodology was descriptive, quantitative, single-box design, the sample was 235 mature adults. Two questionnaires were applied on biosociocultural factors and lifestyle using the interview technique. The data were entered into Microsoft Excel and then exported to SPSS software version 25, reaching the following results: 69.8% of mature adults have an unhealthy lifestyle, 30.2% have healthy lifestyles. Conclusions: with reference to the biosociocultural factors: the majority have secondary education, are housewives, earn less than 1,000 soles per month, are mature adults, profess the Catholic religion and are cohabitants. It was found that there is no statistically significant relationship between lifestyle and biosociocultural factors such as sex, level of education, religion, marital status, income and occupation.

Keywords: biosociocultural factors, lifestyle, mature adults

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1), define que los estilos de vida se caracterizan por ser métodos de vida basados en patrones reconocibles de comportamiento que están conformados por la combinación única de rasgos personales de un individuo (1). Sin embargo, los factores culturales son procesos sociales, costumbres, comportamientos, conductas y hábitos de individuos y grupos de población que, cuando están presentes, contribuyen al cumplimiento de los requisitos humanos para la supervivencia y el bienestar y están influidos por la existencia de variables que promueven el bienestar (2).

Por otro lado, el estilo de vida se refiere a la forma en que vivimos, que consiste en una serie de rutinas o hábitos que realizamos a diario. Algunos ejemplos son la frecuencia de nuestras comidas, los componentes de una dieta suficiente, la cantidad de tiempo que pasamos durmiendo, el consumo de hábitos poco saludables y la práctica de ejercicio. Asimismo, una dieta sana y un ejercicio adecuado pueden prevenir las ENT y reducir las probabilidades de adquirirlas en las personas, al igual que el 86% de situaciones de cardiopatías, accidentes 43% de los casos de cáncer, diabetes de tipo 2 y trastornos cerebrovasculares (3).

Sin embargo, los hábitos saludables que promueven el bienestar como el ejercicio regular y una dieta equilibrada son los que aumentan el bienestar general. Dado que todas estas características son cruciales para la alfabetización sanitaria, y que las mujeres se ven desproporcionadamente afectadas por ellas, la combinación de varios factores -como la cultura, la educación y los ingresos- puede influir en muchas facetas del comportamiento de una persona (4).

Se calcula que 3,2 millones de muertes de adultos al año son atribuibles a modo de vida poco saludables, como el sedentarismo y la mala alimentación, que también causan el 25% de los casos de cáncer de mama y colorrectal, el 27% de los casos de diabetes y el 30% de los casos de problemas cardiacos. Para alcanzar un estado adecuado de salud física y mental, la OMS aconseja realizar 150 minutos de ejercicio físico a la semana y seguir una dieta equilibrada rica en frutas y verduras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (6) informa de que, en 2021, las enfermedades no transmisibles (ENT) representaron el 65% de los 58 millones de muertes al año. Esto conlleva que 48 millones de personas en todo el mundo fallecieron en 2020 como consecuencia de estas patologías, entre ellas la diabetes, la obesidad, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas. El 87% de estas muertes se produjeron en países con ingresos bajos y moderados.

En España, el censo más reciente sobre drogas y alcohol reveló un retorno en las tasas de prevalencia vinculadas al consumo de tabaco, a pesar de que fumar en espacios cerrados estaba totalmente prohibido por ley 42. En consecuencia, la estimación más reciente del peso mundial en morbilidad del 2017 revela que, La tasa estándar de años de vida ajustados en función de la discapacidad para España es debidos al tabaquismo aumentó un 1,1% entre 2011 y 2017. Según esto, el tabaquismo es el primer elemento de riesgo conductual que puede modificarse cambiando el estilo de vida (7).

Con casi el 70% de la población de entre 30 y 69 años viviendo en entornos urbanos, América Latina y el Caribe serán las regiones más urbanizadas del mundo en desarrollo en 2021. La OMS también señaló que, a pesar de los esfuerzos, el 68% de las personas padecen sobrepeso y/u obesidad, lo que equivale a una media de dos veces al año. Algo similar ocurre con la ingesta de alcohol y tabaco, con tasas de incidencia del 19% y el 25%, respectivamente. En una línea similar, el colesterol elevado ocupa el segundo lugar en prevalencia, con un 14,7% de casos declarados y una glucemia media en ayunas de 147,94 mg/dl (8).

Más de mil millones de adultos en todo el mundo padecen sobrepeso y obesidad, lo que acorta la esperanza de vida entre cinco y diez años y triplica el riesgo de hipertensión y diabetes. La obesidad también aumenta el riesgo de depresión, estrés, baja autoestima, aislamiento social provocado por la pérdida de empleo y el aumento de días de baja por enfermedad, y una mayor presión financiera sobre la sociedad. Hoy en día, la tarea de cada persona es modificar su comportamiento de forma que le permita mejorar su estilo de vida y reducir las tasas de obesidad y de enfermedades crónicas, no transmisibles y/o relacionadas con la alimentación (9).

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN), las personas eran más propensas a padecer enfermedades crónicas, muchas de ellas provocadas por malas elecciones alimentarias. Se demostró que el 50% de las personas consumía chocolate y embutidos, el 69,6% bebía refrescos y bebidas procesadas, y un 95% de los adultos consumía frituras y grasas de forma habitual. Numerosos estudios revelaron que la alimentación de los colombianos ponía en riesgo su salud, provocando el comienzo de la enfermedad y posiblemente la muerte prematura; en esta nación se demostró que la mala alimentación es una de las principales causas de los problemas de salud (10).

En Perú, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDE-2019) (11) los hombres fuman en mayor proporción que las mujeres: 94,0% de los hombres y 6% de las mujeres, respectivamente, según los datos de la encuesta. En cuanto al consumo de alcohol, las cifras son mucho más elevadas: 28,8% para las mujeres y 60% para los varones. Numerosos factores de riesgo contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas, y muchos de ellos pueden evitarse. Por ser la causa de mortalidad de las personas que llevan estilos de vida poco saludables, las enfermedades no transmisibles son un importante problema de salud pública.

Los expertos señalaron que, en siete localidades, más del 60% de los adultos mayores de 18 años tienen sobrepeso u obesidad, según una investigación publicada por la Agencia Peruana de Noticias. Entre ellas se encuentran las siguientes: Arequipa (60,1%), Madre de Dios (62,2%), Moquegua (62,8%), Lima (66,4%), Tacna (71,3%) e Ica (65,1%). El cáncer de pulmón, que representa el 20% de las muertes cerebrovasculares y el 48% de las cardiovasculares, está causado principalmente por el consumo de tabaco. Además, hablaron de cómo los patrones alimentarios y forma de vida poco saludables están relacionados con un mayor peligro de fomentar diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares e incluso cáncer en personas con sobrepeso, haciendo hincapié en la necesidad de promover estos beneficios (12).

Los factores de riesgo ponen en peligro la salud de las personas, agrava los efectos de estos problemas específicos. Dicho de otro modo, adoptar un estilo de vida saludable se ha revelado como una opción transformadora para evitar las enfermedades crónicas y la mortalidad prematura entre la población. La Organización Mundial de la Salud aconseja

realizar 150 minutos o más a la semana de actividad física de moderada a intensa o 75 minutos o más de actividad vigorosa. Del mismo modo, mantener una ingesta sana y rica en nutrientes, dejar de fumar y consumir menos alcohol a una cantidad de baja a moderada y abstenerse de consumir drogas (13).

En general, los expertos coinciden en que los factores sociales y demográficos desempeñan un papel importante a la hora de influir en el compromiso sanitario. Por ejemplo, ser mayor o menor, tener más o menos estudios, pertenecer a una clase socioeconómica mejor o peor, ser hombre o mujer, etc. Las circunstancias sociales, a veces denominadas los "cuatro determinantes situacionales", pueden tener un impacto directo o indirecto en la decisión de una persona de adoptar un comportamiento saludable (14).

La salud de la población en Perú refleja las realidades sociales del país: se han logrado avances notables en muchos índices de salud, pero las grandes variaciones que ocultan los promedios nacionales ocultan las disparidades imperantes en materia de salud. Las variaciones en la probabilidad de mortalidad y enfermedad pueden atribuirse a varios factores, como el sexo, la situación rural o urbana, la situación socioeconómica y el nivel educativo de las personas y los grupos (15).

Los adultos que residen en el asentamiento humano Jesús María no son, en realidad, inmunes a este problema. Su estilo de vida pone de manifiesto que la gente consume menos carbohidratos y no sigue una dieta sana. Tienen acceso a servicios esenciales como agua y electricidad., asimismo, las afecciones respiratorias y la hipertensión son algunas de las enfermedades más comunes. Además de un centro de salud, un salón comunitario, un restaurante con campo de deportes, un juez de paz, un comité del vaso de leche y escuelas de primaria, secundaria y bachillerato, también hay otras instalaciones. Tiene 1.372 residentes en total, según cifras de 2020.

Según lo antes mencionado se formula el siguiente problema de investigación:

¿Existe relación entre los Factores Biosocioculturales y estilo de vida en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús maría _Sullana, 2024?

Se definió el siguiente objetivo general para dar una solución al problema:

Determinar la relación que existe entre los Factores Biosocioculturales y estilo de vida en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús María _Sullana, 2024.

Para cumplir el objetivo general se definieron los siguientes objetivos particulares:

- Identificar los Factores Biosocioculturales en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús María _Sullana, 2024.
- Identificar el Estilo de Vida en el adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María _ Sullana, 2024.

Esta investigación se justifica porque nos proporciona una visión crítica para concienciar a la población y prevenir enfermedades. El objetivo directo de la investigación es mejorar la vida de las personas y las comunidades vulnerables que corren el riesgo de sufrir diversos factores que afectan a su bienestar diario. Como resultado, la investigación posibilita programas estratégicos que apoyan las perspectivas educativas y refuerzan las funciones de liderazgo de los individuos dentro del equipo sanitario. Asimismo, es crucial porque nos proporciona una visión clara para concienciar a la población y prevenir enfermedades. El objetivo básico de la enfermería es mejorar la vida de las personas y las comunidades vulnerables que corren el riesgo de sufrir numerosos factores que les afectan a diario. Para ello, la enfermería apoya las iniciativas educativas que respaldan las funciones de liderazgo de los profesionales de enfermería dentro del equipo sanitario.

Es crucial investigar la realidad de los adultos y aportar pruebas de los resultados a partir de datos estadísticos procesados. Esto no sólo proporcionará información de base para futuras encuestas, sino que también servirá de manual metodológico para los científicos que trabajen en el futuro en temas relacionados con factores biosocioculturales y estilos de vida. Esto demuestra la actualidad del hábitat humano de Jesús María.

Por lo tanto, la investigación prevista permitirá a numerosas instituciones de educación profesional sanitaria difundir estos hallazgos, impulsar iniciativas de salud preventiva y reducir la morbilidad de la población, que también es susceptible a las elecciones de estilo de vida de los adultos. Desde el punto de vista práctico, tiene sentido presentar esta investigación a las autoridades sanitarias nacionales, regionales y locales de nuestro país, ya que los hallazgos reforzarán el desarrollo de enfoques alternativos para los problemas que

nos ocupan y la realidad de cómo los factores y las elecciones de estilo de vida afectan a la salud de los adultos, Para mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades que aquejan a las personas maduras, el objetivo es inspirar y apoyar la integración de hábitos saludables en su vida cotidiana, aumentando así su calidad de vida y fomentando el bienestar.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacional

Galindo E, (16) en su tesis sobre el estilo de vida y la marcha de los pacientes de edad avanzada que acudieron a la consulta externa del hospital rural de Chiautla, México, en 2020. Su objetivo fue explicar cómo se relacionan el estilo de vida de las personas mayores y la marcha y el equilibrio. En el abordaje se utilizó un diseño descriptivo correlacional transversal, utilizando una muestra de cuarenta personas mayores. Así, había un 50% de mujeres y un 50% de hombres, un 60,0% estaban casados, un 32,5% trabajaban como amas de casa, un 40,0% sólo habían terminado la escuela primaria y un 2,5% poseían una licenciatura. El 76,7% de los adultos declararon que sólo habían terminado la escuela primaria. El 20% de las personas llevaban un estilo de vida sano, mientras que el 76,7% declararon llevar un estilo de vida bastante sano.

Suarez D, (17) En su estudio “factores que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores en la ciudadela Virgen del Carmen, de la provincia de Santa Elena – Santa Elena 2021. Ecuador”. El objetivo fue en determinar aquellos factores que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores en el sector a estudio, el diseño metodológico que se planteó fue no experimental de corte trasversal, con diseño descriptivo, destinada a 45 adultos mayores a quienes se aplicó el instrumento de la escala del estilo de vida. Los resultados indican que en relación con la variable estilos de vida, el 78% revela tener un estilo de vida no saludable y el 22% mantiene estilos de vida saludables. 49% de adultos mayores menciona que a veces realiza ejercicios durante 20 a 30 minutos 3 veces al día. En conclusión, el estudio determinó que varios factores citados en la investigación influyen en los estilos de vida de los adultos mayores; ante esta situación y parámetros que incluyen en las variables de alimentación inadecuada.

Yaulema et al, (18) en su tesis titulada “Estilos de vidas de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del Canton Riobamba, Ecuador, 2021. Tuvo como objetivo: utilizar una técnica descriptivo-explicativa para caracterizar el comportamiento y la vida de las personas mayores. Se obtuvo como resultado qué, En el momento de la investigación, el

94,22% de la población practicaba una actividad física menos de dos veces por semana, el 92,44% seguía una dieta insuficiente y el 79,11% acudía a revisiones médicas menos de dos veces al año. Concluyendo que gran parte de las personas mayores llevan una vida poco saludable, caracterizada por una elevada prevalencia de enfermedades crónicas, malos hábitos alimentarios y escaso ejercicio físico.

2.1.2. Antecedentes Nacional

Yajahuanca A, (19) en el estudio denominado “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el caserío Cabeza_ Huancabamba_ Piura, 2022” su objetivo es determinar si las variables biosocioculturales y los estilos de vida de los adultos están relacionados, utilizando la metodología donde se aplicó la muestra, compuesta por 1187 personas. El cuestionario sirvió de base para un diseño cuantitativo, descriptivo, no experimental y doble casilla. Como resultado se obtuvo que el 39% de las personas tienen entre 36 y 59 años, el 64% de los adultos son mujeres, el 42% han terminado o tienen incompleta la educación secundaria, y el 42% han terminado el bachillerato. Concluyendo que la edad, el estado civil y los ingresos económicos son características biosocioculturales que están estadísticamente correlacionadas con el estilo de vida. Además, se comprobó que no existía una correlación discernible entre el estilo de vida y las variables biosocioculturales de sexo, empleo, nivel educativo y religión.

Sosa Y, (20) en su investigación titulada “Determinantes biosocioeconómicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del caserío San Jacinto – Catacaos-Piura, 2021”, El objetivo de la investigación fue conocer la correlación entre el estilo de vida y los factores biosocioeconómicos de los adultos residentes en San Jacinto, Catacaos, caserío de Piura. Su metodología, la muestra fue de 100 personas conformaron el grupo muestral y el enfoque fue cuantitativo, descriptivo y correlacional. Como resultado tuvo un 56% son de sexo femenino; 47% son adultos maduros; 45% con grado de instrucción secundaria completa/incompleta, un 62% tiene un ingreso menor de 850 nuevos soles. Se concluyó que en cuanto al estilo de vida y los factores biosocioeconomicos, no se ha encontrado relación estadísticamente significativa con ninguna de las variables examinadas ($p < 0,05$).

Avalos et al. (21) realizó un estudio denominado “Prevención del Covid 19 y estilos de vida en los adultos de 20 a 59 años de edad del distrito de Grocio Prado-AAHH Fundo Amarillo, Chinchá 2020” con el objeto de determinar la relación entre los estilos de vida y la prevención del COVID-19 en individuos del Grocio Prado-AAHH Fundo Amarillo, Chinchá, de 20 a 59 años de edad. La metodología investigación cuantitativa y deducción hipotética. como resultados se obtuvo que el 79.31% manifiesta que tienen un regular hábito alimenticio, el 60.92% manifiesta que tienen una autoestima media, el 49.43% manifiesta que tienen un control de factores de riesgo bajo. Concluyendo que demostraron que no existe una correlación significativa entre los estilos de vida y la prevención de Covid entre los adultos de la región Grocio Prado, Chinchá, 2020 que tienen entre 20 y 59 años de edad.

2.1.3. Antecedentes Locales

Trujillo M, (22) su investigación, titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Quenuayoc -Independencia – Huaraz – Áncash, 2021” El presente estudio tuvo como objetivo conocer la asociación entre las características biosocioculturales de los individuos y el estilo de vida en la localidad de Quenuayoc - Independencia - Huaraz. Utilizando dos encuestas y una muestra de 148 personas, su enfoque cuantitativo y descriptivo empleó la técnica de la entrevista. El resultado fue un 62,50% mantienen un estilo de vida en la dimensión alimentación saludable, un el 68% de ellos mantienen un estilo de vida no saludable en la dimensión apoyo interpersonal. Concluyendo En cuanto a las características biosocioculturales, se descubrió que más del 50% son amas de casa, han completado la educación secundaria, son mujeres y practican el catolicismo. El elemento social y los ingresos económicos y el estilo de vida tienen una relación estadísticamente significativa.

Rebaza C, (23) estudios denominados “factores biosocioculturales y el estilo de vida del adulto maduro del centro poblado de Huanchac – Independencia – Huaraz - Ancash, 2021”; con el objetivo de conocer la conexión entre los estilos de vida de los adultos del Centro Poblado Huanchac-Huaraz y los determinantes biosocioculturales; el enfoque cuantitativo de nivel descriptivo correlacional, diseño de dos cajas, con un tamaño muestral de 100 participantes, Obteniendo como resultado que 51% presentan estilo de vida saludable, el 87% son católicos, el 43% con grado de instrucción superior, el 42% son convivientes

Concluyendo en cuanto a los parámetros biosocioculturales, la mayoría de la población tenía un estilo de vida sano y era católica o femenina. Las características biosocioculturales de sexo, religión, estado civil, empleo e ingresos económicos tienen poca correlación con el estilo de vida; sin embargo, existe una fuerte correlación entre el estilo de vida y el nivel de educación.

Orbegoso A, (24). Su estudio “Estilo de vida y Factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Santa Cruz_ Chimbote, 2020”, tiene como objetivo conocer cómo se relacionan los elementos biosocioculturales y estilos de vida de los adultos residentes del Asentamiento Humano Santa Cruz_ Chimbote, 2018, en la metodología se utilizó un diseño cuantitativo, transversal, descriptivo y correlacional.; Los resultados fueron los siguientes: El 98% lleva una vida insana por causas biosocio-culturales; el 61% es evangélico; el 51,5% son hombres; y ganan entre 100 y 500 dólares al mes. Se concluye que existe una relación entre el estilo de vida y el sexo, ninguna asociación entre el estilo de vida y la religión, y ninguna relación entre el estilo de vida y los ingresos económicos, el estado civil, el grado de educación o el empleo cuando se utiliza la prueba chi cuadrado.

2.2 Bases teóricas

La presente investigación se fundamenta mediante las teoristas Marc Lalonde y Nola Pender, lo cual explica sobre las determinantes de la salud y los intercambios en los diferentes niveles de categorías generales, donde se ha desarrollado diferentes modelos con la finalidad para determinar los mecanismos que afectan el estado de salud en el individuo.

En la actualidad, el estilo de vida de una persona se fundamenta en la investigación multidisciplinar llevada a cabo científicamente, que se ha convertido en un hito que impregna la sociedad y mejora la condición de vida de las personas al comprender el bienestar armonioso de todos los seres vivos. En este sentido, la mayoría de ellos emplean tácticas que incluyen elevadas listas del comportamiento humano, incluyendo actividades altamente precisas que aluden a la satisfacción de necesidades y/o a la ampliación de la influencia en su calidad de vida. (25).

Por el contrario, los hábitos y estilos de vida se refieren a la forma en que las personas desarrollan comportamientos que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para su salud. Entre los ejemplos de comportamientos beneficiosos se incluyen la práctica de actividad física, la mala alimentación, el abuso de drogas o alcohol y el abuso de sustancias. También pueden incluir enfermedades degenerativas no transmisibles como el cáncer, la diabetes mellitus, los accidentes cerebrovasculares y la obesidad. Los estilos de vida saludables también desempeñan un papel importante a la hora de ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida (26).

Por otro lado, señala que el estilo de vida de una persona influye considerablemente en su modo de vida, del que su salud es un componente fundamental. Según la teoría de los determinantes de la salud de Marc Lalonde, el estilo de vida de una persona es uno de los factores más importantes que influyen en cómo percibe la felicidad y cómo se hace cargo de su salud. (27).

Para mejorar el estilo de vida, Marc Lalonde desarrolló en 1974 un modelo de biología humana. Lalonde utilizó un enfoque particular como costumbres de vida y estableció normas de salud pública mediante un gráfico. Enseñándonos la actitud correcta, podemos resguardar nuestra salud y planificar diversos cambios que debe experimentar nuestro cuerpo (28).



Fuente: Esquema del modelo de determinantes de la salud. Lalonde (1977).U.S.A

Según Lalonde, Los sistemas que permiten la interacción de los determinantes de la salud a través de una serie de circunstancias vitales que son responsables del crecimiento de la comunidad y funcionan como mediadores incluyen la biología humana, el entorno físico, el modo de vida y los servicios sanitarios. Asimismo, en la formación del modo de vida general

de cada familia, así como de las circunstancias actuales, en particular para los miembros de un grupo de población concreto (29).

Medio Ambiente: relacionados con la contaminación del suelo, el agua y el aire, la contaminación química y atmosférica, los elementos físicos y biológicos del medio ambiente y los aspectos socioculturales y psicológicos de la existencia compartida (30).

Estilos De Vida: Asociados a patrones dietéticos individuales y colectivos, rutinas de ejercicio, abuso de sustancias, conductas de riesgo o descuidadas, prácticas sexuales, utilización de servicios médicos, etc. (30).

Biología Humana: La carga genética y los factores hereditarios han cobrado cada vez más relevancia con los recientes avances en ingeniería genética, que presentan nuevas oportunidades y, por el lado positivo, pueden prevenir enfermedades genéticamente conocidas. Sin embargo, dados los costes asociados a estas prácticas, surgen preocupaciones bioéticas y posibles desigualdades sanitarias (31).

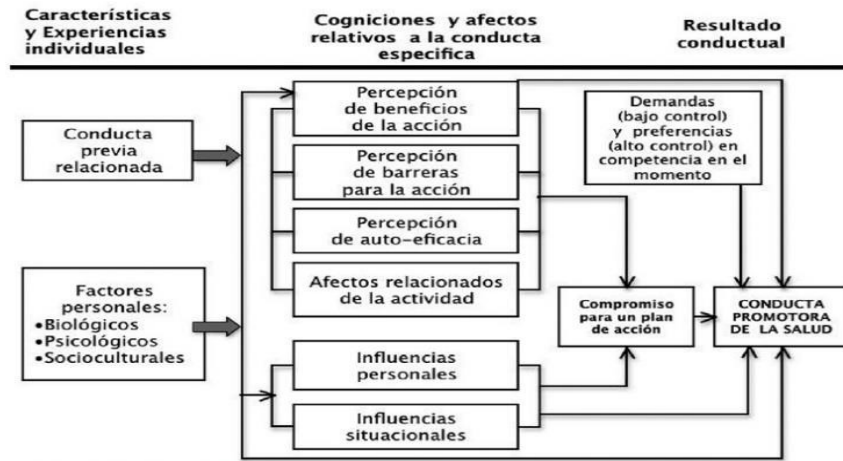
La Atención Sanitaria: entendida como el conjunto de recursos, incluidos centros, personas, dinero, materiales y tecnología, y sujeta a una serie de condiciones, como cobertura y práctica adecuadas, accesibilidad, eficacia y eficiencia (31).

Nola Pender, enfermera de profesión nacida en Lansing el 16 de agosto de 1941, es otra de las partidarias del estudio. Se licenció en enfermería en el West Suburban Hospital de Oak Park (Illinois) en 1962. El modelo MPS desarrollado por Nola J. Pender pone de relieve la compleja interacción entre los rasgos personales, las experiencias, los conocimientos, las creencias y los factores situacionales de un individuo y las conductas de salud que pretende adoptar. También muestra cómo los individuos interactúan con su entorno para alcanzar un estado de salud deseado (32).

La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo del valor de expectativa de la motivación humana de Feather sirvieron de base para las ideas de Nola J. Pender. Pender afirmó que el potencial y el bienestar humanos son los que impulsan el comportamiento, y expresó su interés por desarrollar un modelo de enfermería que abordara el modo en que los individuos toman decisiones relativas al cuidado de su salud. El Modelo de Promoción de la

Salud ilustra los factores pertinentes que influyen en el comportamiento humano, incluidas las actitudes y los motivos que afectan a la salud de un individuo (33).

Modelo de promoción de la salud – Nola Pender



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender1996. En: Cid PH, Merino JE, Stjepovich JB²¹

Fuente: Modelo de Promoción de la salud de Pender 1996.

El primer concepto La importancia de los elementos cognitivos en la modificación de la conducta o el aprendizaje de elementos conductuales y cognitivos, la identificación de variables que influyen en la conducta de un individuo, la elucidación de cuatro conceptos - atención, retención, reproducción y motivación-, así como las experiencias previas que pueden influir directa o indirectamente en la participación en actividades de promoción de la salud (34).

El segundo concepto abarca conceptos como los beneficios percibidos por las acciones que tienen un resultado positivo, las barreras obtenidas para la acción que se refieren a los inconvenientes que las personas pueden obstaculizar hacia un compromiso de acción, la autoeficacia obtenida, que es la propia competencia, y el afecto relacionado con el comportamiento que son reacciones de pensamientos tanto positivos como negativos. explica factores personales como elementos psicológicos, socioculturales y biológicos que marcan por naturaleza sus comportamientos., **el tercer** es la importancia de los procesos sociales o cognitivos en la conducta de un individuo, que determina si sus actividades tienen un impacto positivo o negativo en su atención (35).

Sin embargo, también apoya los siguientes metaparadigmas, como la salud ya que el entorno de un individuo se correlaciona con el suyo propio, y los cuidados de enfermería

como acciones que proporcionan o son responsables de la promoción de estilos de vida saludables o permiten la prestación de asistencia para garantizar y mantener un bienestar saludable. Del mismo modo, el entorno refleja las interconexiones de los elementos preceptuales que repercuten en los comportamientos de salud, y la salud es la importancia de una condición muy positiva (36).

Pender tuvo en cuenta seis dimensiones relacionadas con el estilo de vida: gestión del estrés, dieta, actividad física y ejercicio, responsabilidad sanitaria, apoyo interpersonal y autorrealización.

Así mismo presenta las siguientes dimensiones:

Alimentación saludable: Es la que suministra la alimentación necesaria para las demandas del organismo, garantizando una salud óptima, evitando enfermedades y asegurando un correcto funcionamiento corporal (37).

Actividad y ejercicio: Es aquel desplazamiento intencionado y no planeado que realiza el cuerpo y que consume energía; esta actividad regular tiene como objetivo alcanzar un estado de salud normal, contribuyendo a la preservación de la salud y a evitar enfermedades, especialmente las cardiovasculares. Para alcanzar un nivel de salud suficiente, esta dimensión también depende de la práctica de deportes o ejercicios, como baloncesto, voleibol, natación, fútbol, atletismo, ciclismo, etc. (38).

Responsabilidad en relación a la salud: La elección por parte de una persona de un estilo de vida sano o insano, incluidos sus comportamientos desde la infancia hasta la vejez, se basa en cómo decide cuidar de su propia salud (39).

Autorrealización: Es la persecución de un deseo lleno de expectativas diversas; también puede definirse como el cumplimiento de una visión cumplida en un tiempo determinado, realizando todo el potencial de uno como persona (40).

Apoyo interpersonal: La existencia humana implica relaciones con la sociedad, en las que la integración o la pertenencia son necesarias para comunicar deseos y sentimientos y, en caso necesario, ofrecer ayuda (41).

Manejo del estrés: Dado que el estrés es la raíz de muchas enfermedades silenciosas, aprender a gestionarlo es esencial para llevar un estilo de vida saludable, mantener el equilibrio corporal y producir calma mental y física (42).

2.2.1. Bases conceptuales

Estilo de vida: La Organización Mundial de la Salud lo define como patrones o comportamientos distinguibles que surgen de la interacción de características individuales específicas, como las interacciones sociales y los factores ambientales que pueden alterarlas y aumentar su susceptibilidad a la enfermedad o incluso a la muerte (43).

Factores biosocioculturales: se refiere a cualquier procedimiento o fenómeno relacionado con los aspectos biológicos, sociales y culturales de una persona; entre ellos se incluyen la edad, el sexo, el nivel educativo, los ingresos, la ocupación y la religión; estos factores están indirectamente relacionados con el comportamiento de salud a través del entorno cognitivo y porcentual, asimismo, son características observables de una persona que pueden transformarse (44).

Salud: Una condición de equilibrio que abarca aspectos mentales, espirituales y corporales podría caracterizarse como salud. Desde este enfoque, es posible argumentar que la salud es una de las cosas más importantes para los seres humanos y que proporciona un medio para que tanto los individuos como los grupos sociales alcancen su máximo potencial. Otorga la capacidad de realizar el potencial de cada uno como persona (45).

Adulto: Esta etapa de la vida es cuando una persona se convierte en adulta. En términos de existencia humana, denota no sólo el pináculo del crecimiento físico, sino también una cierta etapa de madurez espiritual, que, en concreto, implica completar la adolescencia y superar las etapas tecnológicas (46).

2.3 Hipótesis

H1: Si existe relación estadística significativa entre los Factores Biosocioculturales y estilo de vida en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús maría _Sullana, 2024.

H0: No existe relación estadística significativa entre los Factores Biosocioculturales y estilo de vida en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús maría _Sullana, 2024.

III. Metodología

3.1. Nivel, Tipo y Diseño de Investigación

Nivel: La presente investigación fue de nivel descriptivo, porque se encargó de puntualizar las características de la población que está estudiando. Además, se describe tendencias de un grupo donde busca características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice.

Tipo: Cuantitativo, La investigación cuantitativa se orienta en la cuantificación de datos, el cual consiste en la recolección de datos numéricos los datos obtenidos por medio de la contabilización y medición, para posteriormente tabular y graficas los resultados de la investigación (47).

Diseño: correlacional, es un método de investigación no experimental donde el investigador va a medir sus dos variables mediante una relación estadística entre ellas con la finalidad de buscar relación entre las 2 variables.

3.2. Población y Muestra

La población estuvo constituida por 600 adultos maduros del Asentamiento Humano Jesús María - Sullana

Muestra

Se halló mediante la utilización de la formula probabilística. Estuvo conformada por 235 adultos maduros del Asentamiento Humano Jesús María.

Unidad de análisis:

Cada adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María que forma parte de la investigación y cumplió los criterios de investigación.

Criterios de Inclusión:

- Adulto maduro que viven más de 3 años en el Asentamiento Humano Jesús María-Sullana.
- Adulto maduro que acepta participar en el estudio
- Tener la disponibilidad de participar en la encuesta como informantes sin importar sexo, condición socioeconómica y nivel de escolarización.

Criterios de Exclusión

- Adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María que tenga algún trastorno mental.
- Adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María que tenga algún problema de comunicación

3.3 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Factores Biosocioculturales Y Estilo De Vida En El Adulto Maduro Del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024.

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Categorías o Valoración
Variable 1 Factores biosocioculturales	La variable fue medida a través de un cuestionario a los adultos mayores con hipertensión arterial (previamente validado) esto nos permitió conocer los diferentes factores biosocioculturales	Factores Biológicos	Sexo	Nominal	Masculino Femenino
		Factores Culturales	Grado de instrucción	Ordinal	Analfabeto Primaria Secundaria Superior
			Religión	Nominal	Evangélico Católico Otros
		Factores Sociales	Estado civil	Nominal	Casado Viudo Soltero Conviviente Separado
			Ocupación	Nominal	Obrero Empleado Ama de casa Estudiante Otros
			Ingreso económico	De razón	Menor de 100 soles de 100 a 500 soles de 600 a 1000 soles de 1000 a más soles

Variable 2 Estilo de vida	La variable fue medida mediante un cuestionario tipo Likert de 25 ítems a los adultos mayores con hipertensión arterial (previamente validado) esto nos permitió conocer en sus diferentes dimensiones si llevan un estilo de vida saludable o un estilo de vida no saludable.	Alimentación Actividad y ejercicio Manejo del estrés Apoyo interpersonal Autorrealización Responsabilidad en salud	Estilo de vida saludable Estilo de vida no saludable	Nominal	Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos
------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	---------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: Elaboración propia

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnicas

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

Instrumentos

En el estudio se utilizó dos instrumentos para la recolección de datos que se especifican a continuación:

Instrumento N° 01

Cuestionario sobre los factores biosocioculturales

Elaborado por Delgado R, Reyna E, Díaz, R, modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación y está constituido por 7 ítems distribuidos en 4 partes: (Anexo N°02).

- Datos de Identificación, donde se obtiene el nombre y la dirección de la persona entrevistada (01 ítems).
- Factores Biológicos, donde se determina el sexo (01 ítems)
- Factores Culturales, donde se determina la escolaridad y la religión (02 ítems).
- Factores Sociales, donde se determina el estado civil y el ingreso económico (03 ítems).

Instrumento N° 02

Escala del estilo de vida

Instrumento fue elaborado en base a escala de Estilo de Vida Promotor de Salud Elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; Delgado R, Reyna E. y Díaz R, para fines de la presente investigación y poder medir el Estilo de Vida a través de sus dimensiones como: Alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud (anexo N°03).

Está constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- 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, 25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación:

- NUNCA: N =1
- A VECES: V = 2
- FRECUENTEMENTE: F= 3
- SIEMPRE: S= 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es: N=4; V=3; F=2; S=1

Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub escala.

Validez interna

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio. Donde se aplicó la fórmula de r-Pearson en cada uno de los ítems. Dando como resultado un $r > 0.2$, lo cual indica que el instrumento es válido.

Confiabilidad

La confiabilidad se midió y garantizó mediante la prueba de Alpha de Crombach, utilizando el paquete estadístico SPSS versión 25.0, obteniéndose una confiabilidad de 0,911, el cual indica que el instrumento 01 es confiable con respecto a los propuestos, también obtuvimos una confiabilidad de 0.914, el cual indica que el instrumento 02 es confiable con respecto a lo propuesto.

3.5. Método de análisis de datos

Procedimiento para la recolección de datos

- Se informó y solicito el consentimiento de los adultos maduros de dicha comunidad, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos maduros su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada adulto maduro.
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos
- El instrumento fue aplicado en un tiempo 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa

Análisis y Procesamiento de los datos

Los datos son procesados en el programa de Microsoft Excel, se presentaron los datos en tablas simples y de doble entrada luego elaborar sus respectivos gráficos.

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

3.6 Aspectos Éticos

Se consideraron las características del código de ética, que se encontraran en el reglamento de integridad científica Versión 001 proporcionado por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, aprobado con resolución N° 0277-2024-CU-Uladech católica, el 14 de marzo del 2024, para construir los principios y valores éticos que van proporcionar las buenas prácticas y acciones responsables.

Respeto y Protección de los derechos de los intervinientes

Se garantizó el respeto a la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad. Este principio no sólo implicó que las personas que son sujetos de investigación participen voluntariamente y dispongan de información adecuada.

Cuidado del medio ambiente

Durante toda la investigación se respetó el entorno, la protección de las especies, preservación y protección de la biodiversidad y naturaleza, fueron respetadas y cuidadas.

Libre participación por propia voluntad

Las personas que desarrollan actividades de investigación tienen el derecho a estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación que desarrollan, o en la que participan; así como tienen la libertad de participar en ella, por voluntad propia.

Beneficencia, no maleficencia

Se debe asegurar el bienestar de las personas que participara en las investigaciones. En ese sentido, la conducta del investigador debe responder a las siguientes reglas generales: no causar daño, y disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios.

Integridad y Honestidad

La integridad o rectitud debe regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional. el investigador

resulta relevante en la función de las normas deontológicas de su profesión, se evalúa y declarar daños, riesgos y beneficios potenciales.

Justicia

El investigador debe ejercer un juicio razonable y tomar las precauciones necesarias en las limitaciones de sus capacidades y conocimientos, no den lugar o tolerar prácticas injustas.

IV. RESULTADOS

TABLA 2

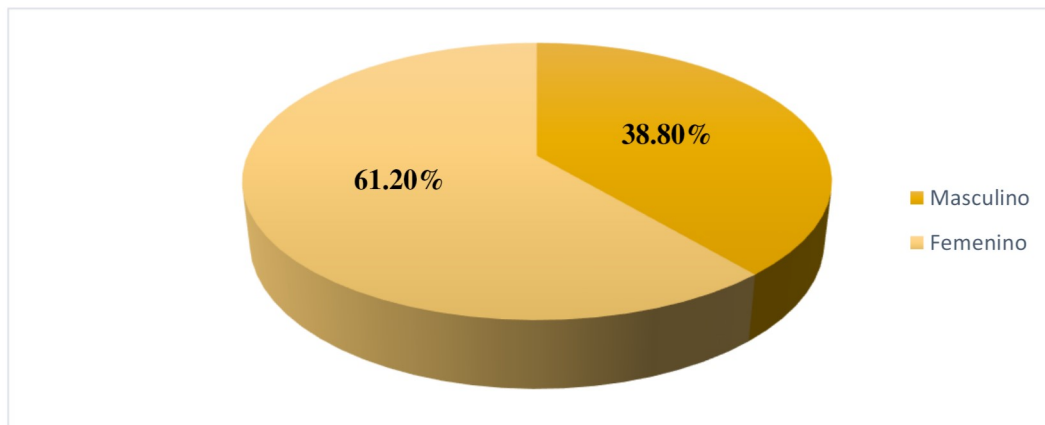
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024

Factor Biológico		
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	91	38,8 %
Femenino	144	61,2 %
Total	235	100,0 %
Factores Culturales		
Grado De Instrucción	Frecuencia	Porcentaje
Analfabeto(a)	0	0,0
Primaria completa	0	0,0
Primaria incompleta	0	0,0
Secundaria completa	158	67,2 %
Secundaria incompleta	0	0,0
Superior completa	36	15,4 %
Superior incompleta	41	17,5 %
TOTAL	235	100,0 %
Religión	Frecuencia	Porcentaje
Católico (a)	163	69,3 %
Evangélico (a)	72	30,7 %
Otra religión	0	0,0
TOTAL	235	100,0 %
Factores Sociales		
Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero (a)	0	0,0 %
Casado (a)	52	22,1 %
Viudo (a)	0	0,0 %
Unión libre	170	72,3 %
Separado (a)	13	5,5 %
TOTAL	235	100,0 %
Ingreso Económico	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 100 soles	0	0,0 %
De 100 a 500 soles	90	38,3 %
De 600 a 1000 soles	122	52,1 %
De 1000 a más soles	23	9,8 %
TOTAL	235	100,0 %
Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Casado (a)	38	16,2 %
Empleado (a)	26	11,1 %
Ama de casa	102	43,4 %
Estudiante	0	0,0 %
Agricultor	8	3,4 %
Otros	61	26,1 %
TOTAL	235	100,0 %

Fuente: Cuestionario de Factores biosocioculturales. Elaborado por Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús María_ Sullana, 2024.

FIGURA 1

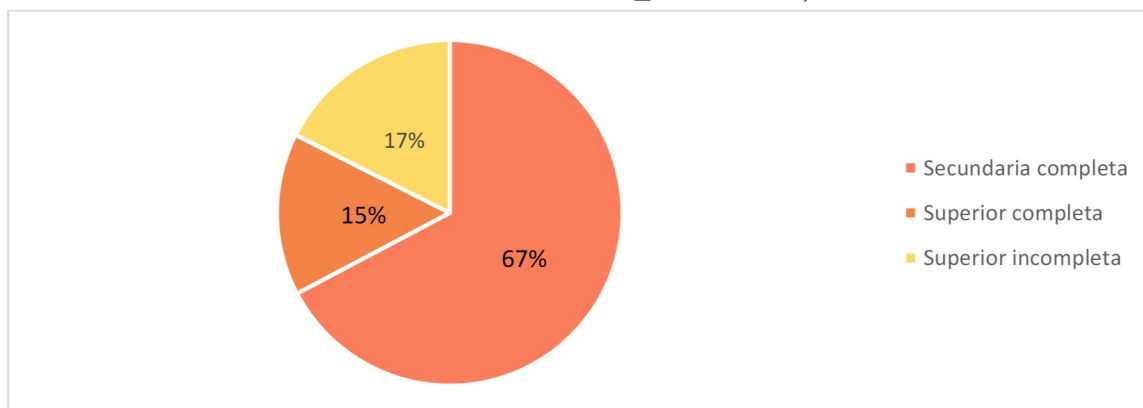
***SEXO EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA_
SULLANA, 2024***



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por: E. Reyna; Díaz, E; Delgado, R. Aplicado En El Adulto Maduro Del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024.

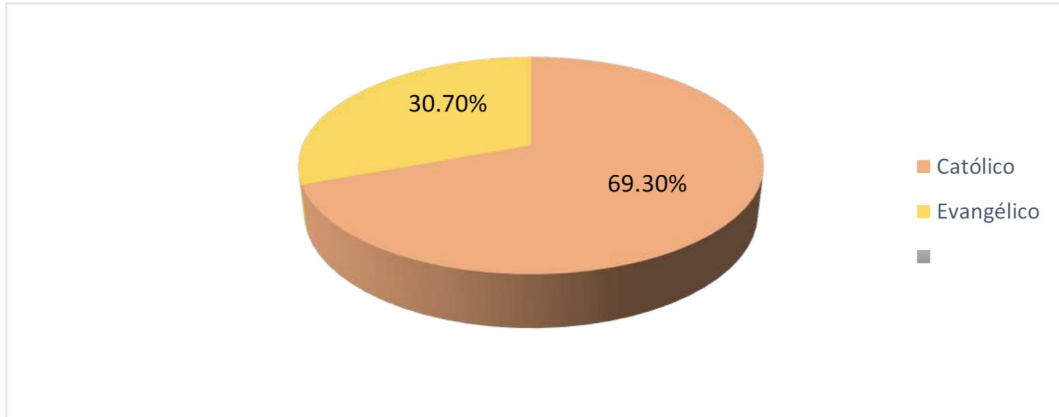
FIGURA 2

***GRADO DE INSTRUCCIÓN EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO
HUMANO JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024***



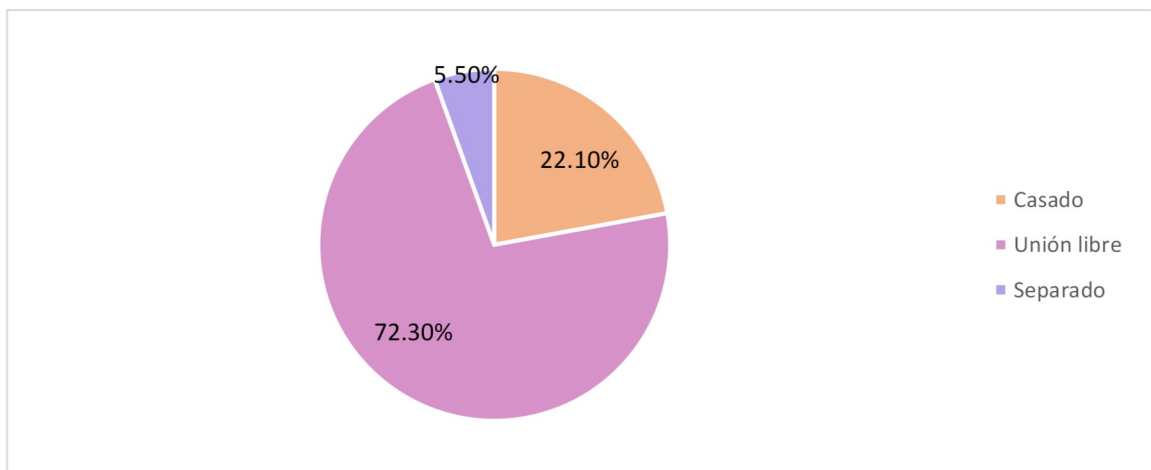
Fuente: cuestionario de factores elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por: E. Reyna; Díaz, E; Delgado, R. Aplicado En El Adulto Maduro Del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024.

FIGURA 3
RELIGION EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS
MARÍA_ SULLANA, 2024.



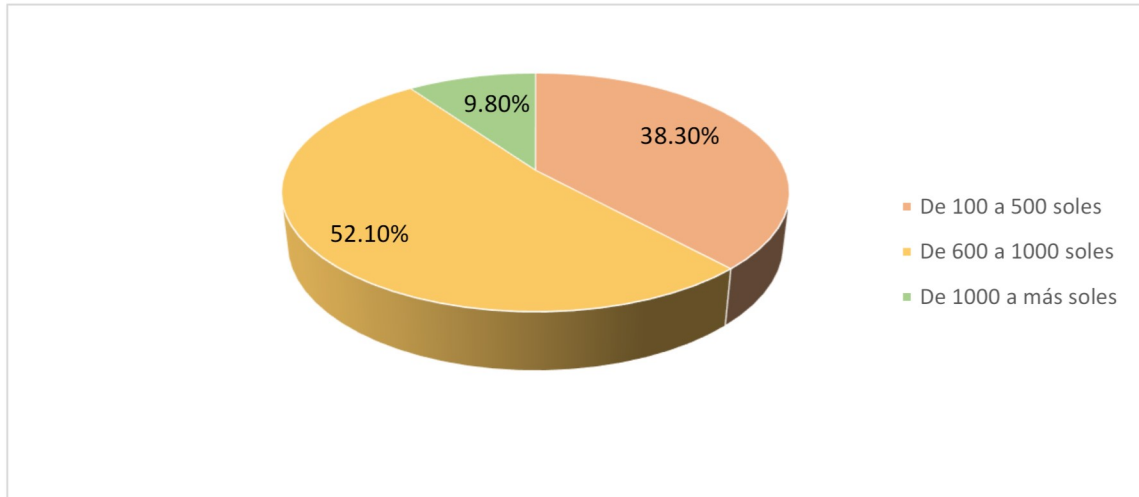
Fuente: cuestionario de factores elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por: E. Reyna; Díaz, E; Delgado, R. Aplicado En El Adulto Maduro Del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024.

FIGURA 4
ESTADO CIVIL EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO
JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024.



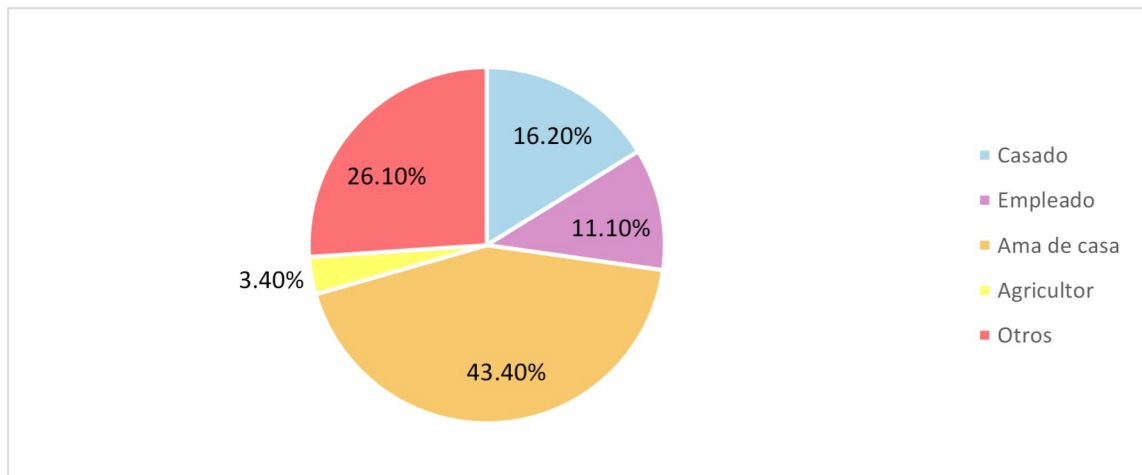
Fuente: cuestionario de factores elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por: E. Reyna; Díaz, E; Delgado, R. Aplicado En El Adulto Maduro Del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024.

FIGURA 5
INGRESO ECONÓMICO EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO
HUMANO JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024.



Fuente: cuestionario de factores elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por: E. Reyna; Díaz, E; Delgado, R. Aplicado En El Adulto Maduro Del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024.

FIGURA 6
OCUPACIÓN EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS
MARÍA_ SULLANA, 2024.



Fuente: cuestionario de factores elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por: E. Reyna; Díaz, E; Delgado, R. Aplicado En El Adulto Maduro Del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024.

TABLA 3

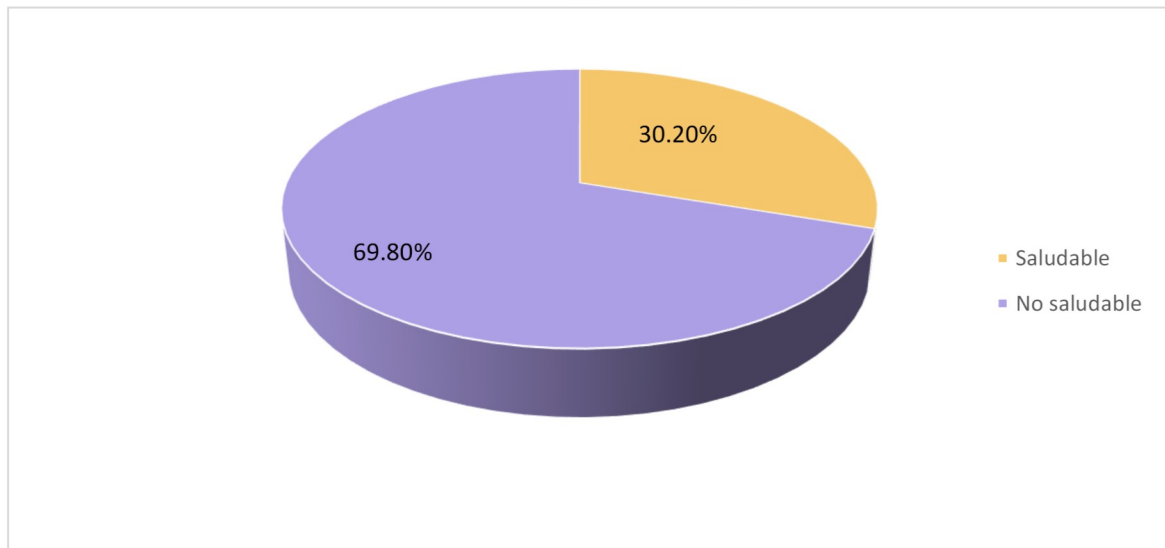
***ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO
JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024***

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	71	30,2
No saludable	164	69,8
Total	235	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado: Días, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús María_ Sullana, 2024

FIGURA 7

***ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO
JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024***



Fuente: Escala de estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado: Días; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús María_ Sullana, 2024.

TABLA 4

RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024

Sexo	Estilo de Vida				Total		X ² =0,190; 1 gl P=0,663 >0,05 No existe relación estadísticamente significativa
	Saludable		No saludable		N	%	
	N	%	N	%			
Masculino	26	11,1%	65	27,7%	91	38,7%	
Femenino	45	19,1%	99	42,1%	144	61,3%	
Total	71	30,2%	164	69,8%	235	100,0%	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R: Reyna E: Delgado R. Aplicado en el adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024

TABLA 5

RELACIÓN ENTRE FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024

Grado de Instrucción	Estilo de Vida				Total		X ² =0,530; 2 gl P=0,530 >0,05 No existe relación estadísticamente significativa
	Saludable		No saludable		N	%	
	N	%	N	%			
Analfabeto	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	
Primaria	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	
Secundaria completa	47	20,0%	111	47,2%	158	67,2%	
Superior completa	9	3,8%	27	11,5%	36	15,3%	
Superior incompleta	15	6,4%	26	11,1%	41	17,4%	
Total	71	30,2%	164	69,8%	235	100,0%	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R: Reyna E: Delgado R. Aplicado en el adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024

Religión	Estilo de Vida				Total		X ² =0,589; 1 gl P=0,589 >0,05
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Católico	51	21,7%	112	47,7%	163	69,4%	No existe relación estadísticamente significativa
Evangélico	20	8,5%	52	22,1%	72	30,6%	
Otras	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	
Total	71	30,2%	164	69,8%	235	100,0%	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R: Reyna E: Delgado R. Aplicado en el adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024

TABLA 6

RELACIÓN ENTRE FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024

Estado Civil	Estilo de Vida				Total		X ² =0,698; 2 gl P=0,705 >0,05
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Soltero (a)	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	No existe relación estadísticamente significativa
Casado (a)	14	6,0%	38	16,2%	52	22,1%	
Viudo (a)	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	
Unión libre	52	22,1%	118	50,2%	170	72,3%	
Separado	5	2,1%	8	3,4%	13	5,5%	
Total	71	30,2%	164	69,8%	235	100,0%	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R: Reyna E: Delgado R. Aplicado en el adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024

Ingreso Económico	Estilo de Vida				Total		X ² =4,114; 2 gl P=0,128 >0,05
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Menos de 100 soles	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	No existe relación estadísticamente significativa
De 100 a 500 soles	18	7,7%	63	26,8%	81	34,5%	
De 600 a 1000 soles	46	19,6%	84	35,7%	130	55,3%	
De 1000 soles a más	7	3,0%	17	7,2%	24	10,2%	
Total	71	30,2%	164	69,8%	235	100,0%	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R: Reyna E: Delgado R. Aplicado en el adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024

Ocupación	Estilo de Vida				Total		X ² =1,200; 4 gl P=0,878 >0,05
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Obrero (a)	12	5,1%	26	11,1%	38	16,2%	No existe relación estadísticamente significativa
Empleado (a)	7	3,0%	19	8,1%	26	11,1%	
Ama de casa	34	14,5%	68	28,9%	102	43,4%	
Estudiante	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	
Agricultor	2	0,9%	6	2,6%	8	3,4%	
Otros	16	6,8%	45	19,1%	61	26,0%	
Total	71	30,2%	164	69,8%	235	100,0%	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R: Reyna E: Delgado R. Aplicado en el adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María_ Sullana, 2024

V. Discusión

TABLA 2

En cuanto a los resultados de los factores biosocioculturales de los adultos maduros del asentamiento humano Jesús María. Se muestra que del 100% (235) de la población encuestada. En el factor biológico un 61,2% (144) son de sexo femenino. En el factor cultural un 67,2% (158) tiene grado de instrucción secundaria completa, un 69,3% (163) profesa la religión católica. En cuanto a los factores sociales un 72,3% (170) su estado civil es conviviente, un 52,1% (122) su ingreso económico es de 600 a 1000 nuevos soles mensuales, un 43,4% (102) su ocupación es ama de casa.

El término factores biosocioculturales se refiere a un grupo de factores que actúan conjuntamente para conformar los hábitos de un individuo a lo largo de su vida. Estos factores incluyen la edad, el sexo, la educación, la religión, el estado civil, la ocupación y los ingresos. Cada uno de estos factores influye en los hábitos o estilos de vida que desarrolla un individuo, que pueden ser cambiantes o no (58).

Los datos indican que la mayoría de los individuos maduros pertenecen al sexo femenino en el elemento biológico, lo que demuestra que el sexo femenino constituye el mayor porcentaje de la población mundial debido a diversas variables, entre ellas la genética. Tienen más probabilidades que los hombres de nacer antes de tiempo, lo que puede tener efectos negativos en su salud, como problemas para controlar la temperatura corporal, alimentación inadecuada por problemas digestivos y un ritmo más lento de aumento de peso. Destacando el hecho de que las enfermedades no transmisibles siguen siendo la principal causa de mortalidad entre las mujeres.

Según una perspectiva de género en materia de salud, hombres y mujeres pueden ejercer por igual sus derechos y su potencial para gozar de buena salud, apoyar un crecimiento que sea saludable y cosechar los beneficios de los resultados. Para abordar las disparidades que existen entre hombres y mujeres, es necesario tener en cuenta las desigualdades entre las necesidades sanitarias de hombres y mujeres, el acceso a los recursos y el control sobre estos recursos (59).

Al analizar el nivel de estudios de los adultos, se observa que la mayoría de ellos abandonaron la enseñanza secundaria o no la terminaron por diversos motivos. Esto les impone restricciones y les hace trabajar en exceso en otras formas de trabajo, ya que carecen de los conocimientos necesarios para asumir otro tipo de empleos. El nivel educativo de los adultos tiene un impacto significativo porque, sin un título superior, no podrán obtener mejores empleos. Sin embargo, si mantienen un título relevante, tendrán más oportunidades en negocios y empresas y podrán ganar más dinero para sus hogares.

En consecuencia, la educación es el mayor grado que se puede obtener en el nivel más avanzado y se refiere a la capacidad de una persona para aprender progresivamente información nueva y completa dentro del orden social con el fin de desarrollarse y mejorar. Las fases básica, secundaria y universitaria del sistema educativo se examinan a la luz de las características del sistema educativo nacional (60).

La mayoría de los adultos mayores del asentamiento humano Jesús María se identifican como católicos; son personas de valores y creencias, aunque no asistan regularmente a la iglesia. También enseñan a sus hijos sobre Dios y sus propias convicciones religiosas. Añaden que Dios les proporciona seguridad y consuelo y que está constantemente presente en su vida.

Históricamente, las religiones han dado a la humanidad explicaciones sobre cuestiones como los orígenes del dolor, la vida después de la muerte y la formación del universo. Estas respuestas se encuentran a menudo en forma de historias, alegorías y lecciones, y son frecuentes en los escritos religiosos (61).

Sin embargo, en lo que se refiere a los aspectos sociales de los adultos maduros que viven en el asentamiento Jesús María, la mayoría de ellos cohabitan porque prefieren no casarse después de haber vivido juntos durante mucho tiempo tras decidir formar una familia. Como ahora se encargan de la crianza y educación de sus hijos, el matrimonio ya no se ve como algo necesario en sus vidas.

El término estado civil se refiere a la situación jurídica de una persona dentro de una comunidad y en relación con sus derechos derivados de determinados acontecimientos,

características o circunstancias, como su nombre, lugar de nacimiento, adopción, emancipación, matrimonio, divorcio o fallecimiento, que en conjunto contribuyen a definir su identidad. Además, afecta a la capacidad de actuar de una persona, o a las actividades legales que puede realizar y a las repercusiones legales a las que se enfrentará (62).

Del mismo modo, en el caserío Jesús María, menos de la mitad de las personas maduras son amas de casa debido a que formaron su familia a una edad temprana y, en determinadas circunstancias, sólo el varón es el proveedor. Aunque afirman que hubieran preferido tener una carrera y proporcionar un mayor nivel de vida a sus hijos, intentan llegar a fin de mes gestionando un pequeño negocio para las señoras que cuidan de sus casas.

La ocupación de una persona se define como el aspecto de su quehacer que le permite cumplir las expectativas sociales de su comunidad de pertenencia. Es también el medio por el que se diferencia y se expresa, revelando el agente del acto; es un medio de dar significado a su vida y de construir y formar su propia identidad social, cultural y personal (63).

Los adultos maduros del asentamiento humano Jesús María también obtienen ingresos económicos. La mayoría gana entre 600 y 1000 soles al mes, que es el salario mínimo en Perú. Afirman que a menudo no les alcanza para comer porque tienen gastos relacionados con vivir en un asentamiento humano donde el agua es más cara que en otras partes de la ciudad. En consecuencia, renuncian a gastos relacionados con la escuela, como enviar a sus hijos de excursión, para asegurarse de que su salario cubra todos sus gastos.

Por el contrario, la renta económica es el beneficio que un negocio o empresa obtiene de su presupuesto, ya sea individual o colectivamente. En otras palabras, es un componente esencial de la supervivencia humana porque el beneficio económico se utiliza para satisfacer las necesidades básicas de cada persona o familia, que se cubren mediante un ciclo de consumo y beneficio (64).

Además, el Instituto Peruano de Economía (IEP) (65) señaló que la inestabilidad laboral y el desempleo están vinculados a enfermedades que ponen en peligro la vida humana, tienen bajos ingresos y permiten el acceso a bienes y servicios perjudiciales para la salud mediante el uso de dietas poco saludables.

El modelo de Lalonde (66) afirma que el estilo de vida de una persona está influido por elementos biosocioculturales, que engloban aspectos biológicos, sociales y culturales. Aunque cada uno de estos elementos es complicado, es vital identificarlos para incluirlos a la hora de diseñar tratamientos que modifiquen eficazmente los hábitos poco saludables y fomenten los buenos.

El estudio que se asemeja es del autor Girón L (67), con su investigación titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto del A.H. Nuevo Catacaos I etapa_Catcaos_Piura, 2022”, que indica que del 100% (293), el 47% (137) adultos culminaron su secundaria completa y el 87% (254) son católicos.

Sin embargo, estos resultados no son los mismos que los descubiertos por Quinto D, (68) en su investigación titulada: Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021. Donde registra el 54,74% (52) pertenecen al género masculino, el 76,84% (73) son de religión católicos, y el 71,58% (68) no tienen instrucción, más de la mitad que es un 62,11% (59) son viudos.

En conclusión, en cuanto a los Factores Biosocioculturales de los adultos maduros, se puede observar que los residentes tratan de salir adelante económicamente a pesar de las dificultades que enfrentan debido a que la mayoría no tiene estudios superiores y la falta de una ocupación conlleva a trabajos de medio tiempo, asimismo, tienen bajos ingresos económicos porque sus necesidades básicas no están al alcance de sus familias. Es por eso que no tienen un estilo de vida saludable, haciendo que estén propensos a enfermarse porque no pueden seguir una dieta rica en proteínas, carbohidratos, etc.

TABLA 3

Referente a los estilos de vida, del 100% del adulto maduro del asentamiento humano Jesús María_ Sullana, 2024, se aprecia que el 30,2% (71) tienen estilo de vida saludable, así mismo el 69,8% (164) tienen estilos de vida no saludable.

Este estudio reveló que más de la mitad de la población adulta del asentamiento humano Jesús María lleva un estilo de vida poco saludable. Esto se puede atribuir a la falta de acceso constante a la información sobre el mantenimiento de un estilo de vida saludable a través de

campañas educativas de salud que tienen como objetivo prevenir los efectos negativos sobre su bienestar físico, mental y social. Su enfoque actual de la adaptación de la dieta es que no son conscientes de los problemas que conlleva llevar un estilo de vida poco saludable. Comprenden la necesidad de comer fruta y verdura con frecuencia, pero la mayoría de ellos afirman que no pueden hacerlo porque trabajan demasiado y no tienen tiempo para mantener un estilo de vida sano. Hoy en día, sólo una pequeña parte de los individuos lleva un estilo de vida saludable, e incluso aquellos que reconocen sus beneficios no siempre los incorporan a sus rutinas diarias.

Nola Pender (69) afirma que los estilos de vida poco saludables repercuten en el bienestar físico, mental y social de las personas porque carecen de los comportamientos y actitudes positivos necesarios para mantener un cuerpo sano. Los estilos de vida poco saludables también están vinculados a problemas con la alimentación, el ejercicio, la gestión del estrés, el apoyo interpersonal, la autorrealización y las responsabilidades relacionadas con la salud, porque las redes sociales de apoyo y positivas pueden mejorar el bienestar emocional y social de una persona a lo largo de su vida. Por ello, los estilos de vida desempeñan un papel crucial en la existencia de cada persona.

Asimismo, el estilo de vida de una persona engloba su forma de vivir, sus actitudes diarias y las rutinas que sigue para mantener su cuerpo y su mente en buen estado. Una dieta equilibrada es otro de los beneficios de una buena nutrición, ya que garantiza que el cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita para un metabolismo sano. (70).

Los adultos maduros que llevan un estilo de vida poco saludable son más propensos a sufrir hipertensión debido a sus dietas ricas en azúcares refinados y sodio, alimentos procesados, frituras empapadas en aceite, bebidas con alto contenido en grasas (como refrescos, zumos y agua embotellada) y escasa ingesta de alimentos como frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, todos ellos perjudiciales para la salud. El sedentarismo también puede provocar sobrepeso u obesidad, porque el exceso de grasa corporal aumenta la resistencia a la insulina y somete al sistema cardiovascular a un esfuerzo adicional.

Se aconseja adoptar hábitos saludables, como el ejercicio regular y una dieta equilibrada, ya que los estilos de vida poco saludables pueden provocar hipertensión. Entre ellos se

incluyen las dietas pobres con alto contenido en sal, grasa y azúcar, el sedentarismo que favorece el sobrepeso o la obesidad, el estrés excesivo, el consumo de alcohol y el tabaquismo. A diferencia de cómo llevar un estilo de vida saludable en la edad adulta reduciría algunos problemas de salud, mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio, abstenerse del alcohol y dejar de fumar son pasos cruciales para prevenir la hipertensión y otros problemas cardiovasculares. El ejercicio también ayuda a fortalecer los músculos y a mejorar la circulación, lo que aumenta la eficacia de todos los órganos del cuerpo (71).

En cuanto a la alimentación, éstas aportan al organismo lo que necesita, que es necesario y equilibrado, previniendo enfermedades que podrían mermar su calidad de vida. Además, el consumo de calorías compensa su energía a la vez que limita la cantidad de grasas o grasas saturadas que ingieren. Dado que un aumento de la grasa puede provocar enfermedades como la obesidad o afecciones relacionadas con el corazón, lo mejor es evitar consumir cantidades excesivas de alimentos ricos en calorías y grasas saturadas. (72).

Se observa que la mayoría de las personas mayores del asentamiento humano Jesús María tienen estilos de vida poco saludables en la dimensión Actividad y Ejercicio, solo caminan cuando van a sus centros de trabajo y las personas que se quedan en el hogar cuando van al mercado o recoger a sus hijos a sus escuelas, hacen referencia que no les gusta hacer ejercicio.

En lo que respecta al ejercicio físico, los adultos se beneficiarán mucho de él para reducir los riesgos para la salud, controlar el declive de la función fisiológica del organismo y prevenir la aparición de enfermedades en esta etapa de la vida. El ejercicio debe realizarse durante al menos 150 minutos a la semana; es importante seguir una dieta adecuada junto con el ejercicio regular, y debe elegirse el tipo de ejercicio adecuado en función de la edad. (73).

En cuanto a la gestión del estrés, los adultos maduros que viven en el asentamiento humano Jesús María llevan estilos de vida poco saludables, ya que algunos de ellos se preocupan por su futuro porque no tienen suficiente dinero para cubrir sus necesidades o sus oportunidades. La mayoría de los encuestados afirma que prefiere guardarse sus emociones

y preocupaciones para sí mismo, que rara vez da otras soluciones a sus problemas y que sus métodos de relajación son las técnicas de respiración o las siestas.

Del mismo modo, la gestión del estrés es el proceso mediante el cual una persona reduce, controla o afronta los problemas a los que se enfrenta a diario. Esto se debe a que los niveles crónicos o elevados de estrés generan un flujo hormonal que agota rápidamente la energía, lo que conduce al envejecimiento cerebral, así como a cambios psicológicos, fisiológicos, emocionales y de comportamiento, además de afecciones cutáneas.

En lo que respecta al apoyo interpersonal, se descubrió que la mayoría de los adultos afrontan situaciones difíciles por su cuenta porque tienen miedo de lo que pensarán los demás cuando se enteren de sus apuros o porque temen ser criticados por ello. Si tienen relaciones positivas con sus vecinos, familiares, amigos y compañeros de trabajo, o cuando las autoridades también se preocupan por las necesidades de la población y trabajan para apoyarla, entonces no buscarán ningún apoyo, lo cual no siempre es posible porque algunas personas se niegan a aceptar apoyo, ya sea económico o emocional.

En consecuencia, la dimensión Del mismo modo que las relaciones interpersonales tienen un amplio alcance entre amigos, entornos laborales, comunidades religiosas y familias, el apoyo interpersonal se refiere a las necesidades o relaciones entre personas que influyen en las funciones cognitivas primarias, el deseo, el estado afectivo o los sentimientos que reciben entre dos o más personas (75).

En este sentido, en lo que se refiere al aspecto de autorrealización de los adultos maduros que viven en el asentamiento humano Jesús María, llevan vidas poco saludables porque una parte importante de la población está insatisfecha con sus experiencias de vida y sus actividades actuales; menos de la mitad realiza alguna actividad que avance en su desarrollo personal porque, como mujeres, la mayoría de ellas dedica su vida únicamente a su hogar y a su trabajo, mientras que los hombres sólo se enfocan en su trabajo.

El ángulo de autorrealización se refiere a las aspiraciones o habilidades potenciales que impulsan al avance personal, otramente al cumplir sus metas u objetivos por los cuales se compromete a una vida completa y recreativa, saboreando la entrada del éxito (76).

Por último, si se examina el aspecto de la responsabilidad sanitaria de los adultos maduros que viven en el asentamiento humano Jesús María, se observa que llevan un estilo de vida poco saludable. Rara vez acuden a un establecimiento de salud para un chequeo o cuando presentan malestares, no participan en campañas de salud o eventos educativos y la mayoría de ellos se abstiene de consumir alcohol y cigarrillos.

De igual manera se halló un estudio semejante de Alcalde A. (77), titulado “Estilo de vida relacionado al estado nutricional en el adulto mayor, Pueblo Joven “Cesar Vallejo”-Chimbote, 2021” como resultado que 62,0% (88) de los adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable y el 38,0% (54) tienen estilo de vida saludable.

Estos resultados difieren con el resultado obtenido en el presente estudio con el autor Agustín J, (78) que presenta su tesis titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Chilka 2021,” donde obtuvo como resultado que el 89,17% de su población en estudio presenta un estilo de vida saludable mientras que el 10,89% presenta un estilo de vida no saludable. Donde la población realiza acciones de estilo de vida saludable que se basa en una alimentación balanceada

Finalmente, se determinó que los adultos maduros que viven en el asentamiento humano Jesús María llevan un estilo de vida poco saludable que puede derivar en obesidad, sobrepeso, agotamiento y problemas respiratorios. Esto pone en riesgo su salud porque no realizan ciertas actividades de suma importancia, que pueden provocar enfermedades o incluso la muerte. Por esta razón, unos patrones alimentarios poco saludables podrían influir en la aparición de factores de riesgo que, en última instancia, desembocan en enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares.

TABLA 4

En esta tabla al analizar la relación entre el estilo de vida y el factor biológico de los adultos maduros del asentamiento humano Jesús María. Se muestra que del 100% (235) de la población encuestada. Respecto al estilo de vida el 30,2% (71) tienen un estilo de vida saludable y el 69,8% (164) un estilo de vida no saludable. Al relacionar las dos variables el estilo de vida y el factor biológico sexo, haciendo uso del estadístico Chi cuadrado se obtuvo

la relación $\chi^2=0,190$; 1 gl $P=0,663 >0,05$ donde se encontró que no hay relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Los resultados indican que no existe una correlación estadísticamente significativa entre el género de los individuos maduros que viven en la comunidad humana Jesús María y su estilo de vida. Estos resultados son atribuibles al hecho de que cada individuo, independientemente de su género, es un ser consciente de sí mismo, lógico y con una identidad única a efectos de implementar prácticas o hábitos de salud. En el transcurso de esta investigación, también descubrimos que las personas no están motivadas para modificar sus hábitos, comportamientos o actitudes con el fin de mejorar su bienestar físico y mental, independientemente de su género.

El género es menos significativo en el proceso de auto capacitación porque los genitales son un aspecto físico del individuo y, por lo tanto, no influyen en las decisiones sobre el estilo de vida. El entorno influye en diversos comportamientos y hábitos, algunos de los cuales son beneficiosos para una mayor calidad de vida y otros perjudiciales para la salud de las personas.

Según el modelo de promoción de la salud de Nola Pender (79), los parámetros biológicos, como el sexo, pueden predecirse respondiendo con antelación a la aparición de comportamientos favorables o desfavorables para la salud. Pender afirma que las circunstancias personales alterarán los elementos cognitivos del individuo.

Por otro lado, estos resultados son similares a lo encontrado por Milla T, (80) en su investigación titulada *Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Centro Poblado De Maya – Carhuaz – Áncash, 2023*. Donde se halló que no existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida. Aplicando el estadístico Chi-cuadrado de Independencia ($= 2.228$; 1gl y $P=0.136 > 0.05$).

Estos resultados difieren con los estudios encontrados por Santos B, (81) en su investigación titulada *Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Maduros Del Asentamiento Humano Balcón De Chimbote - Chimbote, 2023* Al ejecutar la relación entre el estilo de vida y sexo en los adultos maduros se puede observar que, si existe

relación entre estas dos variables, ya que fue comprobada por medio del chi cuadrado $X^2 = 7,355$; 1gl; $P = 0,007 < 0,05$.

Por consiguiente, no existe correlación estadísticamente significativa entre el componente biológico, el sexo y el estilo de vida en este estudio de la población adulta madura del asentamiento humano Jesús María: Dado que ambos sexos tienen factores de riesgo, la mujer es un miembro importante de su familia y comunidad y tiene la capacidad de hacer cambios positivos en su estilo de vida. Sin embargo, el sexo por sí solo no es un factor predictivo para llevar un estilo de vida, sino que la persona debe tomar conciencia de los hábitos que maneja, independientemente de su sexo. Puesto que es él quien lleva la economía a la casa, el hombre también tiene poder para cambiar las cosas en su familia, ya que todo no es trabajo sino deben tener un tiempo de ocio en su familia y ello también contribuye en el cambio.

TABLA 5

En esta tabla al analizar la relación entre el estilo de vida y el factor cultural de los adultos maduros del asentamiento humano Jesús María. Se muestra que del 100% (235) de la población encuestada. Respecto al estilo de vida el 30,2% (71) tienen un estilo de vida saludable y el 69,8% (164) un estilo de vida no saludable vemos que no existe relación estadísticamente significativa con el grado de instrucción 67,2% (158) tienen secundaria completa y 15,3% (36) tienen superior completa, 17,4% (41) con superior incompleta. Referente a la religión vemos que no existe relación estadísticamente significativa con el estilo de vida 69,4% (163) son católicos y 30,6% (72) son evangélicos.

Al relacionar las dos variables el estilo de vida y el factor cultural grado de instrucción, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado se obtuvo la relación $X^2=0,530$; 2 gl $P=0,530 >0,05$ donde se encontró que no hay relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

En cuanto a los resultados del asentamiento humano Jesús María adulto, podemos ver que los estilos de vida no están influidos por el nivel educativo; la actitud y la responsabilidad de una persona determinan si lleva un estilo de vida saludable o no. Las personas que tienen

éxito en sus carreras profesionales no suelen seguir hábitos saludables porque están centradas en ascender en la escala empresarial y conseguir más logros, y con frecuencia ignoran su salud en el proceso. Por el contrario, las personas con menor nivel educativo suelen trabajar sólo para mantenerse a sí mismas y a sus familias y no cuidan su salud.

Del mismo modo, la mayoría de las personas con un bajo nivel educativo tienen un estilo de vida poco saludable. Por otro lado, la educación da a los individuos el control sobre su salud al permitirles actuar de forma independiente en situaciones sociales y actividades cotidianas, así como tomar la iniciativa y participar en comportamientos afectivos que mejoran su salud.

En consecuencia, Nola Pender (82) señala que, en su enfoque de promoción de la salud, la adquisición de comportamientos positivos para la salud requiere educación. Para ello, es necesario proporcionar información previa sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y las ventajas de hacerlo a largo plazo.

La relación entre el estilo de vida y el factor cultural religión, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado se obtuvo la relación $X^2=0,589$; 1 gl $P=0,589 >0,05$ donde se encontró que no hay relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

En cuanto a los hallazgos entre los adultos maduros del asentamiento humano Jesús María, se observa que la religión no influye en su forma de vida. Una parte importante de los católicos lleva un estilo de vida poco saludable porque, aunque están bautizados, no asisten regularmente a misa, se abstienen de beber alcohol, hacen ejercicio con poca frecuencia y consumen alimentos poco saludables, todo lo cual aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles en el futuro.

Nola Pender (83) nos demuestra con su modelo cómo el comportamiento y las experiencias pueden conducir a actitudes específicas sobre la salud. Por ejemplo. Ser miembro de una determinada religión hará que uno adopte comportamientos específicos que excusarán tanto las buenas como las malas acciones, al tiempo que añadirán partes significativas y constituirán con frecuencia la evolución del pensamiento humano. Al abordar los problemas sociales y centrarse en la propia salud, las personas religiosas pueden alcanzar

el bienestar y desarrollar un fuerte sentido del conocimiento y la identidad. Sin embargo, también tiene un efecto perjudicial en la salud de las personas al mostrar dolor, culpa y problemas de salud mental.

Asimismo, estos resultados son similares a lo encontrado por Castillo R, (84) en su investigación titulada: *Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos – Centro Poblado De Cantú- Pira – Huaraz-Ancash, 2021*, encontramos que la relación del grado de instrucción y el estilo de vida empleando la Chi-cuadrado ($\chi^2 = 1,0890$; 3gl; $p = 7,8147$ y $p > 0,05$), encontramos que no existe relación entre las variables. Así mismo ejecutando la prueba estadística de la religión ($\chi^2 = 0,1081$; 3gl; $p = 5,9915$ y $p > 0,05$) no hay relación significativa.

Así mismo, se encontró un estudio que difiere, como el de Quinto D, (85) en su investigación “*Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz -Ancash; 2021*” concluye que si existe relación significativa entre las variables grado de instrucción y estilos de vida haciendo uso de chi cuadrado ($X^2 = 9,9715$; 3gl $P=7,8147 > 0,05$). Religión. De la misma manera, esto se halló aplicando el Chi cuadrado $x^2= 9, 9715$; $gl=3$; $P= 7, 8147 > 0,05$ se deduce que si existe relación estadísticamente entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: grado de instrucción.

A partir de lo anterior, se determinó que no existe una correlación significativa entre el nivel de estudios y el estilo de vida porque, además de seguir las recomendaciones dietéticas de los profesionales médicos, hay personas con un alto nivel de estudios que no llevan un estilo de vida saludable por diversas razones, entre ellas la falta de tiempo y de concienciación sobre la importancia de seguir una dieta sana. Por otro lado, hay personas con bajo nivel educativo que realizan actividades físicamente exigentes y llevan una dieta sana. Del mismo modo, como el estilo sólo se refiere a la fe y los puntos de vista de un individuo, no existe una correlación significativa entre él y la religión.

TABLA 6

En esta tabla al analizar la relación entre el estilo de vida y el factor social de los adultos maduros del asentamiento humano Jesús María. Se muestra que del 100% (235) de la

población encuestada. Respecto al estilo de vida el 30,2% (71) tienen un estilo de vida saludable y el 69,8% (164) un estilo de vida no saludable vemos que no existe relación estadísticamente significativa con el estado civil 22,1% (52) son casados 72,3% (170) son convivientes 5,5% (13) son separados. Referente al ingreso económico vemos que no existe relación estadísticamente significativa con el estilo de vida 34,5% (81) tienen un ingreso de 100 a 500 soles 55,3% (130) de 600 a 1000 soles 10,2% (24) de 1000 soles a más. Referente a la ocupación vemos que no existe relación estadísticamente significativa con el estilo de vida el 16,2% (38) son obreros 11,1% (26) son empleados 43,4% (102) son ama de casa 3,4% (8) son ama de casa 26.0 (61) se dedican a otras cosas.

Al relacionar las dos variables el estilo de vida y el factor social estado civil, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado se obtuvo la relación $X^2=0,698$; 2 gl $P=0,705 >0,05$ donde se encontró que no hay relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Según un análisis de los datos, no existe una correlación sustancial entre el estilo de vida y el estado civil. Esto se debe a que cada individuo es autónomo y elige sus propios hábitos de salud en función de su entorno. Por consiguiente, los comportamientos sanitarios no se verán influidos por el estado civil. Independientemente del estado civil, un individuo forma actitudes relativas al cuidado de la salud adaptándose y desarrollándose en su entorno. La mayoría de los individuos de la investigación son parejas de hecho, que pueden estar casadas o no. Como en ocasiones tienen otras prioridades en sus familias, no se preocupan tanto por su salud. y como los hábitos que adquieren los individuos no están relacionados con su estado civil, éste no decidirá si llevan una vida sana o desequilibrada.

No obstante, Nola Pender (86) caracteriza el estado civil en su modelo como tal, pero también afecta al modo en que se adapta un estilo de vida; además, la salud mental determina si un estilo de vida es saludable o perjudicial. Del mismo modo que relacionarse puede conducir al disfrute y a cambios buenos o negativos, pasar tiempo a solas puede aliviar el estrés o provocarlo. Por lo tanto, dependerá más del individuo que de su estado civil.

Al relacionar las dos variables el estilo de vida y el factor social ingreso económico, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado se obtuvo la relación $X^2=4,114$; 2 gl $P=0,128$

$>0,05$ donde se encontró que no hay relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Cuando se examinó la relación entre los ingresos económicos y el estilo de vida, se descubrió que no existía una correlación significativa. Se observó que los adultos con menos de 400 soles tenían estilos de vida poco saludables, ya que algunos eran amas de casa que realizaban trabajos esporádicos durante su tiempo libre, o eran estudiantes universitarios que ganaban dinero vendiendo productos por catálogo, lo cual no era lo suficientemente rentable para cubrir sus necesidades básicas. Como consecuencia, estas personas eran más propensas a enfermar porque no podían seguir una dieta rica en proteínas, carbohidratos, fibra, grasas saludables, etc.

De forma similar, Nola Pender (87) explica que tener unos buenos ingresos económicos es importante para llevar un estilo de vida saludable, ya sea directa o indirectamente. Sin embargo, tener unos ingresos elevados no define el estilo de vida de una persona, sino que puede contribuir a él. Las personas con buenos ingresos tienen más posibilidades de costearse la atención médica cuando enferman que las que tienen ingresos bajos, lo que reduce los gastos innecesarios asociados a la enfermedad y rompe con los malos hábitos.

Al relacionar las dos variables el estilo de vida y el factor social ocupación, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado se obtuvo la relación $X^2 = 10,192; 3 \text{ gl}; P = 0,017 < 0,05$ donde se encontró que no hay relación estadísticamente significativa entre ambas variables. La ocupación no interfiere en la vida, ya que cada uno toma sus propias decisiones y no influye en nada. Sin embargo, pasar demasiado tiempo en el trabajo o en las tareas domésticas puede llevar a las personas a no actuar en función de los conocimientos adquiridos.

Sobre la relación entre la ocupación y el estilo de vida de los adultos maduros en el asentamiento humano de Jesús María, se evidencia que muchos de ellos trabajan como choferes, realizan labores agrícolas (siembra, cosecha) y venden hortalizas en los mercados. En consecuencia, la ocupación de los adultos maduros determinará su salud porque, en muchos casos, no consumen una dieta balanceada porque se levantan temprano para trabajar en sus chacras y sólo desayunan alimentos ricos en carbohidratos (camote o papa

sancochada), lo que constituye una dieta inadecuada. Comen durante periodos más cortos, dedicando más tiempo a su tarea.

Por el contrario, Nola Pender (88) describe el compromiso de adquirir un hábito de salud en su modelo, pero no caracteriza la variable empleo como tal. Se utilizará para el desarrollo de un comportamiento de salud relacionado con la ocupación, que hace que un individuo adopte determinadas actitudes, sean o no buenas para su salud; seguir trabajando en un lugar de trabajo hostil y experimentar una sobrecarga laboral puede provocar crisis que repercutan en los aspectos tanto físicos como psicológicos (emocionales) de la salud de una persona. Llevar un estilo de vida sano o insano dependerá de las actitudes que se adopten en respuesta a estas circunstancias.

En relación a los datos obtenidos, se encontró semejanza con el estudio de Ortiz (89) en su investigación “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores en el caserío de Picup del distrito independencia _Huaraz, 2021” concluye que no existe relación significativa entre las variables estado civil con el estilo de vida haciendo uso de chi cuadrado ($\chi^2=0.3119$ gl= 4 $p=9.4877 >0.3119$)

Este estudio difiere con los resultados obtenidos por Toledo B. (90) en su investigación titulada “Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales Del Adulto En La Urbanización Vista Alegre-Áncash, 2023” se encontró que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables ingreso económico y el estilo de vida empleando el estadístico Chi-Cuadrado de independencia ($\chi^2 = 8.379$; 2gl y $p > 0.015$)

Teniendo en cuenta lo anterior, se determinó que no existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y la ocupación de los adultos maduros, ya que aquellos con mayores ingresos aún pueden llevar una vida saludable si comienzan a llevar una dieta balanceada y disminuyen el consumo de alcohol. También se determinó que no existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado civil porque cada adulto es autónomo y toma sus propias decisiones sobre su salud; esto no rescata el autocuidado, ya que todo se basa en cualidades o conductas y responsabilidad de cada individuo.

VI. CONCLUSIONES

- Se identificó que un porcentaje mínimo de individuos maduros del asentamiento humano Jesús María lleva un estilo de vida saludable, mientras que más de la mitad tiene estilos de vida poco saludables. Esto significa que los adultos maduros son probablemente más propensos a padecer enfermedades no transmisibles; los malos hábitos alimenticios y la inactividad dañan la salud de las personas y provocan que se enfermen; además, las personas que no se responsabilizan de su salud tienden a detectar enfermedades más tarde en la vida, lo que puede tener consecuencias fatales.
- Se encontró en relación a los factores biosocioculturales, que gran parte de los adultos maduros del asentamiento humano Jesús María son mujeres; la mayoría tiene educación secundaria completa y se identifican como católicos; viven en concubinato; mientras que más de la mitad son amas de casa; ganan entre 600 y 1000 soles mensuales. Dado que las necesidades básicas a través del trabajo y los ingresos es a menudo un requisito previo para llevar un estilo de vida saludable, el gobierno debería proponer ideas innovadoras para mejorar la educación y crear más puestos de trabajo.
- Al relacionar la prueba chi cuadrado entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales, se encontró que, no existe relación estadística significativa entre las variables

VII. RECOMENDACIONES

- Proporcionar los resultados al personal del puesto de salud 9 de octubre y a los adultos maduros del asentamiento humano Jesús María. Esto permitirá continuar con las visitas domiciliarias y los programas educativos que promueven la alimentación saludable y previenen enfermedades, así como a las autoridades municipales, quienes utilizarán la información para mejorar las estrategias integrales para adultos que concientizan y enseñan a llevar un estilo de vida saludable.
- Se recomienda que los profesionales de la salud adopten nuevas técnicas de promoción de la salud, asegurar que las personas puedan entender y comprender lo que se les explica en los establecimientos de salud, municipios, escuelas o en la comunidad en general, y seguir ofreciendo programas de apoyo a las familias que lo necesiten.
- Se recomienda que se realicen más investigaciones en este lugar de estudio utilizando las mismas variables de estudio o tal vez otras que contribuyan a la comprensión y explicación de las dificultades de los adultos maduros relacionadas con el estilo de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Instrumento de Calidad y Derechos de la Salud. [Internet] 2019. [Consultado el 14 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/150398>
2. Dioses C. Estilos de Vida y Factores socioculturales en pacientes Adulto, Centro de Salud La Matanza Piura - 2018. [Internet]. 2018. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11831/Tesis_60127.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Arlinghaus K, Johnston C. La importancia de crear hábitos y rutinas. Estilo de vida [Internet]. 2018 [citado 25 de marzo de 2024];13(2):142-4. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6378489/>
4. Harold I. Actividad física y educación física: relación con el crecimiento, el desarrollo y la salud. En: Educar al estudiantado; [Internet]. Prensa de Academias Nacionales (US); 2013 [citado 25 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201497/>
5. Organización Panamericana de la salud. Salud Universal - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2021 [citado 25 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-universal>
6. Rodríguez A, Marín M, Gómez S. Estilos de vida de los estudiantes de la Institución Universitaria Escolme durante el año 2019 [Internet]. 2019 [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: <http://www.escolme.edu.co/revista/index.php/cies/article/view/261>
7. Organización Mundial De La Salud (OMS). Enfermedades no transmisibles 2021. [internet]. Chimbote: [Citado 14 de marzo de 2024]. Disponible desde el URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>.
8. Organización Mundial de la Salud (OMS). Un nuevo informe define la salud y los esfuerzos por abordar las principales causas de mortalidad urbana [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019 [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: URL: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/new-who-report-to-bolsterefforts-to-tackle-leading-causes-of-urban-deaths>.

9. Abellán J, Gomez D. Economía del comportamiento para mejorar estilos de vida y reducir factores de riesgo [Internet]. 2020 [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.org/article/ga/2020.v34n2/197-199/es/>
10. Sanita.es. Hábitos de vida saludable (sobre peso, obesidad y mal nutrición) (internet). Madrid España; Autor corporativo; 2020 (14 Marzo 2024). Disponible en: URL: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html.
11. Ladino E, Gómez L. Estilos de vida en estudiantes universitarios de psicología, Universidad Cooperativa de Colombia, Villavicencio. [Internet]. Universidad Cooperativa de Colombia. 2020 [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28312/5/2020_estilo_vida_estudiantes.pdf
12. Cabezas C. Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. [Internet] Colombia: Scielo; 2016 [consultado el 25 de marzo del 2024]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00761.pdf>
13. Romero K. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2018 [Internet]. 2019 [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2018/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2018.pdf
14. Andina. ¡Alerta! más del 60% de personas de 7 regiones padece sobrepeso u obesidad [Internet]. 2019 [citado 14 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-%C2%A1alerta-mas-del-60-personas-7-regionespadece-sobrepeso-u-obesidad-747138.aspx>
15. Herrero A. La mala alimentación mata a más gente en el mundo que el tabaco [Internet]. El mundo. 2020 [citado 2024 marzo 14]. Disponible en: URL: <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2019/04/04/5ca5004121efa087-6a8b466a.html>.
16. Hernández M, Quiroz C, Betancourt J. Actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos. Univ y Salud [Internet]. 2021;23(3):263-71. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n3/2389-627066-reus-23-03-263.pdf>

17. Suárez D. Factores que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores en la ciudadela Virgen Del Carmen - Santa Elena 2021 [Internet]. [La Libertad (Ecuador)]: Universidad Estatal Península de Santa Elena; 2021 [citado el 18 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/6459>
18. Yaulema L, Parreño A, Ríos P. Estilos de vidas de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del Canton Riobamba, Ecuador. [Internet]. Ecuador: Universidad Estatal de Bolivia [consultado el 18 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://enlace.ueb.edu.ec/index.php/enlaceuniversitario/article/view/163/247>
19. Yajahuanca A. estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto en el caserío Cabeza- Huancabamba_Piura, 2022 [Internet]. Repositorio ULADECH. 2022. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29755/ESTILO_VIDA_YAJAHUANCA_GONZALES_ANGILLY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Sosa Y. Determinantes biosocioeconomicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del caserío San Jacinto – Catacaos-Piura, 2021. [Tesis de licenciatura] [Internet]. 2021;63. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23402/DETERMINANTES_BIOSOCIOECONOMICOS_ESTILO_VIDA_SOSA_PAZ_YANINA_SUSANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Avalos J, Huaman L. Prevencion del covid 19 y estilos de vida en los adultos de 20 a 59 años de edad del distrito de Grocio Prado-AAHH Fundo Amarillo, Chinchipe 2020. Univ Auton Ica [Internet]. 2020;97. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1134/1/TESSISAVAVLOS - HUAMAN.pdf>
22. Trujillo M. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Quenuayoc -Independencia – Huaraz – Áncash, 2021. [Internet]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2019. 0-3 p. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/32081>
23. Rebaza C. factores biosocioculturales y el estilo de vida del adulto maduro del centro poblado de Huanchac – Independencia – Huaraz - Ancash, 2021 [Internet]. 2023. 0-2 p. Disponible en:

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_797ed41d0400195e0045dac9daa89ac3/Details

24. Orbegoso A. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro del asentamiento humano santa cruz_ chimbote, 2018. [Internet]. Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018 [consultado el 18 de marzo del 2024]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17715/ESTILO_DE%20VIDA_ORBEGOSO_JULIAN_ANA_NORA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Cáez G, Casas N. Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. 2019 [citado 19 de marzo del 2024] ;Volumen 10. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a08.pdf>
26. Morales Aguilar R, Lastre-Amell G, Pardo Vásquez A. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular. 2018 [citado 19 de marzo del 2024]; Volumen 37. Disponible en:
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_2_2018/11_estilos_de_vida_relacionados.pdf
27. Valenzuela F, Von A. Efectos sobre la calidad de vida a través de intervenciones de estilo de vida en sobrevivientes de cáncer colorrectal [Internet]. Revista de Gastroenterología del Perú. 2019 [citado 19 de marzo de 2024]. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1022-51292019000200010
28. Alcasihuincha T. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro de la habilitación urbana Progresista Golfo Pérsico - Nuevo Chimbote, 2019 [Internet]. repositorio.uladech.edu.pe. 2019 [citado 19 marzo 2024]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15297/ADULTO_BIOSOCIOCULTURALES_ALCASIHUINCHA_HUAYHUACURI_TOMAZA_VICTORIA.pdf?sequence=1&isAllowed
29. Informe Lalond. [Internet]. 2020 [citado 2024 Marzo 19]; Disponible en: URL:
<https://saludypoesia.wordpress.com/>
30. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Acta méd. peruana [Internet]. Actualizado el 10 de julio del 2018 [citado 2024 Marzo 19]; 28(4):

- 237-241. Disponible en: URL: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011&lng=es.
31. Gutiérrez M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. J negat no posit resultados [Internet]. 2020 [citado el 19 de marzo de 2024];5(1):81–90. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
32. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. 2016; 8(4):16–23. Disponible en: URL: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665706320110-00400003.
33. Tassano E. Nola Pender: Biografía y Teoría [Internet]. Lifeder. 2015 [citado 2024 Marzo 19]; Disponible en: URL: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
34. Carpio D, Laurencio J, Vergara P. Teoría de Nola Pender [Internet]. 2011 [citado 1 de marzo de 2024]. Disponible en: https://www.academia.edu/24018132/Teoria_de_Nola_Pender
35. Aristizábal G, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El Modelo de promoción de la salud de Nola Pender, Una reflexión en torno a su comprensión [Internet]. Vol. 8, Enfermería universitaria. Universidad Nacional Autónoma de México, Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia; 2011 [citado el 20 de marzo de 2024]. 16–23 p. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16657063201100040003
36. Morales Valdivia E, Rubio Contreras A, Ramírez Durán M de la V. Metaparadigma y teorización actual e innovadora de las teorías y modelos de enfermería. 2012 [citado el 20 de marzo de 2024]; Vol.4:17. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/44871/1/RECIEN_04_06.pdf
37. Minsalud. ¿Qué es una alimentación saludable? [Internet] 2021 [consultado el 20 de marzo del 2024]. Disponible en:

- <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-esalimentacionsaludable.aspx>
38. Mandaria Z. ¿Qué son la actividad física, el ejercicio y el deporte? [Internet] Fundación española de salud; 2021 [consultado el 20 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>
 39. Legrá M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud [Internet] Cuba: Scielo; 2010 [consultado el 20 de marzo del 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1132-12962010000100009
 40. Lopez C. Significado de Autorrealización [Internet]; Cuba: 2017 [consultado el 20 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.significados.com/autorrealizacion/>
 41. Gobierno de México. Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores [Internet] 2017 [consultado el 20 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores?idiom=es>
 42. Martínez C. La importancia de controlar el estrés. [Internet] Santiago de Cali; 2015 [consultado el 20 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://usc.edu.co/index.php/noticias/item/1487-la-importancia-de-controlar-el-estres>
 43. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estilos de vida. [Internet] 2019 [citado 19 marzo 2024] Disponible en: <https://www.who.int/es>
 44. Castro B. DefinicionABC.Com. Definición de factores. [Internet] 2018 [citado 19 de marzo 2024]. Disponible en: <http://www.definicionabc.com/general/factores.php>.
 45. Organización Mundial de la Salud (OMS). Quiénes somos y que hacemos. [Internet]. 2021 [citado 19 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/about/es/>
 46. Cifuentes D, Jiménez M, Jiménez L. El proceso de resiliencia en la etapa de la vejez. Margen: revista de trabajo social y ciencias sociales [Internet]. 2021 [citado el 19 de marzo de 2024] ;(102):7. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8084305>

47. Hernández S, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación [Internet]. Sexta. México D.F: McGrawHill; 2019 [citado 2024 marzo 25]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
48. Rojas M. Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación [En línea]. Rev. Electrón. Vet. 2015 [Citado 2024 Mar. 25]; 16(1): 1-14. URL disponible en: URL: <http://www.redalyc.org/pdf/636/63638739004.pdf>.
49. Ministerio de Salud Pública. Guía práctica de la salud para el adulto [Internet]. Tucuman; 2017 [citado 2024 marzo 25]. Disponible en: URL: http://msptucuman.gov.ar/wordpress/wpcontent/uploads/2017/07/Libro_ADULTOS-MAYORES_Min_Salud_Tucuman.pdf
50. Revilla F. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Jangas–Huaraz, 2015. [Internet].Huaráz: Concytec; 2018 [consultado el 28 de marzo del 2024]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_a4dcdbc2384a33e03c3526b743589429
51. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Código de Ética para la investigación, 2019. [Internet] [consultado el 28 de marzo del 2024]. Disponible en: https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo_de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf
52. Imaginario A. Significado de Religión [Internet]. Lisboa: Significados.com;7 de mayo del 2020 [consultado el 28 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.significados.com/religion/>
53. Instituto Vasco de Estadística. Nivel de Instrucción [Internet] España [consultado el 28 de marzo del 2024]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/17791/ADULTO%20MADURO_PULIDO_RODRIGUEZ_CAMILA_YASSUMY.pdf?sequence=1
54. Ladiñez G. Conceptos Jurídicos. Estado civil [Internet] España [consultado el 28 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.conceptosjuridicos.com/estado-civil/>

55. De conceptos. Com. Concepto de ocupación [Internet] España [consultado el 28 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/ocupacion>
56. Monografías plus. Ingreso Económico [Internet] [consultado el 28 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.monografias.com/docs/Ingreso-Econ%C3%B3mico-PKBVQA3RLLCP#:~:text=Cantidad%20de%20Dinero%20que%20una,de%20transferencia%2C%20alquileres%20y%20dem%C3%A1s>
57. Maza C. De Conceptos. Concepto de ocupación. [En línea]. [consultado 28 marzo 2024]. Disponible en: <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/ocupacion>.
58. Chenche F, et al. Relaciones interpersonales en la convivencia personal. RECIMUNDO.2023;1:372-380. Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1961/2449>
59. Servós L. La importancia de la autorrealización [Internet] España: 18 de octubre, 2021[citado 22 de mayo 2024]. Disponible en: <https://www.lauraservos.com/laimportancia-de-laautorrealizacion/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20muchos%20expertos%2C%20la%20importancia,podremos%20ser%20personas%20realmente%20felices>.
60. Enciclopedia Concepto. Religión [Internet] [citado 22 de mayo 2024]. Disponible en: <https://concepto.de/religion-3/>
61. Garcia J. La religion en el mundo actual. España: Universidad de Salamanca; 2011. [Consultado el 23 de mayo del 2024]. Recuperado a partir: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5139099.pdf>
62. Garcia R, Corocel M. Diferencias de género en la elección de estilos de vida en Argentina. Argentina: Universidad Nacional del Litoral; 2014. Recuperado a partir: <https://revistas.ucr.c.cr/index.php/economicas/article/download/15053/14318/>
63. Marín C. La falta de educacion. Estados Unidos: Unidad Editorial Información General S.L.U; 2022. [Consultado el 23 de mayo del 2024]. Recuperado a partir de: <https://www.elmundo.es/salud/2015/07/09/559d6caa268e3e d9428b458d.html>
64. Universidad Tecnológica de Bolivar. Beneficios de estudiar una carrera profesional. Cartagena de Indias; 2020. [Consultado el 23 de mayo del 2024]. Recuperado a partir de: <https://www.utb.edu.co/blog/por-que-esimportanteestudiaruna-carreraprofesional/>

65. Instituto Andaluz de la Mujer. Salud y Genero [Internet] España [citado 24 de mayo 2024] Disponible en: https://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/institutodelamujer/ugen/modulos/Salud/factors_bio.html
66. Meléndez O. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión 2017. [Consultado el 24 mayo del 2024]. Recuperado a partir de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
67. Girón L. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto del A.H. Nuevo Catacaos I etapa_Catcaos [Tesis]. Piura: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2022. [Citado 24 de mayo del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30318/ESTILO_VIDA_GIRON_CHERO_LIZETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
68. Quinto D. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021. [Internet] 2023. [Consultado el 24 de mayo del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33699/ESTILO_VIDA_QUINTO_LEYVA_DINA1.pdf?sequence=3&isAllowed=y
69. Nola pender. The Health Promotion Model. Internet] 2011. [Consultado el 24 mayo del 2024]. Disponible en: [Microsoft Word -HEALTH_PROMOTION_MANUAL_Rev_5-2011\[1\].doc \(umich.edu\)](#)
70. Narciso R. Estilo de vida saludable. [Internet] 2018. [Consultado el 24 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.asefasalud.es/servicios/bienestar-y-salud/estilode-vida-saludable>
71. Green Club. Hipertensión y estilo de vida. [Internet] 2018. [Consultado el 25 de mayo del 2024]. Disponible en: [Hipertensión y estilo de vida saludable - GreenClub \(migreenclub.com\)](#)
72. Colegio de Nutricionistas del Perú (CNP). Alimentación saludable [Internet]. Perú: Consejo Nacional; 2020. [Citado 25 de mayo 2024]. Disponible en: <https://cnp.org.pe/wp-content/uploads/2020/04/CNP-CUARENTENAALIMENTACION-SALUDABLE.pdf>

73. Organización mundial de la salud (OMS). Actividad física y hábitos sedentarios [Internet]. 2020. [Citado 25 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
74. Regueiro A. ¿Qué es el estrés y como nos afecta? [Internet]. España: Universidad de Málaga; 2020. [Citado 25 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
75. Gonzales I, Torres Y Álvarez A. Responsabilidad personal con la salud. [Internet]. Cuba: La Habana; 2020. [Citado 25 de mayo del 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000300280
76. Amador L. Adulto: Etapas y consideraciones para el aprendizaje [Internet]. España: Universidad Pablo de Otavide de Sevilla; 2019. [Citado 25 de mayo del 2024]. Recuperado a partir de: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ElAdulto-1183063.pdf>
77. Alcalde A. Estilo de Vida Relacionado al Esta Nutricional en el Adulto Mayor, Pueblo Joven César Vallejo- Chimbote, 2021 – Chimbote. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2021 Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27127/ADULTO_MAYOR_ESTADO_NUTRICIONAL_ALCALDE_ASCATE_ARACELI_SOLANGE.p](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27127/ADULTO_MAYOR_ESTADO_NUTRICIONAL_ALCALDE_ASCATE_ARACELI_SOLANGE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
[df?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27127/ADULTO_MAYOR_ESTADO_NUTRICIONAL_ALCALDE_ASCATE_ARACELI_SOLANGE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
78. Agustín O. Estilos de vida y factores biosocioculturales en Adultos Mayores que acuden al Centro de Salud Chilca 2021. Huancayo: Universidad Peruana del Centro;2021. [Consultado el 25 de mayo del 2024]. Recuperado a partir de: <https://repositorio.upecen.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14127/283/TESIS%20%20AGUSTIN%20BENIGNO%20OLIVAS%20ALVAREZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
79. Teoría online. Descubre la Teoría de Enfermería de Nola Pender: Guía para una práctica Profesional Efectiva [Internet] [citado 25 de mayo del 2024] Disponible en: https://teoriaonline.com/teoria-enfermeria-nola-pender/?expand_article=1
80. Milla T. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Centro Poblado De Maya – Carhuaz – Áncash, 2023 – Chimbote. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2021 [citado 25 de mayo del 2024] Disponible

- en:https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/36086/ESTILO_VIDA_MILLA_LEON_THALYA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
81. Santos B. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Maduros Del Asentamiento Humano Balcón De Chimbote - Chimbote, 2023 - Chimbote. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2021 Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/36292/ESTILO_VIDA_SANTOS_NUNUVERO_BRIGGITH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 82. Diaz R. Et al. Efectividad de Intervención de Enfermería en Hábitos Saludables desde el modelo de Nola Pender [Internet] 2021. [Consultado el 26 de mayo del 2024]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020_ORIGINAL.pdf
 83. Teoría online. Descubre la Teoría de Enfermería de Nola Pender: Guía para una práctica Profesional Efectiva [Internet] [citado 26 de mayo del 2024] Disponible en: https://teoriaonline.com/teoria-enfermeria-nola-pender/?expand_article=1
 84. Castillo R. ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS – CENTRO POBLADO DE CANTÚ- PIRA – HUARAZ-ANCASH, 2021, [Internet] 2023. [Consultado el 26 de mayo del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32094/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_Y_FACTORES BIOSOCIOCULTURALES CASTILLO REYES_RUTH_KARINA.pdf?sequence=1
 85. Quinto D. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta – Carhuaz – Ancash [Tesis]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2021. [Citado 26 de mayo del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33699/ESTILO_VIDA_QUINTO_LEYVA_DINA1.pdf?sequence=3&isAllowed=y
 86. Sistema Educativo Nacional. Importancia de la educación para el desarrollo [Internet]. México: Plan Educativo Nacional, 2019. [Citado 26 de mayo del 2024]. Disponible en: https://www.planeducativonacional.unam.mx/CAP_00/Text/00_05a.html#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20es%20uno%20de,necesaria%20en%20todos%20los%20sentidos.

87. Psicología organizacional. Que influencia tiene los factores biológicos y psicológicos [Internet] [citado 26 de mayo del 2024] Disponible en: <https://psicologiaorganizacional.com.mx/que-influencia-tienen-los-factores-biologicosy-los-psicologicos/>
88. Psicología organizacional. Que influencia tiene los factores biológicos y psicológicos [Internet] [Consultado el 26 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://psicologiaorganizacional.com.mx/que-influencia-tienen-los-factoresbiologicosy-los-psicologicos/>
89. Ortiz Y. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores en el caserío de Picup del distrito Independencia _Huaraz. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2021. [citado 26 de mayo del 2024] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32283/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_DE_VIDA_ORTIZ_TRUJILLO_YALY_DALYLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
90. Toledo B. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales Del Adulto En La Urbanización Vista Alegre-Áncas. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2023. [citado 26 de mayo del 2024] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/35803/ESTILO_VIDA_TOLEDO_MACEDO_BLANCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y



ANEXOS

Anexo 01. Matriz de Consistencia

Factores Biosocioculturales Y Estilo De Vida En El Adulto Maduro Del Asentamiento Humano
Jesús María_ Sullana, 2024.

Formulación Del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Metodología
¿Existe relación entre los Factores Biosocioculturales y estilo de vida en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús María _Sullana, 2024?	<p>Objetivo general Determinar la relación que existe entre los Factores Biosocioculturales y estilo de vida en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús María _Sullana, 2024.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los Factores Biosocioculturales en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús María _Sullana, 2024. • Identificar el Estilo de Vida en el adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María _ Sullana, 2024. 	<p>H1: Si existe relación estadística significativa entre los Factores Biosocioculturales y estilo de vida en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús María _Sullana, 2024.</p> <p>H0: No existe relación estadística significativa entre los Factores Biosocioculturales y estilo de vida en el adulto maduro del asentamiento humano Jesús María _Sullana, 2024.</p>	<p>-Factores Biosocioculturales</p> <p>-Estilo de vida</p>	<p>Tipo y Nivel: Cuantitativo y Descriptivo</p> <p>Diseño: No experimental de doble casilla</p> <p>Población: adultos</p> <p>Muestra: adultos</p> <p>Técnica: Entrevista y observación.</p> <p>Instrumentos: Factores Biosocioculturales y Escala de estilo de vida</p> <p>Unidad de Análisis Cada adulto maduro del Asentamiento Humano Jesús María que forma parte de la investigación y cumplió los criterios de investigación.</p>

Anexo 02. Instrumento de recolección de información



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO
MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024.**

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES

AUTOR: Díaz R, Reyna E, Delgado R. (2008).

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

.....

A. FACTORES BIOLÓGICOS

- Marque su sexo

a) Masculino ()

b) Femenino ()

B. FACTORES CULTURALES

- ¿Cuál es su grado de instrucción?

a) Analfabeto(a) ()

e) Secundaria incompleta ()

b) Primaria completa ()

f) Superior completa ()

c) Primaria incompleta ()

g) Superior incompleta ()

d) Secundaria completa ()

- ¿Cuál es su religión?

a) Católico(a) ()

c) Otra religión ()

b) Evangélico(a) ()

C. FACTORES SOCIALES

- ¿Cuál es su estado civil?
 - a) Soltero(a) () c) Viudo(a) () e) Separado(a) ()
 - b) Casado(a) () d) Unión libre ()

- ¿Cuál es su ingreso económico?
 - a) Menos de 100 soles ()
 - b) De 100 a 500 soles ()
 - c) De 600 a 1000 soles ()
 - d) De 1000 a más soles ()

- ¿Cuál es su ocupación?
 - a) Obrero(a) () d) Estudiante ()
 - b) Empleado(a) () e) Agricultor ()
 - c) Ama de casa () f) Otros:

Muchas gracias, por su participación

INSTRUMENTO 2

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E;
Delgado, R (2008)

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

10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S

23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
----	------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1 A VECES V = 2 FRECUENTEMENTE F = 3 SIEMPRE S= 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es, al contrario, N =4 V = 3 F = 2 S = 1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable



Anexo 03. Ficha Técnica de los Instrumentos
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDÉZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

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

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

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

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

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

Confiabilidad del instrumento

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

		N
Casos	Válidos	27
	Excluidos(a)	2
	Total	29

Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



ANEXO 4

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTAS

(Ciencias Médicas y de la Salud)

Estimado/a participante

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por Tania Maribel Vasquez Llacsahuanga, que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA_ SULLANA, 2024.

- La entrevista durará aproximadamente 15 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: taniavasquez326@gmail.com o al número 969841753 Así como con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad, al correo electrónico ciei@uladech.edu.pe

Complete la siguiente información en caso desee participar:

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

Autorización



Chimbote, 17 de abril del 2024

CARTA N° 0000000293- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**YASMYN CASTILLO OLAYA
ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA**

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada **FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO JESÚS MARÍA SULLANA, 2024.**, que involucra la recolección de información/datos en **ADULTOS MADUROS**, a cargo de **TANIA MARIBEL VASQUEZ LLACSAHUANGA**, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de **ENFERMERÍA**, con DNI N° 76140967, durante el periodo de 10-04-2024 al 20-04-2024.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.



Dr. Willy Valle Salvatierra
Coordinador de Gestión de Investigación



Yasmin Y. Castillo Olaya
INTELENTE GOBERNADORA
A.A.HH. JESÚS MARÍA



www.uladech.edu.pe/

email: cooperacion@uladech.edu.pe
Telf.: (043) 343444 Cel: 94856

Instituto Registral y Catastral - Chimbote

Anexo 5
TAMAÑO DE MUESTRA



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DETERMINACIÓN DEL TAMAÑO DE MUESTRA

$$n = \frac{Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 P (1 - P) * N}{Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 P (1 - P) + e^2(N - 1)}$$

Dónde:

n: Tamaño de Muestra

N: Tamaño de población (N =600)

$Z_{1-\alpha/2}^2$: Abscisa de la distribución normal a un 95% de nivel de Confianza ($Z_{1-\alpha/2}^2 = 1,96$) P :
Proporción de la característica en estudio (P = 0,50)

E: Margen de error (E = 0,05)

Calculo del tamaño de muestra

$$n = \frac{Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 P (1 - P) * N}{Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 P (1 - P) + e^2(N - 1)}$$

$$n = \frac{196^2(0.50) (1 - 0.50) (250)}{196^2 (0.50) (0.50) + (0.05)^2(599)}$$

$$n = 235 \text{ ADULTOS MADUROS}$$