



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE  
CHIMBOTE**

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

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES  
DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO  
SANCHEZ MILLA\_NUEVO CHIMBOTE, 2015**

**INFORME DE TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERIA**

**AUTOR:**

Amanda soledad García Vásquez

**ASESORA:**

Dra. María Adriana Vílchez Reyes

**CHIMBOTE – PERÚ**

**2017**

**JURADO EVALUADOR DE TESIS**

**Mgtr. JULIA CANTALICIA AVELINO QUIROZ**

**PRESIDENTE**

**Mgtr. LEDA MARIA GUILLEN SALAZAR**

**SECRETARIA**

**DRA. SONIA AVELINA GIRON LUCIANO**

**MIEMBRO**

## AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la vida y sabiduría,  
guiarme los pasos y darme las fuerzas  
necesarias para vencer las  
dificultades.

A la Universidad por brindarme  
estudiar a los docentes por su  
enseñanza y esmero en mi  
formación como profesional.

Agradezco a mis padres Tomas y Gladis  
que han dado todo el esfuerzo para que yo  
ahora este culminando esta etapa de mi  
vida y darles las gracias por apoyarme en  
todos los momentos difíciles de mi vida, y  
con el esfuerzo de ellos y mi  
esfuerzo ahora puedo ser una gran  
profesional y seré un gran orgullo para  
ellos.

## DEDICATORIA

A Dios por darme fortaleza cada día y por permitirme la conclusión del presente trabajo.

A mis padres: Tomas y Gladis, por ayudarme a conseguir este logro tan importante en mi vida. Tanto en lo económico, moral y espiritual.

A mi angelita mi hermana Griselda que desde el cielo me guía día a día y mis demás hermanos por brindarme siempre su apoyo incondicional, el aliento y la perseverancia para seguir adelante y lograr mis metas.

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto joven, Asentamiento Humano Sánchez Milla -Nuevo Chimbote 2016. La investigación fue cuantitativo – descriptivo correlacional, con una muestra de 180 adultos jóvenes, a quienes se le aplicó la escala de estilos de vida y el cuestionario de los factores biosocioculturales. Los datos fueron procesados con el software SPSS versión 18.0 para establecer la relación entre las variables de estudio se aplicó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado, con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$ . Se obtuvieron los siguientes resultados: La totalidad de los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla - Nuevo Chimbote presentan un estilo de vida no saludables y un porcentaje mínimo saludable. Respecto a los factores biosocioculturales de los adultos jóvenes se obtiene que la mayoría de los adultos jóvenes son de sexo femenino; tienen grado de instrucción secundaria; un ingreso económico de 400 a 850 soles; son de religión católica menos de la mitad sus ocupaciones son ama de casa y un poco más de la mitad son de estado civil conviviente. En los factores biosocioculturales del adulto joven, no cumple relación estadísticamente significativamente entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico

**Palabras clave:** Adultos jóvenes, estilos de vida, Factores biosocioculturales.

## SUMMARY

The research had as general objective to determine the relationship between the lifestyle and the biosociocultural factors of the young adult, Human Settlement Sánchez Milla -New Chimbote 2016. The research was quantitative - descriptive correlation, with a sample of 180 young adults, who were I applied the lifestyle scale and the questionnaire of biosociocultural factors. The data were processed with SPSS software version 18.0 to establish the relationship between the variables of the study and the independence test of Chi square criteria, with 95% reliability and significance of  $p < 0.05$ . The following results were obtained: Most of the young adults of the Sánchez Milla - Nuevo Chimbote Human Settlement present an unhealthy lifestyle and a minimum healthy percentage. Regarding the biosociocultural factors of young adults, the majority of young adults are female and have a high school education; More than half have an income of 650 to 850 soles; Less than half their occupations are housewife and a little more than half are civil status cohabiting. In the biosociocultural factors of the young adult, there is no statistically significant relationship between lifestyle and biosociocultural factors: sex, educational level, religion, marital status, occupation and income

**Keywords:** Elderly, lifestyle, biosocioculturales factors.

## ÍNDICE DEL CONTENIDO

<b>AGRADECIMIENTO.</b>	<b>Pág.</b> iii
<b>DEDICATORIA</b>	<b>iv</b>
<b>RESUMEN</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>II. REVISIÓN DE LITERATURA</b>	<b>11</b>
2.1 Antecedentes	11
2.2 Bases teóricas	15
<b>III. METODOLOGÍA</b>	27
3.1 Diseño y Tipo de Investigación	27
3.2 Universo muestral	27
3.3 Definición y operacionalización de variables	28
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
3.5 Procedimiento y análisis de datos	35
3.6 Principios éticos	36
<b>IV. RESULTADOS</b>	38
4.1 Resultados	38
4.2 Análisis de resultados	47
<b>V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	75
5.1 Conclusiones	75
5.2 Recomendaciones	76
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA</b>	77
<b>ANEXO</b>	91

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>TABLA 1.....</b>	<b>37</b>
ESTILO DE VIDA DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA -NUEVO CHIMBOTE ,2015.	
<b>TABLA 2.....</b>	<b>38</b>
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA- NUEVO CHIMBOTES ,2015	
<b>TABLA 3.....</b>	<b>42</b>
FACTORES BIOLÓGICOS ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA, 2015.	
<b>TABLA 4.....</b>	<b>43</b>
FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA -NUEVO CHIMBOTE, 2015.	
<b>TABLA 5.....</b>	<b>44</b>
FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA, 2015	



## ÍNDICE GRÁFICOS

	Pág.
<b>GRÁFICO 1.....</b>	<b>37</b>
ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA. NUEVO CHIMBOTE ,2015	
<b>GRÁFICO 2.....</b>	<b>39</b>
SEXO DEL ADULTO JOVEN.ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA NUEVO CHIMBOTE, 2015	
<b>GRÁFICO 3.....</b>	<b>39</b>
GRADO DE INSTRUCCIÓN DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA NUEVO CHIMBOTE, 2015	
<b>GRÁFICO 4.....</b>	<b>40</b>
RELIGIÓN DEL ADULTO JOVENES. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA NUEVO CHIMBOTE, 2015	
<b>GRÁFICO 5.....</b>	<b>40</b>
ESTADO CIVIL DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA NUEVO CHIMBOTE, 2015	
<b>GRÁFICO 6.....</b>	<b>41</b>
OCUPACIÓN DEL ADULTO JOVEN.ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA NUEVO CHIMBOTE, 2015	
<b>GRÁFICO 7.....</b>	<b>41</b>
INGRESO ECONÓMICO DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA NUEVO CHIMBOTE, 2015	

## **I. INTRODUCCIÓN**

El presente estudio de investigación se realizó con el objetivo general de identificar los Factores Biosocioculturales que determinan los estilos de vida en el Adulto joven. Asentamiento Humano Sánchez Milla.

El presente trabajo de investigación se fundamenta en las bases conceptuales de estilo de vida y Factores Biosocioculturales del adulto joven , entendiendo que el estilo de vida, es la forma como se entiende la vida en sentido de una particular concepción del mundo; desde una perspectiva integral es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende los aspectos interrelacionados de: el material, el social y el ideológico (1).

Los estilos de vida saludables de una persona son elementos fundamentales que tienen gran influencia en su desempeño y realización. Por lo que cada pueblo, nación, o aún diferentes grupos sociales pueden tener diferentes estilos de vida. Una comunidad, una familia o un individuo pueden tener un estilo de vida en particular dependiendo de sus conocimientos, necesidades reales, posibilidades económicas. Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida.

Para tener mayor comprensión, el informe de tesis se ha estructurado en: Introducción; revisión de literatura; metodología; resultados; conclusiones, recomendaciones; las referencias bibliográficas y anexos.

La salud mental y física ayuda a que las personas cambien su estado físico y mental por uno mejor Si llegamos a un estado emocional apropiado podemos

tener un mejor comportamiento frente al estrés En algunos momentos el cuerpo se siente inadecuadamente para ser lo que se hace diariamente Nuestra mente y cuerpo esta sincronizados, si estamos mal nuestro cuerpo está mal En algunos momentos un mal estado emocional los lleva a cometer errores fatales Podemos evitar lo anterior dejando a un lado nuestro estado emocional y consiguiendo un estado de alegría continuo Practicar un deporte físico en la juventud puede llegar a ser indispensable para un buen estado emocional sin ningún tipo de riesgo.

Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc. (1).

La salud de las personas adultas se asocia al estilo de vida, debido a que el estilo de vida es un promotor de la salud por que procura el estado del ser humano y los estilos de vida poco saludables se asocian a los factores de riesgo que contribuyen a la presencia de las enfermedades (1)

Los problemas de salud en las personas es un asunto para tomarse en cuenta desde la promoción y la prevención de la salud. Más aun si se debe considerar el bajo acceso a los servicios de la salud (seguridad social), programas especializados, el alto costo de los tratamientos y de las irreparables pérdidas ocasionadas por enfermedad que son prevenibles (1)

En los países desarrollados los estilos de vida poco saludable son causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos

como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, etc. Un cambio de hábitos no se hace en un solo día. Pero siempre podemos sacar un rato, media hora al día para hacer algo que nos relaje y nos guste (2).

La enfermedad gastrointestinal, las cardiopatías, los derrames cerebrales, la enfermedad cardiovascular, el cáncer, la hipertensión arterial, diabetes, la obesidad. La Hipercolesterolemia, la caries, la anorexia, la bulimia, el consumo de sustancias nocivas, son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica, de las cuales la mitad era de sexo femenino y el 29% era de menos de 60 años de edad (2).

La población peruana en general se encuentra en un creciente proceso de envejecimiento, existe una tendencia decreciente en cuanto al número y tasa de años de vida. Entre 1990 y 1996 se redujo la pérdida de años debido a una reducción en las enfermedades transmisibles tanto en hombres como en mujeres en la actualidad el país presenta la característica del mosaico epidemiológico, con prevalencia en enfermedades crónicas y degenerativas, en términos generales se están incrementando las enfermedades emergentes (malaria, dengue, TBC multidrogo resistente, SIDA, violencia social pandillaje, consumo de drogas; entre otros) (2)

Para disminuir la incidencia y mortalidad por enfermedad prevenibles es necesario identificar las circunstancias que favorece el desarrollo y la aceleración de la enfermedad siendo importantes en el interno por controlar estén problema, valorar la presencia de riesgo modificable o controlables para

luego actuar en ello, considerando ajustes de los estilos de vida de las personas.

(2)

Generalmente las personas de clase media y alta tienen la facultad de elegir el medio en donde están situados sus hogares, la calidad y tipo de alimentos que consumen y las clases de atención médica que reciben. En cambio, los que viven en pobreza tienen sus opciones fuertemente restringidas por la limitación de sus recursos. Esto nos conlleva a comportamientos que están arraigados en los grupos sociales, influido por las diferenciales sociales y dependiente de los recursos disponibles, que su naturaleza es primordialmente social (2)

El estilo de vida es un aspecto de la actividad vital diaria de la persona que indica la línea y orientación de la conducta y el razonamiento de la personalidad; en él están reflejados los hábitos estables, las costumbres, los conocimientos, así como los valores, aspiraciones y también los riesgos en sus conductas; que conociendo podemos influir para optimizar el desarrollo de los jóvenes. (3)

El estilo de vida puede ayudar a consolidar los valores en relación con sus hábitos de ejercicio, alimentos que ingiere, las prácticas nutricionales adecuadas, los comportamientos de seguridad, la reducción del consumo de sustancias, desarrollo de competencias para establecer relaciones sociales, minimizar el estrés, accidentes, medio ambiente y sexualidad (3)

La salud en el mundo evalúa de forma crítica el modo en que la atención de salud se organiza, se financia y se presta en el mundo, tanto en los países ricos como en los pobres. Se documentan una serie de fracasos y defectos que han provocado peligrosos desequilibrios de la situación sanitaria entre

poblaciones de un mismo país, o entre países. La gente está cada vez más descontenta ante la incapacidad de los servicios de salud para proporcionar un nivel de cobertura nacional que satisfaga la demanda y las nuevas necesidades, y ante el hecho de que los servicios prestados no sean acordes con sus expectativas. Es difícilmente rebatible que los sistemas de salud tienen que responder mejor y con mayor rapidez a los desafíos de un mundo en transformación. (4)

Aunque tradicionalmente se atribuyen los problemas de salud en los adultos jóvenes como dependientes de las relaciones entre el comportamiento del individuo y su contexto. Hay entonces, modos de vivir y de envejecer saludables y estilos de vida poco saludables que conducen al deterioro.

La mayoría de los jóvenes goza de buena salud, pero la mortalidad prematura, la morbilidad y las lesiones entre los jóvenes siguen siendo considerables. Las enfermedades pueden afectar a la capacidad de los adultos jóvenes para crecer y desarrollarse plenamente. El consumo de alcohol o tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin protección y/o la exposición a la violencia pueden poner en peligro no solo su salud actual, sino también la de su adultez e incluso la salud de sus futuros hijos. Fomentar comportamientos saludables durante su juventud y adoptar medidas para proteger mejor a los jóvenes contra los riesgos sanitarios es fundamental para la prevención de problemas de salud en la edad adulta, así como para la salud futura de los países y su capacidad para desarrollarse y prosperar. (5)

En el Perú según, el Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI dio a conocer que al 30 de junio de 2015, la población joven entre el rango de edad de 15 y 29 años, en nuestro país, asciende a 8 millones 377 mil, que representa el 27% del total de la población. De la población joven, 4 millones 136 mil son mujeres y 4 millones 241 mil son hombres. La población entre 15 y 29 años de edad que habita en Lima Metropolitana asciende a 2 millones 646 mil, siendo el ámbito con mayor población joven, seguido de los departamentos de la libertad con 515mil, Piura con 501 mil, Cajamarca 408 mil y Puno con 402 mil. La encuesta Nacional Demográfica y Salud Familiar (ENDES) del año 2013.muestra que el 35,7% de las mujeres, alguna vez unidas declararon que fueron víctimas de violencia física. El 69,8% resultó con moretones y dolores y, el 13,9% con heridas o lesiones, huesos, dientes rotos o quemaduras. El 14,0% de las mujeres agredidas reportó que fue necesario ir al médico o a un centro de salud (5).

Ante esta realidad, no son ajenos los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla - Nuevo Chimbote, por el norte con el A. H. Praderas del sur y mirador, por el sur con el A.H. vista el mar y los portales, por el este con el A.H. praderas de lucho arroyo y por el oeste con el mirador. El grupo de la investigación cuenta con participantes adultos jóvenes de la cual son de sexo femenino y de sexo masculino, quienes habitan en el Asentamiento Humano Sánchez Milla - Nuevo Chimbote. cuenta con una población de 1100 habitantes de los cuales 180 son adultos jóvenes, se dedican en sus hogares a labores cotidianas, algunos viven con sus familias, otros son abandonados, y viven

solos, muchos no cuentan con un ingreso económico estable otros de estos trabajan eventualmente para satisfacer sus necesidades, algunos tienen enfermedades crónicas, muchos no culminaron su nivel educativo. (6)

Viven en un ambiente hacinado, algunos en casas de material noble, otros en casa de material rustico; no cuentan con saniamiamientos básicos, luz agua y desagüe El Centro de Salud de Nicolás garatea brinda atención insuficiente y actividades preventivas y promocionales hacia esta población sin embargo acuden a este establecimiento para recibir atención. En cuanto a la morbilidad del adulto, se observa que son las infecciones respiratorias agudas, las enfermedades diarreicas agudas, tuberculosis, resfríos comunes, diabetes, hipertensión, enfermedades del sistema neurológico (6).

Los estilos de vida son las formas generales de vivir de una persona. El estilo de vida representa al conjunto de decisiones que toma la persona con respecto a su salud y sobre los cuales ejerce cierto grado de control. Es la base de la calidad de vida, entendida como la capacidad de poder vivir bien, sanos y seguros, con lo que cada quien tiene a su disposición.

Las personas pueden presentar factores de riesgo sin manifestaciones clínicas por lo que se hace necesario detectarlos de manera oportuna ya que siendo modificables conocidos los resultados de la investigación se pueden desarrollar programas de prevención para disminuir su frecuencia y mejorar el estilo de vida de las personas.



Por lo tanto, el presente estudio se ha desarrollado para responder a la siguiente interrogante

### **1.1 Enunciado del Problema:**

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del Adulto joven? ¿Asentamiento Humano Sánchez Milla - Nuevo Chimbote ,2015?

### **1.2 Objetivos de la investigación**

#### **1.2.1 Objetivo General:**

Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del Adulto joven. Asentamiento humano Sánchez Milla-Nuevo Chimbote.

#### **1.2.2 Objetivos Específicos:**

Valorar el estilo de vida del Adulto Joven. Asentamiento Humano Sánchez Milla-Nuevo Chimbote.

Identificar los Factores Biosocioculturales: Sexo, Religión, Grado de Instrucción, Estado Civil, Ocupación, Ingreso Económico, del adulto Joven. Asentamiento humano Sánchez Milla

### **1.3. Justificación de la Investigación:**

Incursionar en la temática de estilos de vida saludables, no es posible hacerlo a través de un listado de comportamientos individuales y

colectivos que definen el que hacer o no hacer para vivir más o menos años, independiente de cómo se viven. Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar. Por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

La población Adulto joven va en aumento y por lo tanto mayor demanda para las instituciones prestadoras de salud, es necesario que el Adulto Joven reciba una atención de calidad conociéndose su problemática real; con esa motivación se realiza la investigación que busca identificar el estilo de vida y su relación con factor social y en base a los resultados brindar una atención integral.

La presente investigación es importante para los representantes del grupo a investigar; porque los resultados van a contribuir a mejorar la atención integral hacia los Adultos jóvenes de ésta organización y reducir problemas referentes a su estilo de vida.

Para el profesional de Enfermería la investigación será útil porque contribuirá con conocimientos acerca del estilo de vida y los factores sociales del Adulto joven y desde una perspectiva educativa, preventiva, curativa y de rehabilitación, fortalecerá su rol de liderazgo dentro del equipo de salud, permitiéndole implementar Programas Preventivos Promocionales que fomenten el estilo de vida saludable.

Para las instituciones de formación profesional, los resultados de la investigación contribuyen en la ampliación de los contenidos curriculares referente a la salud del adulto jóvenes además de servir como fuente bibliográfica o de referencia que permita desarrollar futuros trabajos de investigación similares, buscando alternativas de solución para mejorar el estilo de vida del Adulto joven y la formalización del factor social.

## II. REVISION DE LITERATURA

### 2.1. Antecedentes:

#### **Investigación actual en el ámbito extranjero**

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación:

Maya L (7), investigó Los estilos de vida saludable en adultos: definido como los procesos sociales, tradicionales, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Así mismo concluyó que los estilos de vida son determinadas de la presencia de factores de riesgo y o de factores protectores para el bienestar, por lo cual debe ser visto como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

Cid P; Merino J; Stieповich J,(8).en Chile en el 2006 estudiaron los Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud con el propósito de analizar el estilo de vida promotor de salud de las personas que residen en el sector Barrio Norte Concepción e identificar algunas orientaciones culturales que resultan predictores de este estilo de vida, para desarrollar estrategias dirigidas a provocar en los sujetos las motivaciones necesarias para integrar 10 conductas positivas a sus estilos de vida. La muestra estuvo conformada por 360 sujetos de ambos sexos de 15 a 64 años.

Conclusiones: El 52.5 % de la muestra tiene un estilo de vida saludable, las variables sexo, edad, ocupación y acceso al cuidado de salud, autoestima, y estado de salud percibido y auto eficacia percibida tienen un efecto significativo sobre el estilo de vida promotor de salud.

Giraldo A, (9). Realizó una investigación titulada: La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables, Colombia-2008, con el objetivo de profundizar en el tema de la promoción de salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables, teniendo como resultados una descripción detallada de la promoción de la salud como estrategia, sus componentes y la forma de aplicación. Respecto a los estilos de vida saludables, además de las definiciones se tuvieron en cuenta los factores tanto internos como externos a las personas que intervienen para su fomento. Concluyendo que la promoción de la salud se constituye como una estrategia.

Palacios A, (10). Realizó un estudio de investigación “Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia)” cuyo objetivo fue determinar la influencia de la autoestima (autoconcepto, autor respeto y auto aceptación) con la afectotimia o relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de I semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla. El método aplicado fue descriptivo transversal con análisis de cohorte. Se utilizó un cuestionario y el test 16 PF, a 100 jóvenes estudiantes de Medicina y enfermería entre los 15 – 20 años. Variables

estudiadas: demográficas, autoestima (autoconcepto, auto respeto, auto aceptación).

### **Investigación actual en nuestro ámbito**

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación:

Concepción O (11). Realizó un estudio titulado: Estilo de vida asociado a enfermedades cardiovasculares en las estudiantes de la especialidad en cirugía cardiovascular, en Lima 2004-2005, con el objetivo de conocer el grado de influencia del estilo de vida de las alumnas de la especialidad en cirugía cardiovascular sobre las enfermedades cardiovasculares. Los resultados fueron que el 43% de alumnas trabajan en Hospitalización, en cuanto al estilo de vida, el 95.2% no consume cigarrillos. El 57.1% no consume alcohol. El 48% consume de 3 a 6 vasos de agua diarios. El 48% consume frutas, el 52% consume verduras frescas, el 57. % consume frituras de 2 a 3 veces por semana. El 52.4% no comen alimentos en los horarios correctos. El 62% realizan ejercicios una vez por semana. El 76.2% duerme de 5 a 7 horas diariamente.

Mendoza M, (12). Realizó un estudio titulado: Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en Lima – 2006, con el objetivo de determinar los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos,

obteniendo como resultado que los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, de un total de 80 (100%) alumnos. 44 (55%) tienen estilo de vida desfavorable, 36 (45%) favorable. En la dimensión biológica 41 (51%) tienen un estilo de vida desfavorable, 39 (49%) favorable. En la dimensión social, 60 (75%) tienen un estilo de vida favorable y 20 (25%) un estilo de vida desfavorable, concluyendo que los estudiantes tienen un estilo de vida desfavorable, relacionado a una inadecuada alimentación, no descansan lo suficiente y no practican ejercicios.

Carranza Y, (13). Realizo una investigación titulada: estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. Pueblo joven florida alta Chimbote, 2010. Con el objetivo de determinar los estilos de vida al conjunto de comportamientos que un individuo concreto pone en práctica de manera consistente y mantenida en su vida cotidiana, y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud, o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad. Los comportamientos o conductas son determinantes decisivos de la salud física y mental y del estado de la salud pública, estando fuertemente vinculados al bienestar. Se calcula que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento. La manera como la gente se comporte determinará el que enferme o permanezca sana.

## **2.2. Bases teóricas:**

El presente informe de investigación se fundamenta en las bases conceptuales estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona. Según Londe, M. en tejera, J. (14) los estilos de vida serian la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están determinados por un conjunto de factores (físicos, sociales o laborales) que dependerán tanto del individuo como del complejo entorno que le rodea, dando lugar a estilos de vida más o menos saludables.

El un estilo de vida es la manera en que vive una persona (o un grupo de personas). Esto incluye la forma de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad y la forma de vestir. Una forma de vida típicamente también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo. El término hace referencia a una combinación de unos factores claves intangibles o tangibles. Los factores tangibles relacionan específicamente con las variables demográficas, esto es un perfil demográfico individual mientras que los factores intangibles tratan de los aspectos psicológicos de uno individuo como valores personales, preferencias y actitud.

Han existido varias formas de identificar el estilo de vida; una forma ampliamente difundida ha sido caracterizar los comportamientos de riesgo de la persona para aludir a aquellos comportamientos y hábitos que en un



Momento determinado ponen en peligro a la salud, por ejemplo, el hábito de consumir el alcohol, la conducta sexual desprotegida, etc. Y las conductas protectoras de la salud, que se refieren aquellas actuaciones que las personas llevan a cabo para defenderse de las enfermedades y sus secuelas (15)

Según Bibeaw y Col. en maya L, (15). Refiere que, desde perspectiva integral, es necesario considerar el estilo de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: la materia, el social y el ideológico. En lo materia, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivencia, alimentación, vestido. En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistema de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y actual al del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar a la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar cual pertenece y debe de ser acorde a los objetivos (15).

Los estilos se han identificado de forma o estilo en que se puede entender la vida en el sentido de las costumbres o comportamientos de una persona, tanto en lo individual, como en sus relaciones grupales que se construye en

conductas comunes tales como la ocupación de su tiempo libre, el consumo, la alimentación, e inclusive en la relación con el entorno e interpersonales. (15).

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con él en-torno y las relaciones interpersonales. (15)

Según Duncan (16). Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

En esta forma se puede elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefieran llamarlos, que asumirlo responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidad y desarrollo humano.

Los comportamientos o conductas son determinantes decisivos de la salud pública, estando de la salud pública, estando fuertemente vinculados al bienestar. Se calcula que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento. La manera como la gente se comporta determinara el que enferme, su papel va ser decisivo en la recuperación y en la velocidad a que esta se produzca (16).

El comportamiento influye en los riesgos de enfermarse y también en la posibilidad de sanar, porque la conducta de una persona determina que se exponga a agentes de enfermedades y luego si se enferman debe preocuparse por asistencia y si la enfermedad es larga deben continuar el tratamiento.

En epidemiología el estilo de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que una vez son saludables y otras nocivas para la salud encontramos: consumo de sustancias tóxicas (hoja de coca, alcohol), estrés, dieta, manipulación de los alimentos y relaciones interpersonales (16).

En sociología, un estilo de vida es la manera en que vive una persona (o un grupo de personas). Esto incluye la forma de las relaciones personales, el consumo de la hospitalidad y la forma de vestir.

Una forma de vida típicamente también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo (16).

El estilo de vida es el conjunto de patrones de conductas escogidas a partir de la alternativa que están disponibles a las personas de acuerdo a su circunstancia socioeconómica a las facilidades con las cuales son capaces de escoger entre las distintas opciones. Considerando los siguientes aspectos: consumo de hoja de coca, consumo de alcohol, actividad física, mal hábito alimenticio y tratamiento farmacológico (16).

En el presente estudio el estilo de vida se mide en base a la modificación del instrumento propuesto en el Modelo de Promoción de la salud (MPS) de Nola Pender el cual permite una valoración de los estilos de vida, pero basado

en el estilo de vida promotor de salud de los individuos; que resulta útil para las enfermeras, en la asistencia tanto en el apoyo como en la educación al paciente (16).

Las dimensiones del estilo de vida consideradas para la presente investigación son las siguientes: nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización.

**Dimensión de alimentación:** Alimento es el material nutritivo, aceptado por los deseos psicológicos individuales y por las costumbres de una sociedad y cultura, por lo que en la alimentación influirán variables nutritivas o biológicas, apetitivas, psicológicas, culturales. Mediante la alimentación cubrimos las necesidades fisiológicas o fisicoquímicas del organismo. Esta parece, en principio, la dimensión más evidente dentro del comportamiento alimentario; aunque no siempre resulta la más relevante. (16)

**Dimensión actividad y Ejercicio:** es el esfuerzo corporal o actividad física que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o una parte del mismo de manera armónica, ordenada y repetida que se realiza regularmente con el propósito de mejorar, desarrollar y conservar las funciones del adulto joven (17).

Actividad física consiste en realizar cualquier movimiento corporal que da como resultado un gasto energético y que se asocian a las actividades cotidianas como hacer el oficio del hogar, desplazarse caminando o en bicicleta al lugar de trabajo, subir escaleras y no por el ascensor, asearse, tocar un instrumento, llevar las compras del mercado, etc. (17).

Además de los beneficios fisiológicos de la actividad física en el organismo como es de la nutrición del adulto joven, que le favorece a la adecuada digestión y funcionamiento intestinal favoreciendo a la vez para el fortalecimiento de la musculatura buscando aumentar la masa muscular y la fuerza muscular; evitando así una de las principales causas de incapacidad y de caída; también favorece las funciones cognitivas (17).

La actividad física aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además, el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías (17).

**Dimensión manejo del estrés:** El manejo del estrés se refiere identificar los factores estresantes que aparecen en su vida y la forma de tratar con ellos para que no lleguemos a desarrollar un trastorno de ansiedad. Esto no es tan fácil como parece. Sus verdaderas fuentes de estrés no siempre son obvias y es muy fácil pasar por alto sus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos estresantes (18).

El estrés es la respuesta del cuerpo o condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluido cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular (18)

El estrés en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas; pero esto se toma particularmente sensible en la tercera edad, etapa del ciclo vital en que resulta de suma importancia su prevención y control (18)

**Dimensión responsabilidad en la salud:** La responsabilidad en la salud del adulto joven implica saber escoger y decidir sobre alternativas saludables y correctas en vez de aquellas que generan un riesgo para la salud, además deben modificar su comportamiento y realizar actividades que mantengan su salud (19)

**Dimensión apoyo interpersonal:** Es una dimensión importante por considerar al adulto joven a poder socializar con las demás. Podemos encontrar muchos atributos con los que podemos pasar a ser amigo de una persona o su rival. Todas las personas establecemos numerosas relaciones a lo largo de nuestra vida, y a través de ellas, intercambiamos formas de sentir y de ver la vida; también compartimos necesidades, intereses y afectos.

La interacción con amigos y familiares provee apoyo práctico y emocional del adulto joven el cual les permite permanecer en el ambiente comunitario y reducir la necesidad de usar los servicios de la salud (20)

**Dimensión autorrealización:** se refiere a la adaptación del adulto joven a su inicio como persona, teniendo como tendencia innata a desarrollar al máximo los propios talentos y potenciales, que contribuyen a obtener un sentimiento de satisfacción hacia el mismo como adulto joven alcanzado la superación y a la autorrealización (21)

El Las personas están sujetas a dos conjuntos diferentes de fuerzas motivacionales. Unas vinculadas a la supervivencia mediante la satisfacción de necesidades físicas y psicosociales y otras que promueven la realización del potencial de uno mismo. El tercer indicador de autorrealización consiste en la percepción de felicidad de los sujetos. La investigación previa ha demostrado que los eventos de la vida, sean positivos (casamiento, conseguir trabajo) o negativos (enfermedad, accidentes) hacen que la persona se movilice por encima o por debajo de su nivel singular de felicidad, pero con el tiempo se lleva a cabo una adaptación que hará que el individuo retorne a su punto inicial. (21)

Por otra parte, quienes no conforman una familia, o no conviven con una pareja también se relacionan socialmente con su pariente, amigos, compañeros de estudio y/o trabajo, es decir el ser humano vive y crece en sociedad.

Así, el hombre o mujer logra su desarrollo armónico en las distintas etapas del ciclo vital alcanzando la confianza, autonomía, iniciativa, laboriosidad, identidad, intimidad, generatividad, propia de cada uno en el transcurso del tiempo podrá tener una vida interior plena que le permita alcanzar su propia interioridad. (21)

En cuanto a los factores biosocioculturales del adulto joven para el presente vivir se han considerado: la edad, sexo, grado de instrucción, ocupación, ingreso económico, y la religión.

Ciertos factores tienen influencia indirecta sobre las conductas de salud, a través de los factores cognitivo-perceptual. Estos factores pueden ser:

Factores demográficos: se proponen que tanto la edad; sexo, raza étnica, educación procedencia e ingreso económicos tienen influencia indirecta a través de su impacto en el establecimiento de conductas de salud (23).

**Características biológicas:** un número de factores biológicos han sido encontradas y catalogadas como importantes influencias en el establecimiento de conductas promotoras de salud. Influencias interpersonales: estos elementos están considerados como factores que pueden hacer variar las conductas promotoras de salud, considerándose dentro de ellos los siguientes: expectativas de las personas significativas, los patrones familiares de atención a la salud y las interacciones con los profesionales de salud (21).

**Los factores circunstanciales o ambientales:** la importancia de las circunstancias o medio ambiente son determinantes de la conducta de promoción de la salud. Factores conductuales: una experiencia previa con acciones de promoción de la salud incrementa la habilidad de la gente para adoptar estas conductas promotoras (22).

En relación al factor económico la pobreza es la causa fundamental de la inseguridad alimentaria ya que ella puede ser causa del desempleo o ingresos insuficientes que no permitan adquirir los alimentos necesarios de forma suficiente, la pobreza existe donde quiera que haya personas extremadamente pobres o gravemente desfavorecidas; tanto en los países pobres como en los ricos. El problema de muchos hogares pobres es que la mayor parte o totalidad de su trabajo y de sus ingresos apenas alcanza para cubrir sus necesidades en circunstancias normales (22).



Según el fondo de las naciones unidas para la infancia (UNICEF) en el 2001 menciona: al factor socio cultural; influyen factores sociales relacionados con la inversión, en educación y formación laboral y con la eficiencia y cuantía del gasto social. Cabe considerar así mismo determinantes demográficos y culturales, en la situación de la pobreza está condicionada por el número de dependientes en un hogar; las tasas de fecundidad, de embarazo en adolescentes y mayores de 35 años y entre muchos otros. Se estima que los ingresos de hogar están determinados en un 20% en promedio por los ingresos de trabajo; ingreso propio del autoconsumo de sus siembras 80% (23).

El estado civil, se define como un conjunto de situaciones jurídicas a partir de las cuales se relacionan las personas con su familia de procedencia, o que han formado, y con elementos de la personalidad jurídica que son fundamentales en sí mismos. Es así como el estado Civil se constituye como un atributo fundamental de la personalidad, ya que esta se encarga de identificar, entre otras funciones, a las personas, y se erige con un derecho constitucional, por medio del cual se defiende que toda persona, sin distinguir su condición, pueda ser sujeto de derechos y contraer obligaciones(24).

La religión es un conjunto de ideas, las cuales son aceptadas por un conjunto de personas con un mismo fin. Estas ideas han ido desarrollándose a lo largo de los siglos, adaptándose a las necesidades de la persona. Como producto del pensamiento que suele componerse de creencias y practicas sobre cuestiones de tipo existencial, moral y sobrenatural (25).

El grado de instrucción se considera como el último año escolar cursado por la persona, siendo la educación un derecho humano y un elemento indispensable para el progreso económico y social. Es la capacidad de cada persona de ir adquiriendo nuevos conocimientos integradores en el orden social, (25).

La etapa del adulto joven comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40, cuya característica principal, es que el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de la de quienes le acompañan en la conformación de una familia. Hay consolidación de la identidad y comienzo de la relación del proyecto de vida. La crisis experiencial o de realismo es a que se da entre la adultez joven y la adultez media, la cual una vez superada da paso a la adultez media.

En la adultez joven hay que tomar mucha responsabilidad. Las tareas propias de la edad tienen que ver con el mundo social (pareja, trabajo, hijos, etc.). el rol activo que se asume es el término de la moratoria psicosocial (según Erikson).

Hay construcción y establecimiento de un estilo de vida, se organiza la vida de forma práctica, de llevan a cabo propósitos (26).

El adulto joven puede presentar variados factores de riesgo variados como son la depresión, acné, La enfermedad cardiovascular (ECV) Los factores de riesgo implicados son múltiples; recientemente se ha reportado un incremento de los factores de riesgo cardiovascular en poblaciones jóvenes, La caries dental es una enfermedad crónica, infecciosa y multifactorial transmisible,

muy prevalente durante la infancia, suele aparecer en los niños y en los adultos jóvenes, causa más importante de pérdida de los dientes en las personas más jóvenes, los factores de riesgo en una población adultos jóvenes adquieren especial relevancia, porque permite identificar su vulnerabilidad y contribuye a focalizar las estrategias de prevención al constituir un grupo más susceptible de cambiar conductas y establecer hábitos de vida más saludable que permitan retrasar o minimizar la aparición de enfermedades crónicas en años posteriores (27).

La enfermera, dentro de sus acciones cumple un rol muy importante en el cuidado de las personas adultas jóvenes promoviendo estilos de la vida saludables, para mejorar su calidad de vida, mediante programas preventivos en la comunidad, también actividades que se realizan dentro de un hospital en cuanto a la función asistencial e investigación, visitas domiciliarias, sesiones educativas, talleres educativos y cualquier actitud, recomendación, o intervención que haya demostrado su capacidad para mejorar la calidad de vida de los adultos jóvenes o de disminuir su morbimortalidad es, en si mis, una medida de promoción de la salud. Es de gran importancia el trabajo que realiza la enfermera en el primer nivel de atención, es la enfermera que prevenir o enlentecer la enfermedad crónica no transmisible y se reorienten las políticas de salud dirigidas a promover la atención en los adultos jóvenes en las comunidades (28).

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo de investigación:**

Estudio cuantitativo de corte transversal (29)

#### **3.2. Diseño de la Investigación:**

Descriptivo correlacional (30)

#### **3.3. Universo muestral Población y muestra:**

##### **3.3.1 Universo muestral:**

Estuvo conformado por 180 adultos jóvenes que viven en el Asentamiento Humano Sánchez Milla-Nuevo Chimbote.

##### **Unidad de Análisis:**

Cada adulto joven que formo parte de la muestra y que cumplió con los criterios de inclusión de la investigación.

##### **Criterios de Inclusión:**

- . Adulto joven que vive menos 3 años en el Asentamiento Humano Sánchez Milla- Nuevo Chimbote
- . Adulto joven de ambos sexos que aceptaron participar en el estudio.
- . Adulto joven que aceptaron participar en el estudio.

##### **Criterios de Exclusión:**

- . Adulto joven que presentaron algún trastorno mental.
- . Adulto joven que presentaron alguna enfermedad

- . Adulto joven que presento problemas de comunicación.

### **3.3. Definición y Operacionalización de Variables:**

#### **ESTILO DE VIDA DEL ADULTO JOVEN:**

##### **Definición Conceptual:**

Es un conjunto de patrones conductuales que una persona en concreto pone en práctica de manera consistente y mantenida en su vida cotidiana y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad (31).

##### **Definición Operacional:**

Se medirá mediante la escala nominal:

Estilo de vida saludable: 75 – 100 puntos.

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos.

#### **FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO JOVEN**

##### **Definición Conceptual**

Características o circunstancias detectables en la persona, que pueden ser no modificables. Los factores considerados son: edad, estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, sexo, religión (32).

##### **Definición operacional**

Para fines de la presente investigación se operacionalizó en los siguientes indicadores.

## **FACTOR BIOLÓGICO**

### **Sexo**

#### **Definición Conceptual.**

Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo hasta el número de años cumplidos de la persona en el momento del estudio (33).

#### **Definición Operacional**

Se utilizó escala nominal:

- Masculino
- Femenino

## **FACTORES CULTURALES**

### **Religión**

#### **Definición conceptual**

Es Conjunto de creencias religiosas, de normas de comportamiento y de ceremonias de oración o sacrificio que son propias de un determinado grupo humano.

#### **(34) Definición Operacional**

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

### **Grado de instrucción**

#### **Definición conceptual**

Es un indicador del conocimiento y aprendizaje logrado por la población de 15 y más años de edad, en las etapas educativas del sistema, correspondiente a las diversas fases del desarrollo personal de los educandos (35).

### **Definición Operacional**

Escala ordinal

- Analfabeto(a)
- Primaria
- Secundaria
- Superior

### **FACTORES SOCIALES**

#### **Estado Civil**

#### **Definición Conceptual.**

Es la situación de las personas físicas determinada por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o del parentesco, que establece ciertos derechos y deberes. (36)

#### **Definición Operacional**

Escala nominal

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

#### **Ocupación**

### **Definición Conceptual**

Conjunto de funciones, obligaciones y tareas que desempeña una persona en su trabajo, determinados por la posición en el trabajo. (37)

### **Definición Operacional**

Escala nominal

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

### **Ingreso Económico**

#### **Definición Conceptual**

Es la cantidad de dinero que una persona percibe mensualmente producto de su trabajo periodo determinado de tiempo, producto de su trabajo realizado y es compartida dentro del círculo familiar. (38)

#### **Definición Operacional**

Escala de razón

- Menos de 400 nuevos soles
- De 400 a 650 nuevos soles
- De 650 a 850 nuevos soles
- De 850 a 1100 nuevos soles
- Mayor de 1100 nuevos soles



### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

#### **Técnicas:**

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

#### **Instrumentos:**

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

#### **Instrumento No 01**

##### **Escala del estilo de vida**

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, elaborado por Walker E, Sechrist k y Pender N (32), y modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería ULADECH Delgado, R; Reyna E (39), y Díaz, R para fines de la presente investigación y poder medir el Estilo de vida a través de sus dimensiones como son alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud(Ver anexo N° 1).

Está constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Alimentación saludable, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, y autorrealización.

Alimentación: Ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consume el adulto

Actividad y Ejercicio: Ítems 7 y 8, constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicio que realiza el adulto

Manejo del Estrés: Ítems 9, 10, 11, 12 constituidas por interrogantes sobre las actividades que realiza para manejar situaciones de estrés

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

Autorrealización: 17, 18,19 constituidas por interrogantes sobre actividades que mejoran su satisfacción personal.

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24,25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el adulto para favorecer su salud.

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

AVECES V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

## **Instrumento No 02**

### **Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona**

Elaborado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de enfermería ULADECH delgado, R; Reyna, E. (40) modificado por, Díaz, R. para fines de la presente investigación. Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes (ver anexo N° 2).

-Datos de identificaciones, donde se coloca un seudónimo (1 ítem)

-factores Biológicos, donde se determinan la edad y el sexo de la persona (02 ítems).

-Factores Culturales, donde se determina el grado de instrucción y la religión (02 ítems)

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

#### **Control de calidad de los datos:**

##### **Validez:**

##### **Validez externa:**

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (41)

##### **Validez interna:**

Se aplicó una prueba de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un  $r > 0.20$ , lo cual indica que el instrumento es válido (42) (ver anexo N° 3).

##### **Confiabilidad:**

De un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento, se obtuvo para la escala total un índice de

confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.794, lo cual indica que la escala para medir el Estilo de Vida del Adulto Maduro es confiable (43).

(Ver anexo N° 4).

### **3.5 Procedimiento y análisis de los datos:**

#### **3.5.1 Procedimiento para la recolección de datos:**

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

- Se informó y se pidió el consentimiento a los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla- Nuevo Chimbote haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación. Son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla-Nuevo Chimbote, su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del cuestionario.
- Se procede aplicar los instrumentos a cada adulto joven
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario, para llevar a cabo las respectivas encuestas.
- Los instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos, las respuestas se marcaron de manera personal y directa.

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

Los datos estadísticos obtenidos en la investigación fueron tabulados con la metodología estadística, y presentados en cuadros simples y de doble

entrada. Para el análisis o interpretación de los resultados, se utilizó un software especializado en estadística y epidemiología, el SPSS versión 18.0 en sus dos niveles.

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

### **3.6. Principios éticos**

Durante la aplicación de los instrumentos, se respetó y se cumplió los principios de éticos.

#### **Anonimato**

Se aplicó el cuestionario, indicando a los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla -Nuevo Chimbote, que la investigación será anónima y que la información obtenida será sólo para fines de la investigación.

#### **Privacidad**

Toda la información recibida en el presente estudio se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto, respetando la intimidad de los adultos jóvenes, siendo útil sólo para fines de la investigación.

#### **Honestidad**

Se informó a los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla -Nuevo Chimbote, los fines de la investigación, cuyos resultados se encontraron plasmados en el presente estudio.

#### **Consentimiento informado**

Solo se trabajó con los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla – Nuevo Chimbote, que aceptaron voluntariamente participar en el presente trabajo

(Ver anexo N° 5)

#### IV.RESULTADOS:

##### 4.1 Resultados:

**TABLA N° 01**

*ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS JÓVENES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA -NUEVO CHIMBOTE , 2015.*

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	10	5,6
No saludable	170	94,4
Total	180	100,0

**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. . Aplicado a los adultos jóvenes del asentamiento humano Sánchez milla – Chimbote ,2015.

*ESTILO DE VIDA DEL ADULTO JOVEN. DEL ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA-NUEVO CHIMBOTE, 2015.*

**GRAFICO N° 01**



**TABLA N° 02**  
**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO**  
**HUMANO SANCHEZ MILLA -NUEVO CHIMBOTE, 2015.**

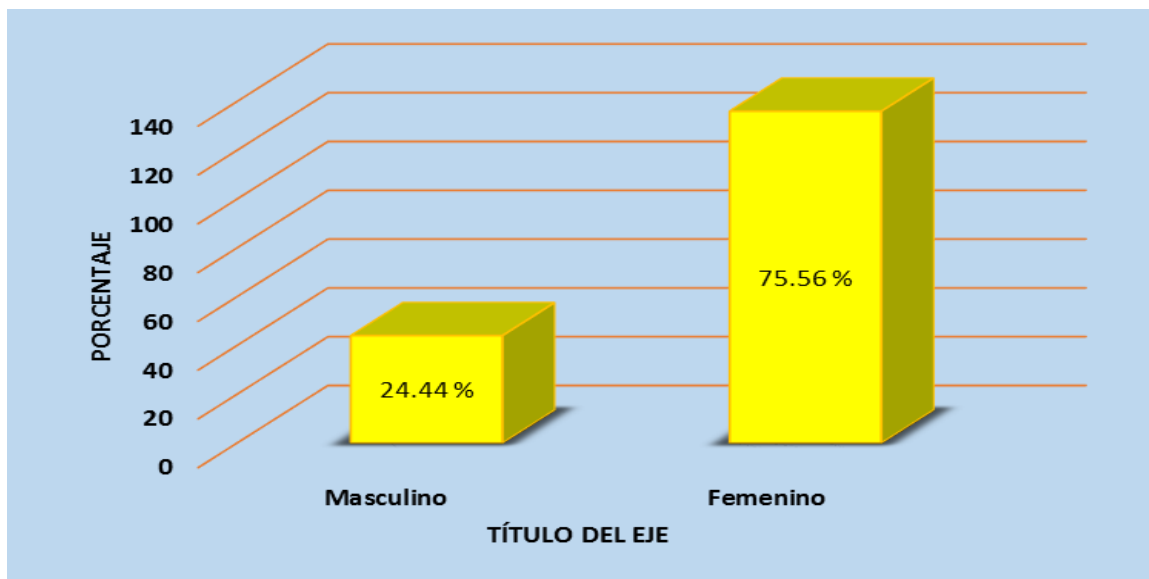
<b>FACTOR BIOLÓGICO</b>		
Sexo	N	%
Masculino	44	24,4
Femenino	136	75,6
Total	180	100,0
<b>FACTORES CULTURALES</b>		
Grado de instrucción	N	%
Analfabeto(a)	2	1,1
Primaria	18	10
Secundaria	134	74,4
Superior	26	14,5
Total	180	100,0
Religión	N	%
Católico(a)	114	63,3
Evangélico(a)	57	31,7
Otras	9	5
Total	180	100,0
<b>FACTORES SOCIALES</b>		
Estado civil	N	%
Soltero(a)	46	25,6
Casado(a)	34	18,8
Viudo(a)	7	3,9
Conviviente	91	50,6
Separado(a)	2	1,1
Total	180	100,0
Ocupación	N	%
Obrero	16	8,9
Empleado(a)	21	11,7
Ama de casa	85	47,2
Estudiante	38	21,1
Otras	20	11,1
Total	180	100,0
Ingreso económico (soles)	N	%
Menos de 400	29	16,1
De 400 a 650	61	33,7
De 650 a 850	59	32,8
De 850 a 1100	31	17,2
Mayor de 1100	0	0,0
Total	180	100,0

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos jóvenes del asentamiento humano Sánchez milla\_chimbote; 2015.



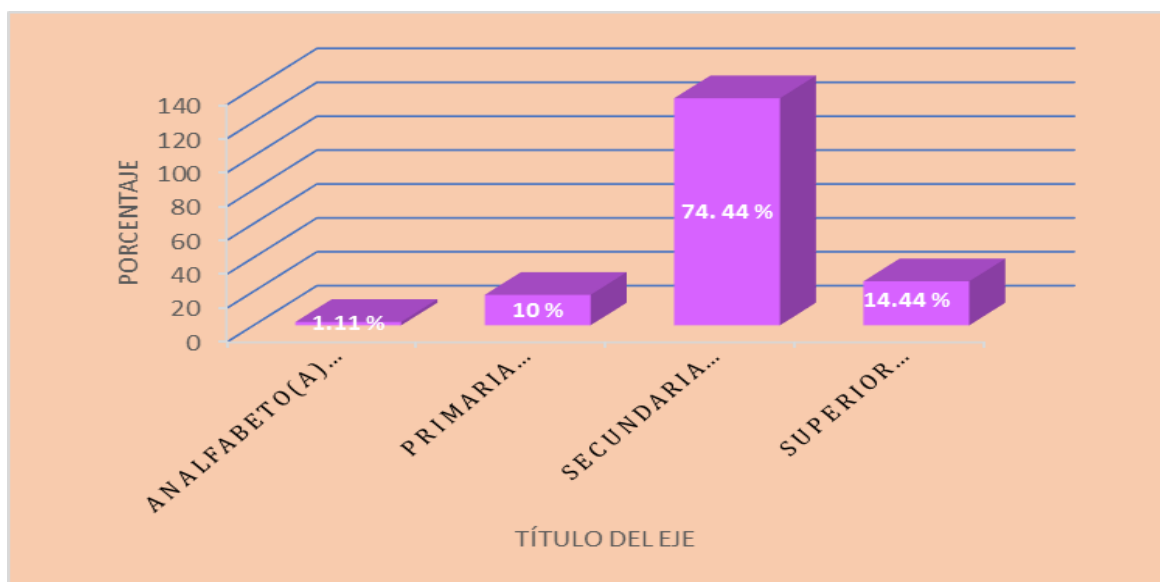
### GRÁFICO N° 02

*SEXO DEL ADULTO JOVEN. DELASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA, 2015.*



### GRÁFICO N° 03

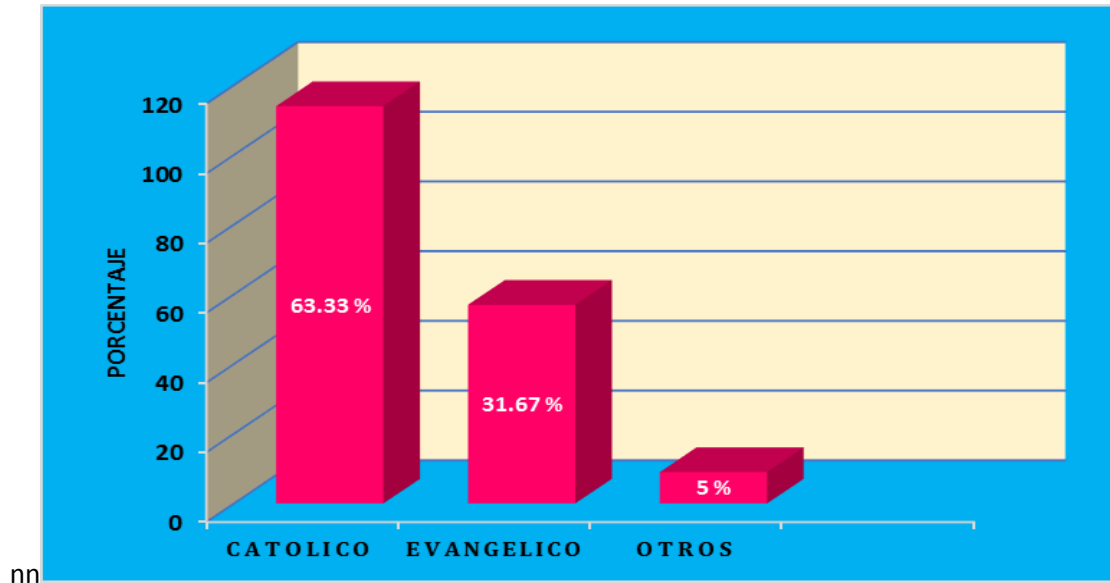
*GRADO DE INSTRUCCIÓN DEL ADULTO JOVEN. DEL ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA CENTRO, 2015*



#### GRAFICO N°4

RELIGIÓN DEL ADULTO JOVEN. DELASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ

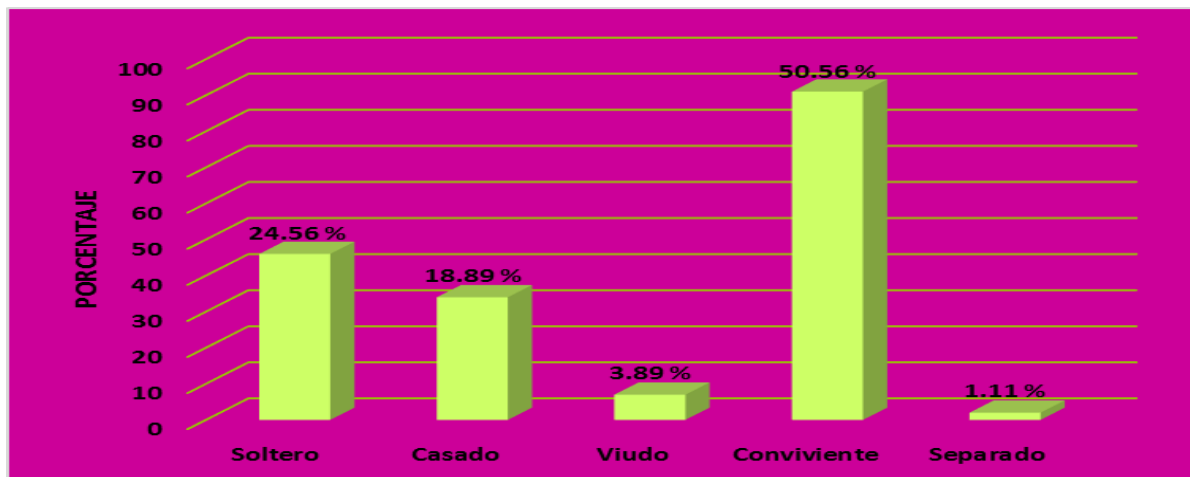
MILLA, 2015.



#### GRÁFICO N° 05

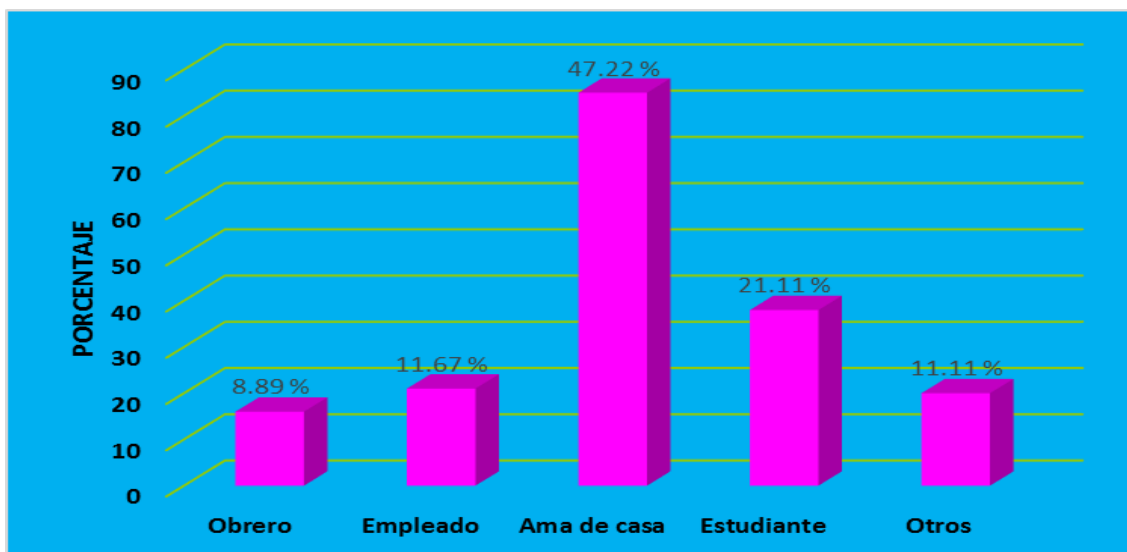
ESTADO CIVIL DEL ADULTO JOVENES. DEL ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ

MILLA, 2015.



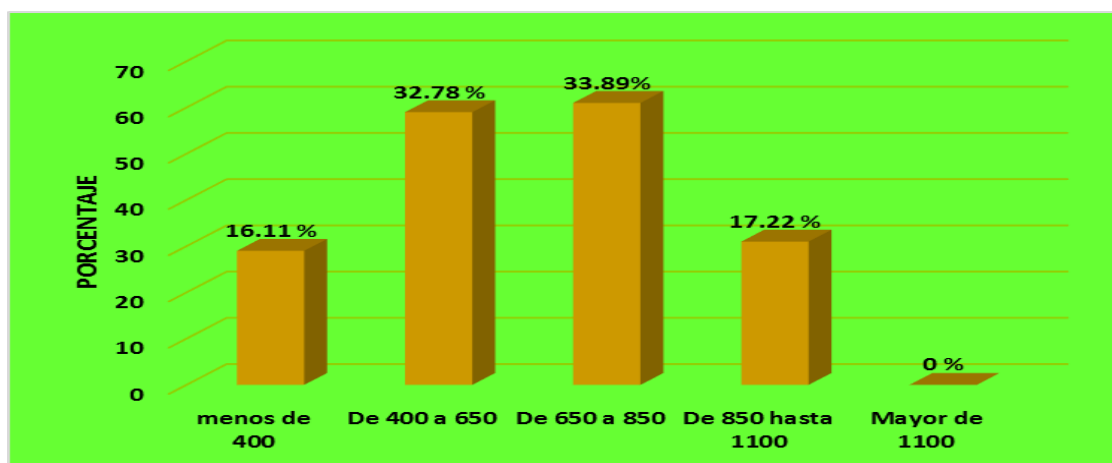
### GRÁFICO N° 06

*OCUPACIÓN DEL ADULTO JOVEN. DEL ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA, 2015.*



### GRÁFICO N° 07

*INGRESO ECONÓMICO DEL ADULTO JOVEN. DEL ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA, 2015.*



**RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA, 2015.**

**TABLA N° 03**

*FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA, 2015.*

Sexo	Estilo de vida				Total		$\chi^2 = 1,064; 1gl$ y $p > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
<b>Masculino</b>	<b>2</b>	<b>1,1</b>	<b>30</b>	<b>16,7</b>	<b>32</b>	<b>17,8</b>	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
<b>Femenino</b>	<b>8</b>	<b>4,4</b>	<b>140</b>	<b>77,8</b>	<b>148</b>	<b>82,2</b>	
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>5,6</b>	<b>170</b>	<b>94,4</b>	<b>180</b>	<b>100</b>	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al Adulto joven. Del asentamiento humano Sánchez milla, Julio 2015.

**TABLA N° 04**

*FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO JOVEN.*

*ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA, 2015.*

Grado de Instrucción	Estilo de vida				Total		$\chi^2 = 17,930;$ $6gl P = 0,006 < 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	N	%	n	%	
Analfabeto(a)	0	0,0	0	1	1	0,6	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
Primaria	2	1,1	18	10,0	20	11,1	
Secundaria completa	8	4,4	130	72,2	138	76,7	
Superior incompleta	0	0,0	21	11,7	21	11,7	
Total	3	2,5	170	94,4	180	100	

Religión	Estilo de vida				Total		$\chi^2 = 17,930;$ $6gl P = 0,006 < 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Católico(a)	7	3,9	110	61,1	117	65,0	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
Evangélico	2	1,1	51	28,3	53	29,4	
Otros	1	0,6	9	5,0	10	5,6	
Total	10	5,6	170	94,4	180	100	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E;

Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto joven. Del asentamiento humano Sánchez milla, Julio, 2015.

**TABLA N° 05**

*FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA DEL JOVEN ASENTAMIENTO HUMANO  
SANCHEZ MILLA, 2015.*

Estado Civil	Estilo de vida				Total		$\chi^2 = 18,714;$ 4gl P = 0,0008 <0.05
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Soltero(a)	2	1,1	36	20,0	38	21,1	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
Casado(a)	2	1,1	25	13,9	27	15,0	
Viudo(a)	0	0,0	7	3,9	7	3,9	
Conviviente	6	3,3	101	56,1	107	59,4	
Separado(a)	0	0,0	1	0,6	1	0,6	
Total	10	5,6	170	94,4	180	100	

Ocupación	Estilo de vida				Total		$\chi^2 = 14.205;$ 4gl P = 0,007 < 0,05
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Obrero(a)	0	0,0	14	7,8	14	7,8	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
Empleado(a)	1	0,6	10	5,6	11	6,1	
Ama de casa	3	1,7	81	45,0	84	46,7	
Estudiante	1	0,6	27	15,0	28	15,6	
Otros	5	2,8	38	21,1	43	23,9	
Total	10	5,6	170	94,4	180	100	

Ingresos Económicos (soles)	Estilo de vida				Total		$\chi^2 = 1.032;$ $2gl P = 0.597 > 0.05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	N	%	n	%	
Menos de 400	2	1,1	33	18,3	35	19,4	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
400 a 650	6	3,3	86	47,8	92	51,1	
651 a 850	2	1,1	40	22,2	42	23,3	
851 a 1100	0	0,0	11	6,1	11	6,1	
Total	10	5,6	170	94,4	180	100	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto joven. Del asentamiento humano Sánchez milla, Julio 2015.

## 4.2 ANALIS DE LOS RESULTADOS.

**Tabla 1:** se muestran que 100% (180) adultos jóvenes del asentamiento humano Sánchez milla el 5,6%(10) tienen un estilo de vida saludable y el 94 % (170) tienen un estilo de vida no saludables.

Por otro lado los resultados son casi similares a los obtenidos por Sanabria, P y González L, ( 39 ). Quien estudiaron frecuencia de comportamientos saludables en una muestra de profesionales de la salud colombianos y establecer si existe alguna relación entre su nivel de acuerdo con el modelo biomédico y su estilo de vida.; con resultados que casi el total de encuestados tienen un estilo de vida no saludable; y que sólo el 11,5% de los médicos y el 6,73% de las enfermeras presentan un estilo de vida saludable

Según Guimaray S, (40). Quien en su estudio de Estilo de vida y factores Biosocioculturales En la localidad de Yungar la mayoría de los adultos jóvenes presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presentan un estilo de vida saludable.

Los resultados encontrados en la presente investigación, se asemejan con los obtenidos por Quiñones J. (41), en su tesis titulada “Estilos de vida y Factores Biosocioculturales del adulto joven en la comunidad de Paria – Huaraz, 2011” donde informa que el 89.9% de adultos jóvenes, tiene un estilo de vida no saludable y un 12.1% presenta un estilo de vida saludable.

Por otro lado los resultados difieren con la investigación de Jara R, (42). sobre estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en la Urb. Bancharo Rossi - Nvo. Chimbote 2011. Donde concluye que el 60% de adultos



mayores tienen un estilo de vida saludable. Y un 40% tienen un estilo de vida no saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), (43). Define al estilo de vida como patrones generales elegibles de vivir que interactúan entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, los mismos que están preceptuados por factores socioculturales y las características personales de los individuos. De esta manera, propone la siguiente definición: “Los estilos de vida son patrones de conducta que han sido elegidos de las alternativas disponibles para la gente, de acuerdo a su capacidad para elegir y a sus circunstancias socioeconómicas.

Según Pastor R,(44).menciona que el estilo de vida saludable ha tenido su punto más álgido en la década de los 80 del siglo pasado, el concepto de estilo de vida no constituye un ámbito de estudio nuevo, por el contrario, desde hace mucho tiempo este concepto ha sido un tema de estudio abordado por disciplinas como sociología, psicoanálisis y desde hace ya relativamente menos por la antropología, la medicina y la psicología de la salud. En general desde todas estas orientaciones se entiende el estilo de vida como la forma de vida de las personas de los grupos.

En la investigación realizada en el Asentamiento Humano Sánchez Milla-Nuevo Chimbote nos muestra que la totalidad de adultos jóvenes presentan un estilo de vida no saludable, ya que muchas de las personas no saben cómo balancear sus alimentos, se alimentan 3 veces al día en forma diaria en horarios establecidos, existe un gran número de adultos jóvenes que están estudiando y

en el caso de mujeres son amas de casa , el poco interés por el cuidado de su salud, no consume alimentos balanceados, no realizan ningún tipo de ejercicio, mantienen una vida sedentaria, no se preocupan por su salud y no acuden a un establecimiento de salud para su control médico.

Pero su dieta está constituida más por carbohidratos, consumen solo una o dos veces por semana proteínas, minerales y vitaminas. Sin embargo existen cifras significativas de investigados que mantienen buenas relaciones interpersonales, muchos de ellos no se sienten realizados, pocos tienen control y manejo de su estrés, participan en actividades de la comunidad, acuden al establecimiento de salud para sus controles médicos, lo saludable es al menos que viven en una zona poco contaminada, la mayoría de los alimentos que consumen son productos de la zona cultivados naturalmente sin químicos, el agua también es limpia y abundante( 45 ).

El estilo de vida o hábito de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud. Los comportamientos influyen en que las personas permanezcan sanas o se enfermen, pero debido a su carácter habitual y a la profundidad en que se encuentran enraizados son difíciles de cambiar, a pesar 39 de que muchas conductas implican altos riesgos para la salud y permiten la persistencia de muertes prematuras y evitables (46).

Los estilos de vida poco saludable, son aquellos que aumentan las posibilidades de que una persona desarrolle una enfermedad específica. Algunos factores de riesgo incluyen edad, estilo de vida (fumar, por ejemplo),

antecedentes médicos familiares y enfermedades previas. Una forma de vida rutinaria también refleja las actitudes, valores o la visión del mundo de un individuo (47).

La etapa del adulto joven comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40. En la adultez joven hay que tomar muchas responsabilidades. Las tareas propias de la edad tienen que ver con el mundo social (pareja, trabajo, hijos, etc.). Independiente y capaz de integrar su imagen corporal con su identidad o personalidad. Este establece y consolida relaciones que se basan en el cuidado y respeto por la autonomía e intimidad de los otros. Prefiere relaciones sociales más con individuos que con grupos o colectividades. Define planes y metas específicas, viables y reales. Es capaz de abstraer conceptos, define su sistema de valores e ideología (48).

La alimentación es la acción por la cual se proporciona o suministra alimentos al organismo, esto incluye la selección de alimentos, preparación o cocción y su ingestión; alimentos que proporcionan sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, que se necesitan para poder mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Todo esto depende de las necesidades de cada individuo, disponibilidad de dichos alimentos, religión, cultura, situación económica y/o social, entre otras. La alimentación es acto o suceso voluntario, que se aprende a lo largo de la vida y uno de los más fundamentales del mundo de los seres vivientes, debido a su relación a la supervivencia diaria de estos

Ring, M. (39) realizó una investigación la cual tituló: Construyendo el Buen Comer', en donde expone que la alimentación: es un conjunto de acciones

por medio de los cuales se les proporcionan alimentos al organismo, y estos proveen sustancias que denominamos nutrientes los cuales necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Cuando hablamos de hábitos alimenticios, nos referimos a la forma en la cual comemos y nos alimentamos diariamente.

En el Asentamiento Humano Sánchez Milla\_ Nuevo Chimbote, En cuanto a la alimentación en los adultos jóvenes podemos decir que no es un tipo de alimentación saludable, ni adecuada para algunos de ellos, ya que la mayoría no come tres veces al día, no hay una alimentación balanceada, ya que el consumo de frutas, vegetales, carnes, entre otros, alimentos no es de manera diaria, pues como sabemos para que una alimentación sea completa se debe alimentarse de manera adecuada. Por qué en vida cotidiana una de las funciones vitales que necesitamos para poder vivir es la Alimentación, siendo la forma en la cual se incorpora todos los nutrientes y las sustancias que nuestro cuerpo aprovecha para saciar las Necesidades Energéticas que nuestro cuerpo demanda.

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones, como el fortalecimiento muscular, mejora el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El

ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. La actividad física aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además, el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión (50).

Baamonde M. (51) Señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”, cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos, tales como el de ejercicio físico, juegos, deporte, etc. Cuando las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos al concepto de ejercicio físico. Tanto en las actividades físicas como en los ejercicios físicos, la definición estrictamente física del movimiento resulta ser excesivamente restrictiva y no abarca toda la complejidad que dichas actividades contemplan.

En el Asentamiento Humano Sánchez Milla \_Nuevo Chimbote, se observó que la mayoría de los adultos jóvenes no realizan actividad y ejerció. Ya que sabemos que la actividad y ejercicio es uno de los elementos más necesarios e

importantes para llevar un estilo de vida saludable, que se complementa además con el consumo de alimentos saludables, al realizar Actividades Físicas mejora notoriamente la salud de los adultos jóvenes, contando con beneficios que van desde el mejor funcionamiento del Sistema Cardiovascular como también a la prevención de enfermedades relativas a su contraparte, la Obesidad y Trastornos Alimenticios. El manejo del estrés se inicia con la identificación de las fuentes de estrés en su vida ya sea en el ámbito laboral, familia.

Esto no es tan fácil como parece. Sus verdaderas fuentes de estrés no siempre son obvias y es muy fácil pasar por alto sus propios pensamientos y comportamientos estresantes. El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Las estrategias para afrontar el estrés buscan prevenir o controlar los excesos en las demandas procedentes del entorno o bien de nosotros mismos. En los casos en que la situación que nos genera estrés es inevitable, como un examen o una lesión, el desafío consiste en hacer frente a la situación de la manera más saludable posible (52).

Hans S, (53). (considerado el padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos ambientales de naturaleza física o química. Es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. “El estrés es lo que uno siente cuando reacciona a la presión interna o externa. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Es producido por el instinto del organismo a

protegerse de presiones físicas, emocionales, situaciones extremas de peligro”. La capacidad de una persona para enfrentar la ansiedad depende de cuánta energía tenga disponible para hacerlo. La energía mental disponible es menor cuando existen características no deseables en la personalidad (defectos personales) y asuntos sin resolver (53).

Al hablar de la dimensión manejo del estrés encontramos que en el Asentamiento Humano Sánchez milla \_ Nuevo Chimbote , no saben cómo manejar el estrés ya que se encontró que los adultos jóvenes viven situaciones de estrés con mucha frecuencia, ocasionado principalmente por la economía en el hogar y también porque algunos jóvenes estudian y trabajan y también por la falta de trabajo y/o exigencias en el trabajo en esos momentos refieren que no expresan sentimientos de tensión o preocupación, prefieren afrontar solos sus problemas; manifestando que no quieren causar más preocupaciones en la familia.

La salud es responsabilidad de cada uno, y depende de los actos y actitudes del día a día. Depende de nuestra alimentación tanto física como afectiva, de si llevamos una vida activa o pasiva, de nuestra forma de ver la vida, del tipo de pensamientos predominantes que mantenemos en nuestra mente, del tipo de emociones que se apoderan de nosotros, de nuestra actitud ante la vida, de si nos sentimos plenos y realizados o no, de si hemos sabido encontrar sentido a nuestra vida o no, de si hemos descubierto nuestra misión o propósito de vida. El estado de salud que posee cada persona depende de sí misma en todo lo que

es su vida cotidiana y los comportamientos que lleve este Comportamiento: La acción con las personas y el ambiente (54).

Al hablar de la dimensión de responsabilidad en salud, encontramos que en el Asentamiento Humano Sánchez Milla \_Nuevo Chimbote, los adultos jóvenes no son responsables en su salud porque la gran mayoría cuando están enfermos acuden a una farmacia auto medicarse y no acuden a un centro de salud o a un hospital para a ser atendidos por profesional especialista , también la mayoría refiere que no asisten asarse su chequeo médico 1 vez al año ya que sabemos que es muy importante asarse su chequeo médico para prevenir algunas enfermedades que podrían tener algunos adultos jóvenes y algunos jóvenes consumen sustancias nocivas que puedan afectar su salud.

Las relaciones interpersonales son muy importantes ya que estas son las bases para podernos socializar con las demás. Podemos encontrar muchos atributos con los que podemos pasar a ser amigo de una persona o su rival. El apoyo interpersonal son asociaciones entre dos o más personas. Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, entre otros. Las relaciones interpersonales tienen lugar en una gran variedad de contextos, como la familia, los grupos de amigos, el matrimonio, los entornos laborales, los clubes sociales y deportivos, las comunidades religiosas y todo tipo de contextos donde existan dos o más personas en comunicación (55).



En la dimensión apoyo interpersonal, se encontró que en el Asentamiento Humano Sánchez Milla \_Nuevo Chimbote, los adultos jóvenes cuentan con el apoyo de su familia, amigos, brindándoles su apoyo ya sea emocionalmente o económicamente. También refieren tener una buena relación con sus esposos o parejas. Así mismo ellos aprenden día a día a relacionarse con sus vecinos, amigos con su propio entorno, con quienes conviven.

La autorrealización es un camino de autodescubrimiento experiencial, en el cual te conectas con tu yo real, y vives desde aquella identidad; y sólo si sientes que estás viviendo una vida íntegra, creativa y la gozas puedes sentir que en realidad te encuentras en el camino hacia la autorrealización. Cabe mencionar que la autorrealización es la llave del éxito. La autorrealización consiste en desarrollar todo nuestro potencial para convertirnos en todo lo que somos. Es llegar a ser uno mismo en plenitud. La autorrealización o realización de sí mismo tiene que ver con la autenticidad, con ser lo que se es, y no con lo que se ha aprendido o con lo que uno pretende ser- alejado de su verdad o realidad interior. El deseo de autorrealización está motivado con la búsqueda personal que todo ser humano emprende a lo largo de su vida ya que las expectativas personales y las respuestas de las preguntas más importantes también pueden cambiar de acuerdo a la situación personal del momento (56).

Al hablar de la dimensión autorrealización en el Asentamiento Humano Sánchez Milla \_nuevo Chimbote, se encontró que en los adultos jóvenes no se sienten autorrealizados como personas, ya que muchos de ellos no cumplen

con sus tareas y que no están satisfechos con su trabajo, no tienen tiempo para salir con su familia.

Por lo tanto, se concluye que en el asentamiento humano los adultos jóvenes que llevan un estilo de vida no saludable son porque no saben cuánto y cuál es el riesgo de tener una vida así. Están expuestos a contraer estas enfermedades no saben que los infartos y las embolias son la primera causa de muerte, esto demuestra que hay buena evidencia de que algunos factores, como el fumar o la poca actividad física o una dieta inapropiada producen infartos cardíacos, esto demuestra que el estilo de vida tiene influencia no sólo sobre las enfermedades cardíacas, sino también sobre otros padecimientos, incluyendo infartos cerebrales.

**Tabla N°2:** del 100%(180) de los adultos jóvenes del asentamiento humano Sánchez Milla. 75.6%(136) son de sexo masculino, el 74,4% tienen un grado de instrucción secundaria, el 63,3%(114) son católicos, el 50,6%(91) es de estado civil conviviente, el 47,2(85) son ama de casa y el 33,8(61) tienen un ingreso económico de 650 a 850 nuevos soles.

Así también Palomino H, (57). Encontró resultados similares en su estudio sobre Estilos de vida y factores biosocioculturales del Adulto AA.HH. Las Dunas de Surco-Lima 2009, donde se observa que el 66.1% corresponden al sexo femenino, en cuanto a los factores culturales 79.5 % son de religión católica en cuanto a los factores sociales, el 53.6% son de unión libre y el 39.2% son ama de casa y el 63.6%, con ingreso económico entre 100 y 599 nuevos

soles. Sin embargo difiere en cuanto al grado de educación encontrando que los adultos tienen secundaria completa e incompleta.

De igual manera, estos resultados obtenidos por Beas B, y Herrera G, (58). quienes realizaron una investigación sobre estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del distrito de Matahuasi – Concepción 2011. Donde se observa que el 54.7% son de sexo femenino. Con respecto a los factores biosocioculturales el 87.6 % son de religión católica en cuanto a los factores sociales el 54,1 % son de unión libre y el 44.75% tienen un ingreso de 100 a 599 nuevos soles. En tanto difiere con el factor ocupación quienes encontraron que el 53.2% tienen otras ocupaciones (empleado, obrero, estudiante etc.), también difiere con el grado de instrucción encontrando que los adultos tienen el 35.6% tienen secundaria completa.

También son similares a los resultados encontrados por Cuellar M, (59). en su investigación titulada “factores socio-culturales que influyen en el estilo de vida de los adultos” de la Universidad Peruana Cayetano Heredia en Lima 2014, en donde reporta que el 65% son de sexo femenino y el 84.6% practican la religión católica. 44 Por otro lado los resultados difieren con los resultados encontrados

Estos resultados son algo similares con los del estudio de Bocanegra M, y Yfante A, (60). sobre estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del A.H 10 de Setiembre, Chimbote – 2009 donde menciona que referente a los factores biosocioculturales el 51,2% lo conforman los adultos jóvenes y el 55,9% son de sexo femenino, el 71,7% de las personas profesan la religión Católica y tienen un ingreso económico de 100 a 599 nuevos soles en

un 57,9%; pero difieren que el 27,5% (55) tuvieron secundaria completa y el 41% (82) de ellos viven en unión libre, referido a la ocupación el 41% (82) son amas de casa.

Según Dharmachit, G, (61). En etapas de vida, menciona que la etapa del adulto es importante porque desarrolla la generatividad, con el fin de describir la necesidad de un trabajo y afecto sostenidos y productivos. Es el período de la madurez que comprende los años intermedios de los 25 a los 60 aproximadamente. Es por lo general la etapa de mayor productividad en la vida; las personas se establecen en una profesión, forman una familia y se forjan su reputación favorable en la comunidad. La edad adulto joven, es la etapa donde las personas participan plenamente en las actividades sociales, se ingresa a la vida profesional, las principales preocupaciones son encontrar un trabajo permanente y encontrar un cónyuge para formar un hogar. se consolidan los roles sociales y profesionales, es una etapa netamente activa.

En biología, el sexo es un proceso de combinación y mezcla de rasgos genéticos a menudo dando por resultado la especialización de organismos en variedades femenina y masculina (conocidas como sexos). El sexo de un organismo se define por los gametos que produce: los sexos masculinos producen gametos masculinos (espermatozoides) mientras que los de sexos femeninos producen gametos femeninos (óvulos). Sexo, en su definición estricta es una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer u hombre. La diferencia entre ambos es fácilmente reconocible y se encuentra en los genitales, el aparato reproductor y otras diferencias físicas (62).

Según los resultados de mi trabajo de investigación de los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla. El estilo de vida No cumple la condición para aplicar con el sexo. por qué algunos estudios de investigación encontrados se puede observar que predomina más el sexo femenino, optando así como resultado estilos de vida no saludables esto se debe más a que las mujeres se encuentran en sus viviendas realizando labores domésticos como: cocinar, lavar, el cuidado de los hijo, etc. cumpliendo muchas actividades. También se debe a que la mayoría de cónyuges trabajan fuera o están de viaje y algunas son madres, dichas actividades ocupan gran parte de su tiempo, lo cual de alguna manera puede que estas jóvenes se olviden o dejen de informarse sobre cómo cuidar y/o mantener su salud.

El factor cultural es una construcción histórica que se viene desarrollando y transformando permanentemente, incluyendo los significados y valores que los seres humanos de una comunidad determinada atribuyen a sus prácticas cotidianas. Donde esta es aprendida no es instintiva, innata o transmitida biológicamente, sino que está compuesta por hábitos y adquirida de acuerdo a la experiencia de vida de cada persona. Cada época y cada lugar se caracteriza por una particularidad que identifica a cada comunidad (63).

El grado de instrucción es la capacidad que el individuo en adquirir nuevas conductas a lo largo de su existencia. Es la capacidad de cada persona de ir adquiriendo nuevos conocimientos integrados en el orden social, lo que le permitirá un mejor desenvolvimiento y mejorar tanto en ámbitos individuales como colectivos. Debe reconocerse que es un instrumento fundamental para

que las personas adquieran conocimientos, actitudes y hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud (64).

En cuanto al grado de instrucción la mayoría tiene secundaria completa con un porcentaje de (74.4%). siendo este un porcentaje favorable, puesto que el grado de instrucción son conocimientos, habilidades y destrezas que una persona va adquiriendo a lo largo de su vida. Asimismo, tenemos la mayoría profesan la religión católica, posiblemente porque ahora muchas de las personas entre adultos optan por asistir a una iglesia y cambiar sus vidas u otros por tradición familiar. Por otro lado, encontramos que en la variable estado civil, se observa que un poco menos de mitad tiene estado civil conviviente, y los demás son solteros, viudos casados y separados, en la investigación lo que más resalto fue estado civil conviviente con un porcentaje de 50,6%.

Al revisar los resultados encontrado en la investigación en la variable del grado de instrucción de los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla la mayoría cuenta con un grado de instrucción secundaria ya que no pudieron estudiar superior por motivo que no cuentan con dinero suficiente o muchos de ellos se casaron o formaron una familia o también por falta de interés y voluntad por incrementar su nivel de conocimiento y superación, otro de los factores podría ser el difícil acceso a las instituciones educativas por distintas razones.

En relación a la religión Rajos S, (65). la define como un conjunto de ideas y creencias, las cuales son aceptadas por un conjunto de 51 personas con un mismo fin. Estas ideas han ido desarrollándose a lo largo de los siglos,

adaptándose a las necesidades del hombre. Como producto del pensamiento, está en un cambio continuo, ya que a medida que pasa el tiempo, el hombre se desplaza tanto temporal como espacialmente, porque se va mezclando con las diferentes culturas.

La religión es el resultado del esfuerzo del ser humano por contactar con el "el más allá". La experiencia religiosa proporciona explicaciones globales e interpretaciones acerca del mundo. Las religiones tradicionales se basan en una intensa ceremonia de intercambio de los vivos con sus ancestros y a su vez con el mundo espiritual que les rodea. (66)

Según los resultados de la investigación en la variable religión de los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla la mayoría profesan la religión católica ya que no tiene relación con los estilos de vida ya que prevalece la conducta las actitudes de la personas por que siendo evangélico, católico y de otras religiones tienen malos estilos de vida porque sus comportamientos se van transmitiendo de generación en generación.

El estado civil es la situación de la persona física determinada por sus relaciones de familia, proveniente del matrimonio o del parentesco que establece ciertos derechos y deberes. Generalmente los estados llevan a un registro público con los datos personales básicos de los ciudadanos, entre los que se incluye el estado civil, a este registro se le denomina registro civil. Aunque las distinciones del estado civil de una persona pueden ser variables de un estado a otro, la enumeración de estados civiles más habituales es la siguiente: Soltero (a), casado (a), conviviente, divorciado (a), viudo (a) (67).

Según los resultados de la investigación en la variable estado civil del Asentamiento Humano Sánchez Milla un poco más de la mitad son convivientes ya que muchos de estos adultos jóvenes no cuentan con la economía para realizar su matrimonio y algunos no quieren casarse por que no se comprenden con su pareja. Actual mente las parejas convivientes suelen comer más comidas chátaras e realizan actividades juntos es por eso que contribuye a que ambos adquieran hábitos no saludables

La ocupación constituye una entidad que favorece y promueve la participación e integración social a través de la adquisición, mantenimiento, mejora o recuperación del desempeño de actitudes ligadas al auto mantenimiento y auto cuidado, la educación, la productividad, el ocio y el juego incidiendo el último termino en la salud y bienestar individual (68).

Una ama de casa es considerada como la mejor que tiene como ocupación principal. El trabajo en el hogar con los quehaceres cotidianos tales como: el cuidados de los hijos, la limpiezas de la casa, la compra de los víveres y otros artículos, la prelación de los alimentos.

En el estudio realizado a los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla en cuanto la variable ocupación menos de la mitad tienen como ocupación ama de casa, al ser ama de casa es un estilo de vida no saludable y afecta a la mujer, porque ella está más expuesta, ya que suele pasar cocinando asiendo limpieza su casa, vendiendo en su tienda o trabajando, la realidad es que esta no decide con su libertad, la mayoría de las veces las comidas, sino que



está condicionada por las presiones, gustos o exigencias de los demás. En algunos casos suelen quedarse en casa después de realizar las labores y adquieren una vida sedentaria, debido a que las parejas no cuentan con la economía suficiente para salir a pasear o distraerse.

En cuanto al ingreso económico decimos que son todas las entradas financieras que reciben una persona, una familia por realizar una actividad habitualmente en forma de dinero, El ingreso económico es importante en una familia, ya que este debe solventar los gastos básicos de alimentación, vestido, educación y actividades de recreación y esparcimiento; el poco ingreso económico hace que las familias se vean obligada a obtener lo necesario en la alimentación (69).

El ingreso económico se define como la suma de todos los sueldos, salarios, utilidades, intereses, pagos, los alquileres y otras formas de ingresos recibidos en un período determinado de tiempo; así mismo como la condición socioeconómica, también que trata de reflejar el nivel o status personal, tanto en la dimensión social como en la económica. La traducción de tal status es una escala simple no resulta fácil de aprender, particularmente en lo concerniente a la dimensión social.

En el estudio realizado a los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla en cuanto en a la variable ingreso económico se evidencia que tienen un ingreso económico 400 a 850 nuevos soles mensuales, por lo que se concluye que su economía no es adecuada para sobrevivir y no abastece necesidades básicas para la familia ya que solo trabaja el jefe de la familia.

La persona joven ha de tomar una actitud positiva en la vida y la primera de estas actitudes básicas es aprender a ser uno mismo, aprender a saber vivir consigo mismo, a conocerse tal y como uno es, con sus dimensiones reales, espaciales, temporales, corporales, espirituales (70).

Así mismo se encontró se concluye que los factores biosocioculturales van a repercutir en el estilo de vida del adulto joven en el presente estudio la mayoría de la población todavía no han concientizado y no se dan cuenta el daño que se están ocasionando con las actitudes y conocimientos inadecuados que están aplicando en su modo de vivir, el grado de instrucción es un factor q repercuta en su estilos del adulto joven ocasionando definiciones erróneos ya que las futuras generaciones se van a ver perjudicados y van a optar estilos de vida no saludable

**TABLA N° 03:** se muestra que del 100% (180) de adultos jóvenes del asentamiento humano Sánchez milla, que participaron en el estudio el 5%(9) de ambos sexos tienen estilo de vida saludable. El 75,6% (136) son de sexo femenino y el 24,4% (44) de sexo masculino presentando un estilo de vida no saludables.

Así mismo, los resultados encantados por Andrade D, (71). En su estudio de los estilos de vida y los factores Biosocioculturales de la persona adulta joven en el caserío Nomara – Paita, quien concluye que al relacionar la variable sexo con los estilos de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia existe

significancia estadística. Esto significa que el sexo tiene relación con el estilo de vida; es decir, al relacionar estas dos variables son dependientes.

Al analizar los datos del presente estudio de los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla se observa que entre sexo y estilos de vida no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. Ya que el sexo es una característica heredable lo cual diferencia al hombre de la mujer, por ello no determina a que estas personas adopten estilos de vida saludables o poco saludables; porque el hecho de que sean varones o mujeres, no repercute en la calidad de vida de los mismos ya que son condiciones diferentes.

El sexo está definido socialmente el ser femenino o masculino, las actitudes y comportamientos de estos dos grupos evoluciona durante el curso de sus vidas, que serán instruidas por la familia y la comunidad a través de generaciones, de acuerdo con la cultura, las relaciones interpersonales, grupales y normativas, con cada generación y en el curso del tiempo (72).

Según Pinn B, (73). Señala en que los comportamientos saludables varían de acuerdo al sexo de las personas. Las mujeres, por ejemplo, padecen consecuencias más graves por un menor consumo de alcohol, tienen una incidencia de dos a tres veces mayor de síndrome de intestino irritable y de enfermedad intestinal funcional y tienen nueve veces más probabilidades de contraer ciertas enfermedades hepáticas. Al avanzar la edad, tienden a presentar más reacciones adversas a los medicamentos que los varones de la misma edad y una mayor prevalencia de incontinencia urinaria.

Los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla \_nuevo Chimbote, encontramos que no cumple la condición entre factores biológicos y estilos de vida, observamos que la mayoría son de sexo femenino. Puesto que las mujeres tienen consecuencias más graves por un menor consumo de alcohol. Una mujer alcanza a vivir mayor que de los hombres. Consideramos la mayoría expectativa de la vida de las mujeres.

Hombres y mujeres se benefician por igual de participar en actividades sociales a todas las edades. Aquellos adultos jóvenes que continúan interactuando con otros tienden a ser más saludables, tanto física como mentalmente, con amigos y familiares provee apoyo práctico y emocional al adulto mayor el cual les permite permanecer en el ambiente comunitario y reducir las necesidades de usar los servicios de salud (74).

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social (65).

Se concluye que los adultos jóvenes de sexo femenino presentan estilos de vida no saludables, según los resultados reflejan que han optado por hábitos inadecuados; debido a que las mujeres están más expuestas a este tipo de estilo de vida porque tienen malos hábitos nocivos, la falta de ejercicio físico, no consume alimentos adecuados y saludables para mantener su peso, el estar en casa realizando sus labores, tienen una vida sedentaria, es por esto que están más propensos a sufrir o padecer enfermedades no transmisibles, y la falta de interés

por mantener su salud y disponibilidad de tiempo son factores que también influyen.

**TABLA N° 04:** Se muestra que la relación entre los factores culturales y el estilo de vida, observando que el 76,7% (138) tienen grado de instrucción de secundaria, donde el 72,7% (130) tienen un estilo de vida no saludable; seguido de un 4,4% (8) con un estilo de vida saludable. Por otro lado, se observa que el 65,0% (117) son de religión católica, presentando un estilo de vida no saludable con un 61,1% (110); mientras que un 3,9% (7) presentan un estilo de vida saludable.

Por otro lado, los resultados encontrados por Solís R, y Chanchhuaña P, (76). En su estudio: "Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de la persona adulta, centro poblado Huallcor – Huaraz, 2010". Se muestra la relación entre los factores culturales y estilos de vida. Al relacionar el grado de instrucción y la religión con el estilo de vida encontramos que existe relación significativa entre ambas variables.

También, los resultados encontrados por Minaya S, (77). quien investigó "Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la persona adulta Huaraz, 2009" Donde concluye existe relación estadísticamente significativa entre que los factores Biosocioculturales: grado de instrucción con el estilo de vida.

Al relacionar el grado de instrucción y la religión con el estilo de vida, encontramos que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5, entre ambas variables lo que demuestra que una variable es independiente de la otra; los adultos jóvenes

adoptan conductas saludables o no saludables teniendo diferente nivel educativo y profesando la religión que deseen.

El grado de instrucción es una variable que tiene una influencia muy grande en el estado de salud percibido de la población. La población más instruida (con estudios secundarios o universitarios) tiene mejor salud que la población con nivel de instrucción bajo (con estudios primarios o sin estudios) (78)

La educación secundaria está hoy, en la región, en una posición expectante. Grandes oportunidades, problemas viejos y nuevos, y demandas renovadas tensionan sus perspectivas de desarrollo, a la vez que las expectativas generalizadas la ubican en un lugar clave para poder crecer a nivel individual y social. Prestar atención a la situación actual de la educación secundaria, su crecimiento y sus debilidades, así como a la compleja red de planteos que la describen y a los cambios que se aspira realice para dar respuesta a la diversidad de la población adolescente, se propuso como punto de partida para este Seminario Internacional en el área (79).

Al analizar la relación entre las variables grado de instrucción con estilos de vida en el Asentamiento Humano Sánchez milla, encontramos que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. Es por ello que se concluye que las personas aprenden y ejecutan de acuerdo a sus comportamientos, actitudes de los hábitos saludables y no saludables, Probablemente esto se debe a que el nivel de estudio solo indica el aprendizaje necesarios para aprobar un grado escolar o nivel, sin

embargo el cambio de conductas responde a otros factores como experiencias previas del adulto mayor o de alguien cercano a él o la misma familia.

Se concluye que los adultos jóvenes del asentamiento humano Sánchez milla en cuanto al grado de instrucción secundaria influyen a tener un estilo de vida no saludable, debido a que se va ver afectado en sus conocimientos, y muchas veces esto es la principal la causa en toda la población debido a que si tuviera su educación completa los adultos jóvenes conocieran más sobre la adecuada alimentación y como cuidar su salud.

La religión es un sistema de la actividad humana compuesta por creencias y prácticas acerca de lo considerado como divino o sagrado, tanto personal como colectivo, de tipo existencial, moral y espiritual, se habla de religiones para hacer referencia a formas específicas de manifestaciones del fenómeno religioso que están organizadas por los diferentes grupos humanos. Hay religiones que están organizadas de formas más o menos rígidas, mientras que otras carecen de estructura formal y están integradas en las tradiciones culturales de la sociedad, etnia en la que se practican, el término hace referencia tanto a las creencias y prácticas personales como a ritos y enseñanzas colectivas (80).

Al analizar la relación entre la variable religión con estilos en el asentamiento humano Sánchez milla no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. Esto influye con estilos de vida no saludable debido que la mayor parte del tiempo paran sentados, y acuden a misa seguida mente, y esto es un factor que influye en sus vidas, porque es tomado como una costumbre acudir a misa casi

todos los días y a las fiestas que realiza la iglesia y consumir todo tipos de alimentos que son blindados inadecuadamente a la población. Posiblemente se debe a que los adultos jóvenes a medida que pasa el tiempo van tomando conciencia sobre el adecuado cuidado en su salud.

En conclusión los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla, se puede decir que la religión y el grado de instrucción no repercuten en el estilo de vida, ya que las personas pueden demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales y procedimentales y adoptar un adecuado estilo de vida y garantizar una mejor calidad de vida , pero también se dice que para llevar un estilo de vida saludable no es importante cursar un grado de educación superior sino que las personas muestran interés en aprender conductas promotoras de salud.

**TABLA 5:** Se muestra la relación entre los factores sociales y el estilo de vida, observando que el 59,4% (107) de los adultos jóvenes son convivientes de las cuales un 56,1% (101) tienen un estilo de vida no saludable. Por otro lado, se observa que el 46,7% (84) presentan ocupación ama de casa. De las cuales el 45,0% (81) tienen un estilo de vida no saludable. Por último, se observa que el 51,1% (92) tienen un ingreso económico de 400 a 650 nuevos soles de las cuales el 47,8% (86) tienen un estilo de vida no saludable; seguido del 3,3% (6) tienen un estilo de vida saludable.

Así mismo se relaciona lo reportado por Paredes E, y Tarazona (81). Proyecto de investigación estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del A.H. 19 de marzo- Nuevo Chimbote 2009 Al relacionar los



estilos de vida y los factores biosocioculturales en los factores sociales se observa que el 36.5% de los adultos jóvenes tienen un estado civil de unión libre es 34.4% de los adultos jóvenes son amas de casa y el 44.4% de los adultos jóvenes tiene un ingreso económico un rango de 100 a 599 nuevos soles ambos presentan un estilo de vida no saludable.

Al analizar la relación entre el variable estado civil con estilos de vida en el Asentamiento Humano Sánchez Milla, no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5, entre ambas variables. Esto quiere decir que el estado civil no es un determinante para que las personas, opten llevar estilos de vida no saludables, demostrando así que el hecho casado o ser conviviente, no tiene nada que ver para que lleven hábitos o comportamientos inadecuados en cuanto a su salud

Puede definirse estado civil como la cualidad de la persona por su especial situación, de miembro en la organización civil de la comunidad, que determina su independencia o dependencia jurídica y afecta a su capacidad de obrar, es decir, al ámbito propio de poder y responsabilidad, el estado civil de una persona puede ser casado, soltero, viudo, separado (82).

Los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla en presente estudio tienen estado civil conviviente y presentan un estilo de vida no saludable, porque los hombres tienen mayor tendencia al sobrepeso. Ya que las persona conviviente tienen a realizar hábitos nocivos (fumar, tomar bebidas alcohólicas) por que suelen asistir a fiestas o a reuniones familiares en pareja, también ellos suelen salir a comer a la calle en donde comen comida chatarra

suelen llevar un estilo de vida desordenado, se le recomienda que deben tener un estilo de vida saludable con fin de preservar su salud y mantenerse sanos, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades.

La ocupación es el conjunto de funciones, obligaciones y tareas que desempeña un individuo en su trabajo, oficio o puesto de trabajo, independientemente de la rama de actividad donde aquella se lleve a cabo y de las relaciones que establezca con los demás agentes productivos y sociales, determinados por la Posición en el Trabajo (83).

En la investigación realizada al adulto joven del Asentamiento Humano Sánchez Milla podemos apreciar que entre la variable ocupación con estilos de vida no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. la mayoría de adultos jóvenes son amas de casa, tienen un estilo de vida no saludable, debido a que que sus parejas se dedican a trabaja y ellas al cuidado de los hijos, por que prevalece el machismo y es por eso que las mujeres dedican exclusivamente a las tareas del hogar y ellos a trabajar para poder sustentar la familia.

El ingreso económico o sueldo del trabajador no está acorde con el costo de vida, por eso la pobreza y la desnutrición se deja traslucir en los habitantes de la comunidad, con bajos ingresos salariales. Si se toma en cuenta al trabajador según el número de sus integrantes, el salario no cubre sus más mínimas necesidades económicas, de allí que el trabajador se obligue a buscar otras fuentes de ingresos adicionales o que todos sus integrantes de la familia trabajen para poder cambiar la canasta familiar (84).

Al analizar la variable de ingreso económico los resultados muestran que los adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sánchez Milla, encontramos que no cumple relación entre factores sociales y estilos de vida. No tienen un estilo de vida adecuada teniendo como resultado que la mayoría tiene por ocupación ama de casa, pese a la cantidad de mujeres de dicha población, teniendo como ingreso económico 400 a 850 nuevo soles , puesto que no es adecuado para su necesidad de los recursos para satisfacer las necesidades físicas que permiten un adecuado nivel y calidad de vida tales como la alimentación, la vivienda, educación, la existencia sanitaria o el acceso al agua potable.

Por todo ello, se concluye que los factores sociales: Estado civil, ocupación y ingreso económico no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5, probablemente sea porque los adultos jóvenes ya sean convivientes, tengan la ocupación que tengan y el ingreso económico que perciban no son factores modificantes al momento de adoptar conductas favorables o desfavorables para su salud. Además, se presume que los adultos jóvenes por el conjunto de factores y por las condiciones propias que presenta como creencias, costumbres e interés en su salud adoptan la conducta que desea adoptar.

## V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

- Casi la totalidad de los adultos jóvenes tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo saludables.
- En cuanto a los factores biosocioculturales de los adultos jóvenes en el Asentamiento Humano Sánchez Milla\_ Nuevo Chimbote tenemos que: la mayoría profesan la religión católica; son de sexo femenino; tiene un grado de instrucción secundaria, así mismo menos de la mitad tienen un ingreso económico de 400 a 650 soles; menos de la mitad sus ocupaciones son ama de casa; y un poco más de la mitad son de estado civil conviviente.
- No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. En estilos de vida y los factores biosocioculturales: sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico.

## 5.2 Recomendaciones

De los resultados encontrados se permite dar las siguientes recomendaciones:

- Dar a conocer y difundir los resultados de la presente investigación a las diferentes autoridades del Asentamiento Humano Sánchez Milla; así como el puesto de salud con la finalidad de ir mejorando el estilo de vida de la población en estudio.
- Se recomienda a las autoridades del Puesto de Salud “Nicolás Garate nuevo Chimbote” a capacitar al personal de salud, fomentando la formación de programas o grupos en donde se imparta educación sanitaria a la población para promover la adopción de estilos de vida saludable, a la vez tener presente los resultados sobre los factores estudiados en la investigación reorientando las estrategias de atención hacia los adultos jóvenes.
- Se sugiere realizar otros estudios de investigación, tomando en cuenta los resultados, utilizando variables como la cultura, procedencia y costumbres que permitan explicar, comprender e intervenir en la problemática del adulto jóvenes sobre el comportamiento de su estilo de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona en el Perú. [Proyecto de línea de la escuela de Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2008
2. Basulto, J. Definición y características de una alimentación saludable [Documento en Internet]. España. 2013. [Citada en 2013 Mayo 28][Alrededor de una pantalla]. Disponible desde URL:
3. Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas para la Promoción de Alimentación y Nutrición Saludable.. [Documento en Internet] [Citado el 2011. Abril 18]. [Alrededor de 1 planilla]. Disponible desde el URL: [www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx?2,4,315,O,S,0,1733%3BS%3B1%3B13](http://www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx?2,4,315,O,S,0,1733%3BS%3B1%3B13)
4. Ministerio de Salud. Guía de implementación del programa familias y viviendas saludables. [Documento en internet]. Perú. 2005. [Citado el 20 de octubre del 2012]. Disponible desde el URL: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/151\\_guiafam.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/151_guiafam.pdf).
5. instituto nacional de estadística e informática .glosario de términos [documento en internet ]2015.[citado el 20 de noviembre del 2013]. disponible el URL. [http://www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos\\_9\(2\)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf](http://www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos_9(2)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf).

6. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico. [Monografía en Internet]. 2004. [Citado 2010 Ago. 18]. [44 páginas]. Disponible en URL: <http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>.
7. Maya, L. “Los Estilos de Vida Saludables: Componentes de la Calidad de Vida”. Colombia: 2006. Disponible desde el URL: [http://www.insp.mx/Portal/Centros/ciss/promocion\\_salud/recursos/diplomado/m3/t4/Los\\_estilos\\_de\\_vida\\_saludables.pdf](http://www.insp.mx/Portal/Centros/ciss/promocion_salud/recursos/diplomado/m3/t4/Los_estilos_de_vida_saludables.pdf)
8. Cid, P; Merino, J y Stiepovich, J. Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud. Rev. Méd. Chile Dic. 2006, VOL 134 no. 12 p 1491- 1499 ISSN 0034 -9887
9. Giraldo A. Estilos de vida y factores Biosocioculturales de la persona adulta del distrito Matahuasi- concepción [tesis para optar el título de enfermería]. Perú: Universidad católica los Ángeles de Chimbote; 2010.
10. Palacios. Autoestima y relacione interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División de de Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla , Colombia , En Tesis 2005.
11. Concepción O. Factores de riesgo Cardiovascular Su repercusión sobre Infarto de Miocardio y la Mortalidad. [Citado el Diciembre 17]. Instituto de Cardiología del Caribe. Disponible en URL: [http://www.cardiocaribe.com/newsite/folder/pacientes\\_factores\\_riesgohtm](http://www.cardiocaribe.com/newsite/folder/pacientes_factores_riesgohtm).

12. Mendoza M. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano julio Meléndez- Casma. [Tesis para optar el título de enfermería]. Chimbote, Perú: Universidad católica los Ángeles de Chimbote; 2010
13. Carranza Y. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor pueblo joven Florida Alta – Chimbote, 2010.[tesis para optar el título de Licenciada en enfermería]. Chimbote.Universidad Los Ángeles de Chimbote 2010.
14. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A working document. [ Documento en internet]. Canada. 1974. Disponible desde el URL: [http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt\\_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf).
15. Según Bibeaw y Col. en maya, L. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor pueblo joven Florida Alta – Chimbote, 2010.[tesis para optar el título de Licenciada en enfermería]. Chimbote.Universidad Los Ángeles de Chimbote 2012
16. Yauri, S. Rosales, M. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor de la jurisdicción del centro de salud el Progreso. [Tesis para optar por el título de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2010.
17. Godoy N. Religión, en términos generales, forma de vida o creencia basada en una relación esencial de una persona con el universo. [Monografía en internet].



2010. [Citado 2012 octubre. 14]. [alrededor de 8 pantallas]. Disponible en URL:  
<http://www.monografias.com/trabajos11/temrelig/temrelig.shtml>.
18. Alimentación y nutrición. [Portada en internet]. 2009. [Citado 2010 Ago. 22]. [Alrededor de 1 pantalla]. Disponible en URL:  
<http://lacocinanavarra.lacotelera.net/post/2009/01/25/alimentacion-y-nutricion-definicion>.
19. Licata, M. La actividad física dentro del concepto salud. [Portada en internet]. 2007. [Citado 2010 Ago. 26]. [1 pantalla]. Disponible en URL:  
<http://www.zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud.htm>.
20. Cornejo E. Factores del estrés y condiciones de Salud de la población adulta. Chile; 2016. [citada 2016 Junio. 04]. [Alrededor de 10 pantallas]. Disponible en URL: [www.slideshare.net/.../estado-civil-de-las-personas-4043235](http://www.slideshare.net/.../estado-civil-de-las-personas-4043235).
21. Pinedo E. Estilo de Vida, Factores Socio demográficos y Bienestar Percibido en Asegurados Hipertensos [Tesis para optar el grado de maestra en enfermería con mención en salud familiar y comunitaria]. Trujillo: Gerencia Departamental La Libertad del Instituto Peruano de Seguridad Social. 2014.
22. Lopategui E. La salud como responsabilidad individual. [Artículo en internet]. 2000. [Citado 2010 Ago. 26]. [Alrededor de 1 pantalla]. Disponible en URL:  
<http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>

23. UNICEF Oficina Regional del párrafo América Latina y el Caribe. Poblaciones excluidas [en línea] 2009. [fecha de acceso el 15 de octubre 2016] [www.unicef.org/lac/overview\\_4172.htm](http://www.unicef.org/lac/overview_4172.htm)[Consulta: 02/07/2009].
24. Bustillo C. Estado civil. [Serie en internet]. [Citado el 18 de octubre del 2012]. Disponible desde el URL: <http://facultaddederecho.es.tl/Resumen-01.htm>.
25. Despre J. Sobre la religión y su función social. [Artículo en Internet].Argentina 2010. [Citado 2010 Set. 04]. [Alrededor de 1 pantalla] Disponible en URL: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Las-Religion-es/5136.html>
26. Solari Ricardo Evaluación de la Política hacia la Juventud de la Concertación de Partidos por la Democracia. En: Políticas para la Juventud Chilena de los 90, Udo Bartsch y Patricio Tudela editores, Fundación Konrad Adenauer Stiftung, 2010.
27. Berríos X, Jadue L, Zenteno J, Ross MI, Rodríguez H. Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas. Estudio en población general de la Región Metropolitana 1986-1987. Rev Méd Chile 1990; 118: 597-604.
28. Ministerio de Salud “Lineamientos para la dirección general de las personas adultas mayores” 2005 [Citado el 26 de Noviembre del 2008] Disponible desde el URL: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/gerontologia/minsapdf/lineamientos.pdf>
29. Canales, F y Alvarado, E. Metodología de la Investigación. Edit.Limusa, 20a. Reimpresión, México. 2004
30. Schoenbach, V. Diseños de estudio analítico. [Monografía en internet]. 2004. [Citado 2010 Ago. 18]. [44 paginas]. Disponible en

URL:<http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>.

31. López A, Estilo de vida. [serie Internet] [citado 2011 Mayo 12] [Alrededor de 04 planillas]. Disponible desde el URL:<http://www.slideshare.net/ilkaga/estilos-de-vida-saludable>
32. Cuellar, M. factores socioculturales de la persona adulta del AA.HH.3 estrellas-Chimbote 2009 [Tesis para optar el título de licenciatura En enfermería].Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote 2009.
33. Organización Panamericana de Salud, Organización Mundial de Salud y Asociación Mundial de Sexología. Promoción de la Salud Sexual; Recomendaciones para la acción. [Documento en internet]. Guatemala; 2000. [1 pantalla]. Disponible en URL: <http://www.amssac.org/biblioteca%20sexualidad%20conceptos.htm>
34. Despre J, La religión y su función social. [artículo en Internet]. Argentina 2010. [citada 2011 Marzo. 04]. [Alrededor de 01 pantalla].Disponible enURL: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Las-Religiones/5136.html>.
35. Eustat. Base de datos on line. Nivel de instrucción. [Portal de internet]. 2004. [Citado 2010 Set. 5]. [Alrededor de 1 pantalla]. Disponible en URL: [http://www.eustat.es/documentos/idioma\\_c/opt\\_0/tema\\_303/elem\\_2376/definicion.html](http://www.eustat.es/documentos/idioma_c/opt_0/tema_303/elem_2376/definicion.html).

36. Maturana, R. “estado civil y estilo de vida en el matrimonio parece ser saludable”  
Wikipedia Definiciones. Estado civil.[Artículo en internet]. 2010 [Citado 2010  
Set 09.] disponible en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Clase\\_social](http://es.wikipedia.org/wiki/Clase_social).
37. Sotelo I, Socialización, instrucción, educación. [serie Internet]. 2000 [citado el  
2011 Abril 08] [Alrededor de 01 planilla]. Disponible desde el URL  
[biblioteca.itam.mx/estudios/estudio/.../sec\\_2.html](http://biblioteca.itam.mx/estudios/estudio/.../sec_2.html).
38. Florentín J, Muller S. Salarios, incentivos económicos y beneficios. [Monografía  
en internet]. España: No se encontró año de publicación. [Citado el 13 de julio de  
2013]. Disponible en:  
<http://www.monografias.com/trabajos11/salartp/salartp.shtml>
39. González M. Diseños experimentales de investigación. [monografía en internet].  
España; 2010. [citada 2011 Mayo 12]. Disponible en URL:  
<http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>.
40. Guimaray.s. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta  
Joven Del AA.HH. 25 de Mayo – Chimbote, 2012.
41. Quiñones J . Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Joven y  
Maduro en el AA. HH. Villa Hermosa Casma – 2009 . [Tesis para optar el título  
de licenciatura en enfermería].Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de  
Chimbote; 2011.

42. Jara, R. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor de la Urb. Bancharo Rossi [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2011.
43. Organización mundial de la salud, W.H. 2010; 22(2). Lifestyles and health. . Soc sic med, 117-124. [https://www.google.com.pe/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=-Organizaci%C3%B3n+mundial+de+la+salud%2C+W.H.+2010%3B+22\(2\).+Lifestyles+and+health.+Soc+sic+med%2C+117-124](https://www.google.com.pe/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=-Organizaci%C3%B3n+mundial+de+la+salud%2C+W.H.+2010%3B+22(2).+Lifestyles+and+health.+Soc+sic+med%2C+117-124).
44. Pastor M. Definiciones de estilos de vida Wikipedia enciclopedia libre [serie Internet] [citada 2011 Abril 24] [alrededor de 02 planilla].
45. Oblitas, L. Estilo de vida saludable [documento en Internet]. España [citada 2011 Marzo.12]. Disponible en URL: [http://www.tabaquismo.freehosting.net/Estilo/estilos\\_de\\_vida\\_saludables.htm](http://www.tabaquismo.freehosting.net/Estilo/estilos_de_vida_saludables.htm).
46. Erazo W. Estilo de vida saludable [documento en Internet].2010. [citada 2011 Abril. 18]. Disponible desde el URL <http://es.scribd.com/doc/37000753/Estilos-Vida-Saludables-Okey>.
47. Instituto Nacional de Estadística e informática. Glosario de términos. [documento en internet].2010.[Citado el 18 octubre del 2012]. Disponible desde el URL: <http://www.inei.gob.pe/biblioineipub/bancopub/Est/Lib0982/gl>.

48. Rice, P. (2013 ). Desarrollo Humano: estudio del ciclo vital. México, D.F: Prentice.Hall Hispanoamericana. ]. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/orientaciones%20tecnicas%20alimentacion%20sa>
49. Ring M. (2009).Construyendo El Buen Comer. Maestra Jardinera, EditorialEdiba, Edición Mensual N=118, Caracas.
50. Cornil, A. De Coster, G. Copinschi, J. R. M. Franckson (2014). «Efecto de ejercicio muscular en el nivel en plasma de cortisol en el hombre». Revista Europea de Endocrinología.
51. Baamonde M. Actividad física y salud. PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. (2009). [citado el 22 de octubre 2016] [https://www.google.com.pe/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF8#q=Baamonde+M.+Actividad+f%C3%ADsica+y+salud.+PubliCE+Standar%2C+Grupo+Sobre+Entrenamiento.+\(2008\).+](https://www.google.com.pe/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF8#q=Baamonde+M.+Actividad+f%C3%ADsica+y+salud.+PubliCE+Standar%2C+Grupo+Sobre+Entrenamiento.+(2008).+)
52. Huther, G. Biología del miedo. El estrés y los sentimientos. Plataforma Editorial (2012). [citado el 22 de septiembre 2016] [https://www.google.com.pe/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF8#q=H%C3%BCther%2C+G.+Biolog%C3%ADa+del+miedo.+El+estr%C3%A9s+y+los+sentimientos.+Plataforma+Editorial+\(2012\).+](https://www.google.com.pe/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF8#q=H%C3%BCther%2C+G.+Biolog%C3%ADa+del+miedo.+El+estr%C3%A9s+y+los+sentimientos.+Plataforma+Editorial+(2012).+)
53. Hans, G . Estrés Laboral, Consideraciones Sobre Sus Características Y Formas De Afrontamiento. Extraído el 02 de marzo, 2009, de [http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/argonro01\\_1.htm](http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/argonro01_1.htm).

54. Navarro Vicente, Concepto Actual de Salud Pública; [en línea] accesado 15 de abril 2012] Disponible en:: <http://uiip.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/fundamentos/navarro.pdf>
55. Heider, Fritz . La psicología de las relaciones interpersonales (en español). Psychology Press. pag. 1. ISBN 9780898592825. Consultado el 5 de febrero de 2016.
56. Maslow, A. [El hombre](#) autorrealizado: hacia una psicología del ser. Bs. Aires: Troquel (2013). [citado el 11 de septiembre 2016] Leer más: <http://www.monografias.com/trabajos10/huex/huex.shtml#ixzz4Mwtb33iy>.
57. Palomino H, Estilos de vida y factores biosocioculturales del Adulto asentamiento humano Las Dunas de Surco-Lima [tesis para optar el título de licenciada de enfermería] Chimbote, Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2009.
58. Beas B Estilos de vida y factores biosocioculturales de La persona Adulta del Distrito de Matahuasi - Concepción [tesis para optar el título de Licenciada de Enfermería] Perú. Universidad los Ángeles de Chimbote; 2011.
59. Cuellar M. Factores socioculturales que influyen en el estilo de vida de los adultos.U.P.C.H. Perú; 2014. <http://www.profesoragrahasta.com/autoayuda/las-etapas-de-la-vida-2.html>.

60. Bocanegra, M. y Fante, A. estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del A.H. 10 de setiembre-Chimbote [informe de tesis para optar el título de Licenciado de enfermería]. Chimbote. Universidad Los Ángeles de Chimbote, 2009.
61. Dharmachit G. Las etapas de la vida. [portada en internet]. Nicaragua 2011. [citada 2011 Febrero. 21]. Disponible en URL: <http://www.profesoragrahasta.com/autoayuda/las-etapas-de-la-vida-2.html>.
62. Girondella L. Sexo y género: definiciones. 2012. [Citado el 13 de Enero del 2014]. [Alrededor de una pantalla]. Disponible desde URL: <http://contrapeso.info/2012/sexo-y-genero-definiciones>.
63. Gallardo M. Factores culturales. La coctelera [serie internet], [citado el 2011 abril 8], [alrededor de una planilla]. Disponible desde el URL:<http://cancerbero.coctelera.net/post/2006/09/12/los-factores-culturales>.
64. Nivel de instrucción. [Portal de internet]. 2004. [Citado 2010 Set. 5]. [alrededor de 1 pantalla]. Disponible en URL: [http://www.eustat.es/documentos/idioma\\_c/opt\\_0/tema\\_303/elem\\_2376/definicion.html](http://www.eustat.es/documentos/idioma_c/opt_0/tema_303/elem_2376/definicion.html)
65. Rajos S. Filosofía y el porqué de la religión. [Monografía en internet].España; 2010. [Citado el 2011 Abril 15]. Disponible en URL:<http://www.monografias.com/trabajos6/filo7filo.shtml>



66. Instituto Nacional Geographic. ¿Qué es la religión? [Documento en internet]. España, 2013. [1 pantalla]. Disponible en URL: <http://nationalgeographic.es/viaje-y-culturas/culturas-y-civilizaciones/que-es-la-religion>
67. Gardner H. Concepto de estado civil. [Serie Internet] [Citado el 2011 Junio 04] [Alrededor de 2 planillas]. Disponible desde el URL: <http://deconceptos.com/ciencias-juridicas/estado-civil>
68. Ministerio de trabajo y promoción del empleo. Ocupación. [Serie Internet] [Citado el 2011 Junio 04] [Alrededor de 3 planillas]. Disponible desde el URL: <http://www.mintra.gob.pe/mostrarContenido.php?id=418&tip=105>.
69. Del libro “Fundamentos de Economía”, Autor: J. Silvestre Méndez; Mc Graw Hill 3era Edición. <http://www.mintra.gob.pe/mostrarContenido.php?id=418&tip=105>.
70. Gorotte salario. [Artículo en internet]. 2010 [Citado 2016 Set 21.]. Disponible en URL: <http://es.wikipedia.org/wiki/Salario>.
71. Andrade, D. Estilos de vida y Factores Biosocioculturales de la persona adulta en el Caserío Nomara.
72. Definición de sexo. Revista [Artículo en internet]. 2010 disponible desde URL: <http://contrapeso.info/?s=sexo>

73. Pinn B [Tesis en internet] Piura, 2010 [citado 2012 Mayo. 04]. [1 pantalla]. Disponible en URL: <http://sigb.uladech.edu.pe/intranet-tmpl/prog/ES-ES/PDF/20730.pdf>
74. CELADE (2006), “Manual sobre indicadores de calidad de vida en la vejez”, Santiago de Chile [documento en internet] disponible en URL: [http://www.senama.cl/filesapp/Estudio Estadisticas sobre PM-analisis de genero.pdf](http://www.senama.cl/filesapp/Estudio_Estadisticas_sobre_PM-analisis_de_genero.pdf)
75. León. Estilo de vida saludable. [Documento en Internet]. España. 2012. [Citada en 2014 Enero 13]. [Alrededor de diez pantallas]. Disponible URL:
76. Solís R, Chanchhuaña P. En su estudio: Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de la persona adulta, centro poblado Huallcor – Huaraz. [Tesis para optar el título de Enfermería]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2010
77. Minaya S. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la persona adulta - Huaraz. [Trabajo para optar el título de licenciatura en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2009.
78. Burgeda S. definición de educabilidad [serie internet] [citado el 2011 febrero 15]. Disponible desde : URL: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/educabilidad>
79. Tomislav D. La Importancia de la Educación Pre Escolar. [Serie Internet] [ Citado el 2011 Enero 20] [Alrededor de 2 planilla]. Disponible desde el

URL:<http://www.universidadperu.com/articulo-laimportancia-de-la-educacion-pre-escolar-universidad-peru.php>.

80. Blogger. Como influye la religión en nuestra vida desde el punto de vista fenomenológico. Publicado por Pedro.L. 12 de junio de 2011. Disponible desde el URL: <http://wpsicologia.blogspot.pe/2011/06/como-influye-la-religion-en-nuestra.html>
81. Paredes E, Tarazona, L. Proyecto de investigación estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del AA.HH. 19 de marzo-Nuevo Chimbote 2009 [Tesis para optar el título de licenciatura en enfermería].Chimbote: Universidad Católica. Los Ángeles de Chimbote; 2009.
82. Gomes R, Personas derecho civil, (edición) Gomes – Venezuela: editorial arte. [artículo de internet].2009[citado 23 julio 2016]. <http://es.slideshare.net/PRINCESSANITA/atencion-al-adulto-hombre-10632519>.
83. Zapata M. Definición de ocupación. [artículo de internet]. [citado 06 Marzo 2016]. Disponible en URL: <http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20061008175013AALBtZ4>
84. Reyes J. Remuneración Mínima [Artículo en internet]. 2009 [Citado 2012 ABRIL 20]. Disponible en URL: <http://suteregional.blogspot.com/2008/01/renumeracionminimanoalcanzapara.htm>

## ANEXO N° 01



## ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

Modificado Por: Díaz R., Reyna E., Delgado R. (2008)

No.	Ítems	CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>				
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
	<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S

11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
	<b>APOYO INTERPERSONAL</b>				
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
	<b>AUTORREALIZACIÓN</b>				
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
	<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>				
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S

24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

**NUNCA: N = 1**

**A VECES: V = 2**

**FRECUENTEMENTE: F = 3**

**SIEMPRE: S = 4**

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

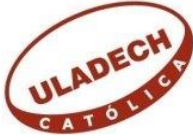
**PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos**

**75 a 100 puntos saludable**

**25 a 74 puntos no saludables.**

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

ANEXO N° 02



UNIVERSIDAD LOS ANGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

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

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO JOVEN**

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN:**

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

.....

**A) FACTORES BIOLÓGICOS:**

**1. Marque su sexo**

Masculino ( ) Femenino ( )

**B) FACTORES SOCIALES:**

**2.Cuál es su grado de instrucción?**

a) Analfabeto (a)    b) Primaria    C) Secundaria    d) Superior incompleta

**3.¿Cuál es su religión?**

a) Católico (a)                      b) Evangélico                      c) Otra religión

**C) FACTORES CULTURALES:**

**4. ¿Cuál es su estado civil?**

a) Soltero (a)                      b) Casado (a)                      c) Viudo (a)

d) Conviviente                      e) Separado(a)

**5. ¿Cuál es su ocupación?**

a) Agricultor(a)                      b) Empleado(a)                      c) Ama de casa

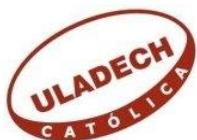
d) Estudiante                      e) Ambulante                      f) Otros

**6. ¿Cuál es su ingreso económico?**

Menos de 400 nuevos soles ( )                      De 400 a 650 nuevos soles ( )

De 650 a 850 nuevos soles ( )                      De 850 a 1100 nuevos soles ( )

De 1100 a más nuevos ( )



## ANEXO N° 03

### VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA

#### ESTILO DE VIDA

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

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

#### 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





## ANEXO N° 04

### CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

#### Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	27	93.1
	Excluidos(a)	2	6.9
	Total	29	100.0

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

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



**ANEXO N° 05**

**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA**

**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

**TÍTULO:**

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO  
JOVEN. ASENTAMIENTO HUMANO SANCHEZ MILLA -NUEVO CHIMBOTE,  
2015.**

Yo,.....acepto a participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas.

La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos; los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas.

Por lo cual, autorizo mi participación, firmando el presente documento.

**FIRMA:**

---

