

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FILIAL ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA Y PRÁCTICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN  
MUJERES EN ETAPA MENOPAUSICA QUE ASISTEN  
AL CONSULTORIO DE GINECOLOGÍA  
DEL HOSPITAL AUGUSTO  
HERNÁNDEZ MENDOZA,  
ICA-JUNIO  
2015**

**TESIS  
PRESENTADA POR BACHILLER  
RETAMOZO CAMPOS, ELBA ROSALIA  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**ICA – PERÚ  
2016**

## RESUMEN

El 70% de causas de muertes se deben en parte a la herencia y la mitad de fallecimientos tiene relación al estilo de vida y falta de actividad física. La expectativa de vida alrededor del mundo sigue elevándose. Los grupos de enfermedades más probables en la menopausia son las cardiovasculares, la osteoporosis y las neoplasias malignas. La aplicación de estilos de vida saludable y realizar actividad física contribuirá a mejorar la calidad de vida de la mujer en la etapa menopáusica. Por tanto esta investigación tiene como objetivo determinar los estilos de vida y prácticas de actividad física de las mujeres en etapa menopáusica que asisten al consultorio de ginecología del Hospital Augusto Hernández Mendoza Ica - Junio 2015. El estudio es de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, la muestra fue de 52 pacientes seleccionados por el método no probabilístico bajo criterios de inclusión y exclusión, la técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. Resultados: Respecto a la variable estilos de vida; según dimensión física en el 58%(30) son moderadamente adecuados, según dimensión psicológico en el 75%(39) son moderadamente adecuados, según dimensión social en el 52%(27) son moderadamente adecuados. En forma global los estilos de vida en el 54%(28) son moderadamente adecuados, en el 25%(13) son inadecuados y en el 21%(11) son adecuados. Respecto a prácticas de actividad física, según dimensión ejercicios físicos que realiza en el 62%(32) son moderadamente apropiados, en interés por la actividad física en el 75%(39) son moderadamente apropiados. En forma global se obtuvo que las prácticas de actividad física el 54%(28) es moderadamente apropiado, el 23%(12) es inapropiado y el 23%(12) es apropiado. Por tanto se concluye que los estilos de vida es moderadamente adecuado, y las prácticas de actividad física es moderadamente apropiado.

**Palabras clave: Estilos de vida- prácticas de actividad física, mujeres menopáusicas.**