

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

Instituto Politécnico de la Salud

Luis Felipe Moncada



Departamento de Fisioterapia

Seminario de Graduación Para Optar al Título de Licenciatura en Fisioterapia.

TEMA

Integración y participación social de las personas con discapacidad

SUBTEMA

Estilo de vida de los integrantes de equipos que pertenecen a la liga de basquetbol de la Asociación Nicaragüense de Deporte Sobre Silla de Ruedas, Parque Luis Alfonso Velázquez Flores, Marzo-Diciembre 2015, Managua Nicaragua.

Autoras:

- Br. Heidy Auxiliadora Loaisiga Silva
- Br. Belia del Socorro Ruiz García
- Br. Mareling Roxana Valle Suárez

Tutor:

- Msc. Mario Antonio Gómez Picón

Managua, Diciembre 2015

I. Resumen

La presente investigación tiene por objetivo evaluar el estilo de vida de los integrantes de los equipos que pertenecen a la liga de basquetbol de la Asociación Nicaragüense de Deporte Sobre Silla de Ruedas. Con el propósito de valorar los niveles de patrones de conducta saludable y hábitos perjudiciales que constituyen parte del estilo de vida, que los conllevan a mejorar su modo de vivir.

El estudio es de tipo descriptivo, prospectivo de corte transversal y según su enfoque cuali-cuantitativo, con mayor predominio cualitativo, el área de estudio fue en el Parque Luis Alfonso Velázquez Flores, del departamento de Managua lugar de entrenamiento de la población seleccionada para el estudio. La población estuvo constituida por 32 jugadores.

Las técnicas o instrumentos de recolección de información fueron la ficha de datos sociodemográficos, cuestionario para valorar patrones de conductas y hábitos que constituyen el nivel de estilo de vida de los sujetos en estudio.

Para el análisis de la información se utilizó el programa estadístico IBM-SPSS (versión 22) realizando tablas de frecuencia y seleccionando las variables. El sexo que predominaba es el masculino entre los rangos de edad de 40 a 49 años , sobresaliendo como tipo de secuela las lesiones medulares y como daño a la función motora la paraplejia, de los 32 sujetos en estudio 26 de estos predominaba un nivel de estilo de vida Regular, se encontró que son personas activas laborando.

Palabras claves: Estilo de vida, hábitos perjudiciales, jugadores, sillas de ruedas, patrones de conductas saludables.

II. Introducción.

La situación de la discapacidad en Nicaragua es un problema que se ha venido incrementando durante los últimos años debido a múltiples causas, que han dejado discapacidades de magnitudes considerables; la guerra de los años 80 que vivió el país se constituyó en un factor importante en el incremento de la población con discapacidad.

La discapacidad, asociada a bajas condiciones de bienestar tales como la pobreza extrema, la marginación social, la desnutrición, el analfabetismo, la ignorancia, el acelerado crecimiento poblacional, su dispersión, migración que tienen impacto en su estilo de vida y en el entorno donde se desenvuelven.

El estilo de vida determina la situación de cada individuo ya que es considerada según San Martín (2014). “Como un proceso por el cual las personas adquieren los patrones de conductas y de hábitos que constituyen su estilo de vida, así como las actitudes y normas relacionadas con el mismo”. (P. 30)

El Estado Nicaragüense ha realizado esfuerzos importantes para asegurar la provisión de servicios de rehabilitación, no obstante, las intervenciones han girado alrededor del modelo psicosocial, el cual se basa en la actuación de profesionales en las distintas áreas que valoran y definen las pautas terapéuticas a implementar.

El goce y disfrute de los derechos humanos no ha sido discriminatoria entre hombres y mujeres, dado que por igual se han visto imposibilitados de acceder a una vivienda digna, un buen empleo remunerado o a unas óptimas condiciones, sin embargo, hay fuertes tendencias a considerar que el hombre con discapacidad obtiene una leve mejoría en su estilo de vida.

III. Justificación

En Nicaragua se estima que cada vez es más alto el porcentaje de discapacidad, su incidencia indica que hay 15,396 discapacitados por accidentes de tránsito y de otra índole 11,078 personas víctimas de secuelas por la guerra, esta última causa fue la que promovió que en 1979 tuviera inicio el basquetbol en silla de ruedas dada la gran cantidad de lesionados medulares, personas con amputaciones y otros tipos de secuelas.

Por la gran cantidad de personas con discapacidad en las estadísticas antes mencionadas se decidió investigar sobre el estilo de vida de los integrantes de equipos que pertenecen a la liga de la Asociación Nicaragüense de Deporte sobre Silla de Ruedas, para poder valorar patrones de conductas y hábitos que constituyen el estilo de vida siendo esto fundamental para su desarrollo y en el caso de las personas con discapacidad comprende un factor que facilita o inhibe su capacidad de funcionamiento.

El estilo de vida es una variable dependiente condicionada por patrones de conducta. Conocer el estilo de vida de una población o grupo poblacional constituye un elemento fundamental para poder establecer programas de intervención y concientizar a los jugadores sobre el estilo de vida que permiten mejorar tanto su salud como su rendimiento deportivo.

Mediante este estudio pretendemos enfocarnos en conocer aquellas conductas individuales, las cuales están dirigidas a las relaciones interpersonales y comunicación familiar y que servirá como una base de conocimiento para futuras investigaciones.

IV. Objetivos.

Objetivo General

Evaluar el estilo de vida de los integrantes de equipos que pertenecen a la liga basquetbol de la Asociación Nicaragüense de Deporte Sobre Silla de Ruedas, parque Luis Alfonso Velázquez Flores, Marzo-Diciembre 2015.

Objetivos Específicos:

1. Caracterizar Sociodemográficamente y según tipos de secuelas a los integrantes de los equipos de basquetbol en silla de ruedas.
2. Valorar los patrones de conducta saludable y hábitos perjudiciales que constituyen el estilo de vida de los integrantes pertenecientes a los equipos de basquetbol del departamento de Managua.
3. Describir la situación laboral de los integrantes de los equipos de la liga de basquetbol de la Asociación Nicaragüense de Deporte Sobre Silla de Ruedas.

V. Diseño Metodológico

Tipo de estudio.

Según análisis y alcance de los resultados

Es **Descriptivo**, cómo afirma Canales, de Alvarado & Pineda (2010), Son aquellos estudios que están dirigidos a determinar, “como es” o “como está” la situación de las variables que se estudian en una población, la presencia o ausencia de algo, la frecuencia con la que ocurre un fenómeno y en quienes, dónde y cuándo se presenta determinado fenómeno. (P.82).

Según el tiempo de ocurrencia de los hechos y registro de la información es prospectivo.

Según (Canales et al. 2010), define “los estudios **prospectivos** como aquellos estudios que registran la información según van ocurriendo los fenómenos”. (P. 272). En este caso el registro de la información y ocurrencia se llevó a cabo a medida que iban ocurriendo.

Según el periodo y secuencia del estudio

Según el periodo y secuencia del estudio es de **corte transversal**, Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio (2010) afirman que: “Los diseños transaccionales, transversales es una investigación que recolecta datos en un momento único”.

Según enfoque filosófico del estudio

Posee un enfoque cuali-cuantitativo pero con más predominio cualitativo ya que según (Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista, 2010) afirma que:

Es cuantitativo porque el estudio retomó la medición numérica, el conteo y el uso de las estadísticas para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población. Es decir para valorar los patrones de conductas y hábitos que constituyen su estilo de vida, así como las características de la población en estudio. (P. 4-6)

Es cualitativo Porque se buscó comprender la opinión de los participantes acerca de los fenómenos que lo rodean profundizando en sus experiencias, sentires y significados. Es decir la forma en que los participantes perciben subjetivamente su estilo de vida. (P. 7-12).

Área de estudio

El presente estudio se llevó a cabo en el Parque Luis Alfonso Velásquez, ubicado en el Distrito IV frente a la Asamblea Nacional de Nicaragua. Este parque consta con un espacio de 14 hectáreas, ofrece una amplia variedad en juegos recreativos para infantes como son: 5 canchas de basquetbol para niños y para adultos, 1 cancha de volibol, estadio de béisbol para niños y área de patinaje, cuenta también con un módulo para oficina administrativas, cafeterías con áreas de mesas, bodegas de almacenamiento y servicios sanitarios.

Población en estudio.

Son los 32 integrantes que conforman los cuatro equipos de la ciudad de Managua que pertenecen a los diferentes grupos que participan en la liga organizada y dirigidas por la Asociación Nicaragüense de Deporte Sobre Silla de Rueda (ANDSR), en la disciplina de básquetbol que asisten al parque Luis Alfonso Velásquez Flores. Cabe destacar que la misma población fue utilizada como muestra al realizar este estudio.

VARIABLES EN ESTUDIO

- Características sociodemográficos y tipos de secuelas.
- Patrones de conductas y hábitos que constituyen el estilo de vida.
- Situación laboral.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN.

- Personas que formen parte de algún equipo de básquetbol en silla de rueda.
- Que tengan disponibilidad para brindar información.
- Que realicen su entrenamiento en el parque Luis Alfonso Velásquez Flores.

- Que pertenezcan a los equipos de la ciudad de Managua.

Criterios de exclusión

- Que pertenezcan a equipos que no sean de Managua.
- Que no deseen ser parte del estudio

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Se elaboraron 2 instrumentos entre ellos esta:

Ficha de datos Sociodemográficos y clínicos:

Se elaboró una ficha de datos con el fin de obtener información de los aspectos sociales, demográficos y los tipos de secuelas, la ficha contiene los siguientes aspectos demográficos como: Fecha, sector al que pertenece, Sexo, Edad, Estado Civil, Escolaridad, los Tipos de secuelas, así como también sociales que contempla la Situación Laboral de los integrantes del equipo de basquetbol en silla de ruedas que abarca aspectos como: ¿Labora actualmente?, Lugar al que le trabaja y Tiempo de laborar. El llenado de la ficha se realizó a través de la técnica de la entrevista.

Cuestionario para evaluar los patrones de conductas y hábitos que constituyen el estilo de vida.

El siguiente cuestionario tiene por objetivo evaluar los patrones de conductas y hábitos que constituyen el estilo de vida en los integrantes de los equipos de basquetbol en silla de ruedas que practican en el parque Luis Alfonso Velásquez.

Estructurado por: Siete dimensiones que son: actividad física, ocio, autocuidado, alimentación, consumo de sustancias psicoactivas, sueño, relaciones interpersonales y comunicación familiar. Posee cuarenta y ocho ítems, cada ítems tiene una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos las cuales son: Siempre, Casi Siempre, Frecuentemente, Casi Nunca y Nunca.

Para el llenado de este instrumento se utilizó la técnica de la encuesta auto-administrada.

Consentimiento informado

Previo al inicio de la investigación se solicitó al presidente de la federación del Comité Paralímpico Nicaragüense (FEDCOPAN) Lic. David López y al secretario de la Asociación Nicaragüense de Deporte Sobre Silla de Rueda (ANDSR) Tomás Hernández, su autorización para la realización del estudio.

Método de recolección de la información

Antes del inicio de la investigación, se informó de forma verbal el tema y los objetivos del estudio, se procedió a entregar a través de una carta al presidente de la Federación del Comité Paralímpico Nicaragüense y al secretario de la Asociación Nicaragüense de Deporte Sobre Silla de Rueda.

Una vez otorgado el permiso se coordinó con los jugadores asistir el sábado 12 de septiembre para realizar una prueba piloto de nuestros instrumentos. El día sábado 17 de octubre, se llevó a cabo el llenado de las encuestas con la participación de 32 jugadores que pertenecen a los cuatro equipos de la ciudad de Managua.

Pilotaje

El pilotaje se realizó en una muestra de 10 jugadores pertenecientes al equipo de basquetbol en silla de ruedas del departamento de Estelí según: Sequeira C. Valinda (2010) refiere que: “la muestra a seleccionar posean casi las mismas características de la población en estudio”.

Es por ello que se aplicaron dos instrumentos, los cuales fueron diseñados por las investigadoras de este estudio que son: La ficha de datos sociodemográficos y diagnósticos clínicos que contenía aspectos como sexo, edad, lugar de procedencia, nivel de escolaridad, estado civil y tipos de lesiones.

El cuestionario para evaluar los patrones de conductas saludables y hábitos perjudiciales que constituyen el estilo de vida de los integrantes de los equipos de basquetbol sobre silla de rueda, es de tipo Likert.

Compuesta por: 8 dimensiones (actividad física, ocio, autocuidado, alimentación, consumo de sustancias psicoactiva, sueño, relaciones interpersonales y comunicación familiar). Con un total de 66 interrogantes, conteniendo 6 respuesta de tipo Likert de seis puntos (siempre, casi siempre, algunas veces, frecuentemente, nunca, no aplica).

Una vez aplicados los instrumentos se procedió a realizar una base de datos en el programa estadístico (SPSS), para luego realizarle la prueba estadística Alfa de Cronbach, que este método permite estimar la fiabilidad de un instrumento de medida, dando un resultado de 0.463 que según: George y Mallery (2003) "lo cataloga inaceptable".

Los resultados obtenidos del pilotaje y del puntaje de la prueba Alfa de Cronbach manifestaron la necesidad de realizar modificaciones en lo que respecta al cuestionario de tipo Likert, quedando estructurado de la siguiente manera:

El encabezado fue como: cuestionario para valorar `patrones de conductas y hábitos que constituyen el estilo de vida de los integrantes de la liga de basquetbol sobre silla de rueda del parque Luis Alfonso Velásquez Flores, estructurado por 7 dimensiones y quedando en cuarenta y ocho interrogantes.

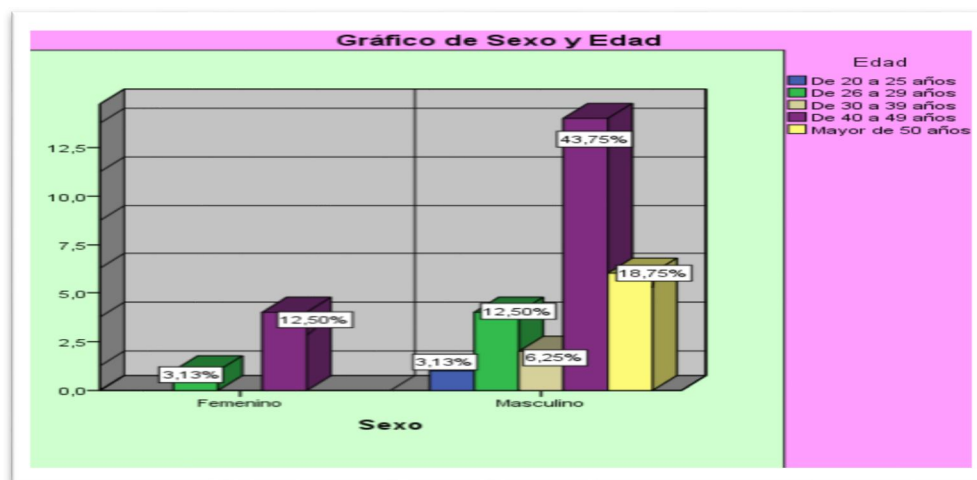
Se redujo a cinco respuestas las cuales son: Siempre (S), Casi siempre (C/S), Frecuentemente (F), Casi Nunca (C/N) Y Nunca (N). Este instrumento ya mejorado, luego se volvió a realizar la prueba de Alfa de Cronbach dando un resultado de 0.672 lo cual según: Huh De Lorme & Reid (2006): "el valor de fiabilidad en investigación exploratoria debe ser igual o mayor a 0.6" por lo tanto lo cataloga como aceptable.

Procesamiento de la información y análisis de los datos

Se crearon 2 bases de datos una por cada instrumento en el programa estadístico, sistema de procesamiento para las ciencias sociales (spss) versión 22. Posteriormente se seleccionaron las diferentes variables presentándolas en tablas de frecuencias con sus debidos resultados y en graficas para realizar un análisis y discusión de dichos datos, luego se modificaron en graficas de barras en 3D para una mejor presentación.

VI. Análisis y discusión de los resultados.

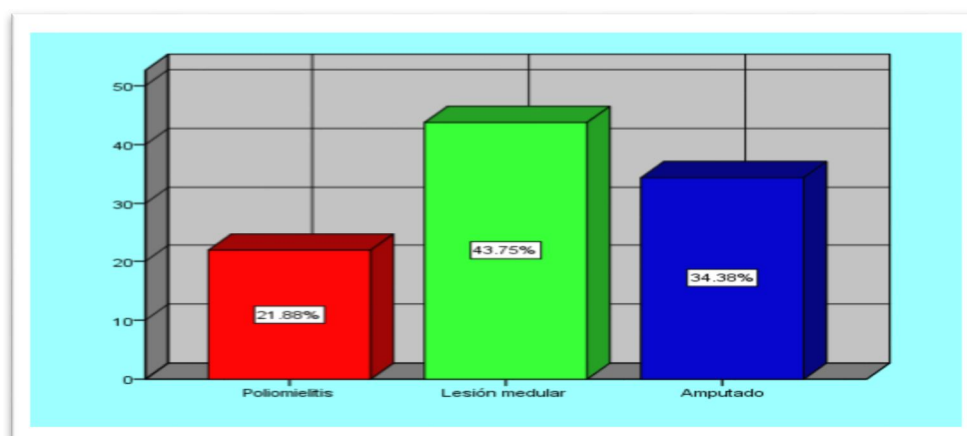
Figura # 1 Sexo y Edad



Gráfica 1 Programa estadístico SPSS Versión 22

Se encontró que predominan con un 43.75% sujetos del sexo masculino en los rangos de edad de 40 a 49 años que esto indica que son adultos jóvenes, por lo que se refiere que hay mayor predominio del sexo masculino, puesto que son víctimas de guerra en el servicio militar de Nicaragua y accidentes de tránsito.

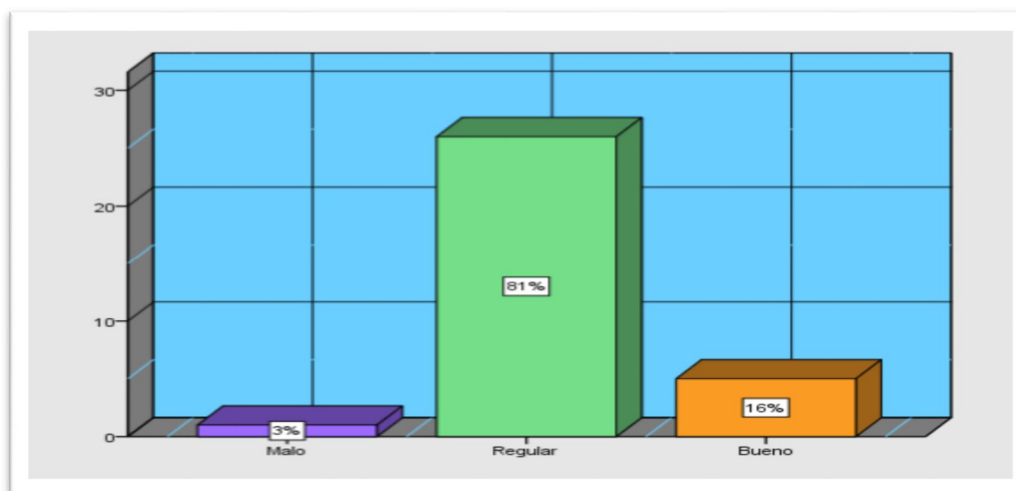
Figura # 2 Tipos de Secuelas



Gráfica 2 Programa estadístico SPSS Versión 22

Dentro de los resultados del estudio con respecto a Tipos de secuelas, el porcentaje mayor lo ocupa un 43.75% de sujetos con lesiones medulares y un 34.38% son sujetos amputados. En Nicaragua se estima que cada vez es más alto el porcentaje de discapacidad por accidentes de tránsito, víctimas de secuelas de la guerra y pleitos de pandillas, es por ello la gran cantidad de lesionados medulares, personas con amputaciones y otros tipos de secuelas.

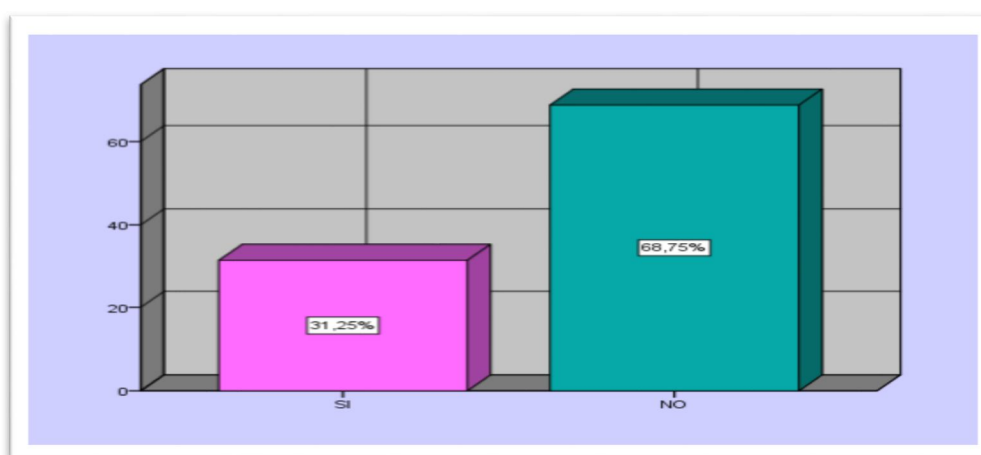
Figura # 3 Escala de valoración de patrones de conductas y hábitos que constituyen el nivel de estilo de vida



Gráfica 3 Programa estadístico SPSS Versión 22

Según los resultados obtenidos de la valoración de estilo de vida de nuestra población en estudio, predomina el 81% correspondiente a 26 sujetos los cuales presentan un nivel de estilo de vida Regular, lo que indica que su manera de vida constituye un beneficio para la salud y no obviando que la mayoría de la población esta propenso a adquirir patrones de conductas y hábitos que pueden ser nocivos y contribuir con factores negativos a su condición de discapacidad que cada uno presenta.

Figura # 4 Labora actualmente

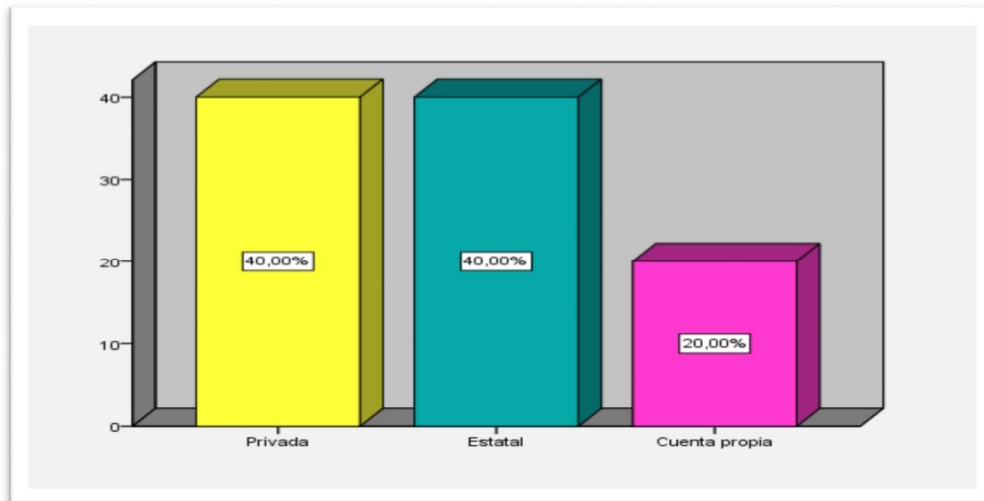


Gráfica 4 Programa estadístico SPSS Versión 22

Todo ser humano debe de tener un trabajo con una remuneración económica para poder sufragar sus necesidades de alimentación, acceso a servicios de

salud, y servicios varios .Al realizar nuestra investigación encontramos que en nuestra población en estudio un 68.75% de ellos se encontraban laborando lo que indica que su integración y desempeño en la sociedad es satisfactoria tanto para él, como para su familia. Solo un 31.25 de ellos no se encontraba laborando

Figura # 5 Lugar en el que labora.



Gráfica 5 Programa estadístico SPSS Versión 22

La ley 763 tiene por objetivo establecer el marco legal y de garantía para la promoción, protección y aseguramiento del pleno goce y en condiciones de igualdad de todos los derechos humanos de las personas con discapacidad , esta ley establece que se debe de tener laborando en una empresa a personas con discapacidad como promoción de la igualdad de derechos .Por lo tanto un 40% de estos se encuentran laborando en empresas estatales y con el mismo porcentaje también en empresas privadas, lo que indica que actualmente tienen más oportunidades de empleo, solo un 20% se encuentran trabajando por cuenta propia en negocios de diversas índoles.

VII. Discusión

Nicaragua ha desarrollado una historia en el deporte paralímpico.

Nicaragua actualmente está presentando un proceso de desarrollo y participación social en la cual las personas con capacidades diferentes tienen la oportunidad de desarrollar sus habilidades, hoy en día existe el Comité Paralímpico Nicaragüense el cual tiene la iniciativa de la participación deportiva de un grupo de atletas con discapacidad.

La Clasificación Internacional Del Funcionamiento De La Discapacidad y De La Salud (CIF), hace referencia a discapacidad como: “la consecuencia de la deficiencia desde el punto de vista del rendimiento funcional y de la actividad del individuo y de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano”.

Estilos de vida puede ser considerada como un proceso por el cual las personas adquieren los patrones de conductas que son normas de carácter específico que sirve de guía para orientar la acción humana, las maneras de obrar, pensar o sentir ante circunstancias específicas como podrían ser conductas sanas dentro de los cuales tenemos la actividad física, el ocio, el autocuidado y condición laboral. Estilo de vida también lo conforman los hábitos que constituyen tanto un estilo de vida saludable como un estilo de vida perjudicial.

Es por ello que al realizar este estudio se encontró que el sexo que predomina mas es el masculino en los rangos de edades de 40 a 49 años que son considerados como adultos jóvenes, las causas más comunes de discapacidad es por ser víctimas de guerra, por accidentes de tránsito y conflictos de pandillas. Encontrando mayor predominio en lo que son lesionados medulares con paraplejia.

También poseen un nivel bajo de escolaridad, ya que según la organización de estados iberoamericanos para la educación, la ciencia y la cultura (OEA) esto se debe al alto índice de pobreza y a bajos recursos económico. Esto también podría influir con el alto porcentaje de sujetos que se encuentran solteros en este grupo en estudio.

Según los resultados obtenidos en la valoración de estilo de vida aplicada a 32 personas 28 de estos presentaban un nivel de estilo de vida Regular, puesto que esto podría ser consecuencia de la baja educación que presentan, por el nivel de pobreza, por el poco acceso a la información estando así propenso a adquirir patrones de conductas y hábitos que pueden ser nocivos y contribuir con factores que pueden predisponer su condición de discapacidad.

Otro aspecto es la situación laboral de esta población, en la cual en su mayoría se encontraban laborando y esto los conlleva a que cuentan con ingresos para sufragar sus necesidades y un seguro médico para el cuidado de su salud. Gracias a la ley 763 que tiene por objetivo promoción, protección y aseguramiento en condiciones de igualdad en todos los derechos humanos que estipula que se debe tener laborando por lo menos una persona con discapacidad en una empresa, es por ello que la mayoría de estos sujetos se encuentran trabajando en empresas estatales y privadas, así como también cuenta el tiempo que tiene de antigüedad en una empresa para poder tener las cotizaciones correspondientes para poder gozar de su derecho de seguro social, tal como lo estipula el Instituto nicaragüense de seguridad social (INSS).

VIII. Conclusiones.

- De acuerdo a nuestro primer objetivo planteado sobre caracterizar sociodemográficamente y según tipos de secuelas a los integrantes de los equipos de basquetbol en silla de ruedas, se encontró que el sexo que predominaba es el masculino entre los rangos de edad de 40 a 49 años, sobre saliendo como tipo de secuela las Lesiones Medulares y como daño a la función motora la paraplejia.
- En base a nuestro segundo objetivo que decidimos plantear en el estudio el cual fue valorar los patrones de conductas saludables y hábitos perjudiciales que constituyen el estilo de vida de los integrantes pertenecientes a los equipos de basquetbol del departamento de Managua, se encontró que de los 32 sujetos en estudio, en 26 de estos predominaba un nivel de estilo de vida Regular.
- Como último objetivo planteado el cual fue describir la situación laboral de los integrantes de los equipos de la liga de basquetbol de la Asociación Nicaragüense de Deporte Sobre Silla de Ruedas, obtuvimos que nuestra población en estudio la mayoría de estas personas son activas y se encuentran laborando tanto en instituciones privadas como en instituciones estatales.

IX. Recomendaciones

- A la federación del comité paralímpico nicaragüense (FEDCOPAN) seguir promoviendo el deporte para las personas con discapacidad con talleres y divulgación sobre el tema de promoción de la salud en el estilo de vida de los atletas.
- A la asociación nicaragüense de deportes sobre silla de ruedas (ANDSR), seguir apoyando a los integrantes de los diferentes equipos y disciplinas que pertenecen a las ligas que dirige esta asociación.
- Al departamento de fisioterapia seguir motivando a los estudiantes para la realización y profundización en investigaciones sobre este tema.

X. Agradecimiento

Dedicamos este trabajo primeramente a Dios por ser el que nos dio la vida y por mantenernos vivos día a día permitiéndonos gozar de buena salud, fuerza, motivación y sabiduría para que lográramos culminar esta etapa de aprendizaje e inicio de una noble profesión de servicio humano.

A nuestros padres por ser nuestro pilar de apoyo incondicional, de entrega y sacrificio ante cualquier necesidad que tuvimos desde el inicio hasta la culminación de este largo camino de formación en nuestra carrera.

A nuestros docentes por habernos brindado el pan de la enseñanza con amor y paciencia y por guiarnos por el camino correcto ante la formación como profesionales de la salud.

A los integrantes de los diferentes equipos de basquetbol en silla de ruedas por ser una fuente de motivación e inspiración para nosotros, por permitirnos que nos acercáramos un poco más su vida y entorno con disponibilidad y amabilidad.

Br. Heidy Auxiliadora Loaisiga Silva.

Br. Belia del Socorro Ruiz Garcia.

Br. Mareling Roxana Valle Suárez.

XI. Bibliografías consultadas:

1. Canales, de Alvarado & Pineda. (2010) *Metodología de la Investigación, Manual Para el Desarrollo del Personal de Salud*. OPS. Pág.82
2. Canales, de Alvarado & Pineda. (2010) *Metodología de la Investigación, Manual Para el Desarrollo del Personal de Salud*. OPS. Pág. 16-77.
3. Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio. (2010) *Metodología de la Investigación*. México, D.F. M.C Grall-Hill.
4. Gutiérrez, San Martín Melchor (Mayo de 2014). Fundación Dialnet. Obtenido de Educación Física: <https://scholar.google.es/scholar?hl=es&q=estilos+de+vida&btnG=&lr=>
5. Harvey L. (2010). *Tratamiento de lesiones medulares*. España: Elsevier Churdill Livingstone (Cuarta edición). Pág.176.
6. Velez A. Hernan, R. W. (2001). *Fundamentos de medicina neurológica*. Medellín, Colombia: Corporación para investigaciones (Quinta edición).
7. Tercero Teodoro, Recopilación, *Abordaje Fisioterapéutico en Pacientes Amputados* (2014).
8. Real Collado Tomas, Valls Marlon, Basanta Alario Lucas. (2010) *Estudios de Factores Asociados con Amputados*. Madrid (España): SCIELO.
9. San Martín, G. (Mayo de 2014). *Fundación Dialnet*. Obtenido de Educación Física: <https://scholar.google.es/scholar?hl=es&q=estilos+de+vida&btnG=&lr=>
10. Coreil, J., Levin, J., & Jaco, J. (2008). *Life style an emergent concep in the sociomedical sciences*. *Culture, Medical and Psichiatr*, No 9, pp. 423-437. Obtenido de <http://www.springerlink.com/content/w111g2166144t03t/>
11. OMS. (13 de Junio del 2013) <http://www.insersomayores.csic.es/documentos/oms-clasificacion-02.pdf>.

12. WHO. (2002). *Lifestyles and living conditions and their impact on health, ICP/HED*. Obtenido de *Lifestyles and living conditions and their impact on health, ICP/HED*: [http://whqlibdoc.who.int/euro/-1993/ICP_HED_019_\(2\).pdf](http://whqlibdoc.who.int/euro/-1993/ICP_HED_019_(2).pdf)
13. Montaña E, A. (Noviembre de 2005). *Instituto Latinoamericano de Actividad Física*. Obtenido de *Deporte y Discapacidad*: <http://www.efdeportes.com/pdf>
14. Mendoza Lucas. (2010) *Ocio y Recreación, Concepto, Abordaje y Posibilidades de Resignificación*. Venezuela: *Revista de la Universidad Bolivariana*. Pág. 14-90.
15. Uribe, Tulia María. (2011) *El autocuidado y su promoción de la salud*. Buenos Aires (Argentina). *Biblioteca portal de Revistas Científicas en Ciencias de la Salud*. Pág. 109-118.
16. Sasson, A. (2003). *La alimentación del hombre del mañana*. Barcelona (España): Unesco, Reverte. Pág. 32
17. Rodríguez Fernando. (2013). *Hábitos no saludables en un nivel socioeconómico bajo*. Chile: Scielo. Pág. 109-118
18. OMS. (13 de Junio del 2013) <http://www.insersomayores.csic.es/documentos/oms-clasificacion-02.pdf>.
19. Programa docente, Clasificación Internacional Del Funcionamiento, De La Discapacidad y De La Salud. MINSA (2005).