



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

**ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN  
SAN BERNARDO\_ CASTILLA\_PIURA, 2024**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTOR**

**MORE OJEDA, DEYSI DELMA  
ORCID:0000-0001-6985-0300**

**ASESOR**

**VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA  
ORCID:0000-0002-7629-7598**

**CHIMBOTE-PERÚ  
2024**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ACTA N° 0090-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **17:40** horas del día **22** de **Junio** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

**CANTUARIAS NORIEGA NELIDA** Presidente  
**GIRON LUCIANO SONIA AVELINA** Miembro  
**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO** Miembro  
**Dr(a). VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO\_ CASTILLA\_PIURA, 2024**

**Presentada Por :**  
(0812182014) **MORE OJEDA DEYSI DELMA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **17**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Enfermería**.

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

**CANTUARIAS NORIEGA NELIDA**  
Presidente

**GIRON LUCIANO SONIA AVELINA**  
Miembro

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO**  
Miembro

**Dr(a). VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA**  
Asesor



## CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO\_ CASTILLA\_PIURA, 2024 Del (de la) estudiante MORE OJEDA DEYSI DELMA, asesorado por VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 17% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

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

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

Chimbote, 10 de Octubre del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## **DEDICATORIA**

A Dios por darme bienestar y amor incondicional cada día de mi vida por cuidarme y demostrarme que jamás estoy sola, por darme unos padres, hermanos e hijo con un corazón enorme, por guiarme por buenos caminos y darme perseverancia para seguir adelante en mis informes de vida ayudándome a ser una gran profesional.

Agradezco a mi asesora, por su dedicación, interés y sobre todo paciencia al enseñarnos sus conocimientos durante este arduo trayecto de investigación.

A los pobladores de la Urbanización San Bernardo por permitir que esta investigación se lleve a cabo, por dedicar su tiempo, aporte y esmero en la encuesta aplicada.

## AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme dado el entendimiento, paciencia y sabiduría para realizar este informe de investigación y poder concluirlo de manera exitosa, dándome voluntad para culminar mis estudios.

A mi hijo por ser un gran motivo para salir adelante y tener más esmero en concluir mis estudios, a mis hermanos por brindarme apoyo y darme ánimo para avanzar en todo momento, sobre todo por demostrarme lo valioso y gran amor entre hermanos.

A mis padres de todo corazón, pues sin ellos jamás habría sido posible este logro, su bendición a lo largo del día y de vida, me lleva por el camino de bien, por ello les dedico mi esfuerzo, en ofrenda por su paciencia y amor incondicional

## ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	IV
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	V
<b>ÍNDICE GENERAL</b> .....	VI
<b>LISTA DE TABLAS</b> .....	VII
<b>LISTA DE FIGURAS</b> .....	VIII
<b>RESUMEN</b> .....	XI
<b>ABSTRACT</b> .....	X
<b>I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	1
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	5
2.1. Antecedentes.....	5
2.2. Bases teóricas.....	10
2.3. Hipótesis.....	16
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	17
3.1. Tipo, Nivel y diseño de investigación.....	17
3.2. Población y muestra.....	17
3.3. Operacionalización de las variables.....	19
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de información.....	24
3.5. Método de análisis de datos.....	27
3.6. Aspectos éticos.....	28
<b>IV. RESULTADO</b> .....	30
<b>V. DISCUSION</b> .....	32
<b>VI. CONCLUSIONES</b> .....	45
<b>VII. RECOMENDACIONES</b> .....	46
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	47
<b>ANEXOS</b> .....	57
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	57
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos.....	58
Anexo 3: Ficha técnica de instrumentos.....	61
Anexo 4: Formato de consentimiento informado.....	63

## LISTA DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1:</b> OPERACIONALIZACIONES DE LAS VARIABLE.....	19
<b>Tabla 2:</b> ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO_CASTILLA_PIURA, 2024.....	30
Tabla 3: ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO_CASTILLA_PIURA, 2024.....	31
Tabla 4: RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO_CASTILLA_PIURA, 2024.....	32

## LISTA DE FIGURA

	<b>Pág.</b>
<b>Figura de la tabla 2:</b> ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO_CASTILLA_PIURA, 2024.....	30
<b>Figura de la tabla 3:</b> ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO_CASTILLA_PIURA, 2024.....	31
<b>Figura de la tabla 4:</b> RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO_CASTILLA_PIURA, 2024.....	32

## RESUMEN

Los problemas nutricionales en los adultos a menudo están relacionados con su edad y se asocian con desigualdades en la salud y limitaciones económicas. Esto ocurre a pesar de las grandes inversiones realizadas para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles en esta población. Por ende, se realizó la presente investigación con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024. Con una metodología de tipo cuantitativo, nivel descriptivo y diseño correlacional aplicado a una muestra de 217 adultos en los cuales se empleó dos instrumentos: Escala de estilos de vida y la tabla del Índice de masa corporal (IMC) de los adultos. Para luego ser ingresados los datos a un Excel y ser procesados a través del programa SPSS en donde se realizaron las tablas y gráficos. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizaron la prueba de independencia Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$ . Resultados y conclusiones: en cuanto al estilo de vida, un mínimo porcentaje presentan estilos de vida saludable y la mayoría presentan estilos de vida no saludables. Dentro del estado nutricional la mayoría tienen su estado nutricional normal; mientras que menos de la mitad presentan en su estado nutricional el sobrepeso, Finalmente se determinó que en la relación estadística entre el estilo de vida y estado nutricional no existe relación estadísticamente significativa.

**Palabra Clave:** adulto, estilo de vida, estado nutricional

## ABSTRACT

Nutritional problems in adults are often age-related and associated with health inequalities and economic limitations. This occurs despite large investments made to reduce the risk of non-communicable diseases in this population. Therefore, this research was carried out with the objective of determining the relationship between lifestyles and the nutritional status of adults in the San Bernardo\_Castilla\_Piura Urbanization, 2024. With a quantitative methodology, descriptive level and correlational design applied to a sample of 217 adults in which two instruments were used: Lifestyle Scale and the Body Mass Index (BMI) table of adults. The data was then entered into Excel and processed through the SPSS program where the tables and graphs were created. To establish the relationship between study variables, the Chi square independence test was used with 95% reliability and significance of  $p < 0.05$ . Results and conclusions: in terms of lifestyle, less than half have healthy lifestyles and the majority have unhealthy lifestyles. Within the nutritional status, the majority have their normal nutritional status; while less than half are overweight in their nutritional status. Finally, it was determined that in the statistical relationship between lifestyle and nutritional status there is no statistically significant relationship.

Keyword: adult, lifestyle, nutritional status

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **Descripción del problema**

En la Actualidad, los problemas nutricionales se relacionan con la edad de los adultos, que están asociada con desigualdades en la salud y las limitaciones económicas, a pesar de las grandes inversiones que se establecieron para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles en los adultos, que persisten con diferencias en la materia de la salud, que se relacionan según los hábitos de estilos de vida de la persona, sea saludable como también no saludable en el adulto y en día, las dificultades nutricionales y los cambios relacionados con la edad en el adulto (1)

Los estilos de vida, según una perspectiva se consideran que los adultos experimentan diferentes cambios en la edad de la persona, los adultos son influenciados por el entorno político, cultural, social y económico. Con el propósito que fue de mejorar su estilo de vida según desarrollen el adulto para así promover el bienestar y calidad de vida reduciendo las enfermedades del adulto (2).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayoría de los adultos en todo el mundo tienen hábitos de vida poco saludables, como la falta de actividad física y entorno social, que se asocian con el crecimiento de la población y un aumento de enfermedades como las cardiovasculares, las enfermedades crónicas, enfermedades respiratorias y enfermedades respiratorias crónicas, parece relacionado Cáncer. El número de estas enfermedades aumenta cada año debido a estilos de vida poco saludables que afectan la salud, la economía, la urbanización y la interacción de diferentes culturas alrededor del mundo (3).

El estado nutricional es el resultado del equilibrio entre las necesidades energéticas y la ingesta de alimentos y está influenciado por factores biológicos, genéticos, culturales y socioeconómicos, el consumo inadecuado o excesivo de alimentos bajos en nutrientes puede afectar el estado nutricional. Para estimarlo, se utiliza una fórmula para calcular el índice de masa corporal (IMC), que varía según el peso y la altura de una persona. Esto nos permite determinar si una persona está dentro del rango normal o tiene un cambio en el resultado, como sobrepeso u obesidad (4).

En América del norte, el caribe y Oceanía, presentan la tasa más alta en el año 2023, según que el 60% de los adultos presentan obesidad, sobrepeso que son los problemas más comunes en estos lugares. África y Asia, por el contrario, tienen cifras más bajas, pero

también han experimentado un crecimiento alarmante en los últimos años. Como resultado, la obesidad y el sobrepeso aumentan el riesgo de enfermedades y problemas de salud crónicos, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, presión arterial alta, accidentes cerebrovasculares, algunos cánceres y problemas musculoesqueléticos (5).

Según estadísticas del Ministerio de Salud Pública de Ecuador, en el año 2023, el 64,8% de los varones tienen sobrepeso u obesidad, mientras que las mujeres tienen un 67,62%. El número de personas físicamente inactivas en Ecuador era del 17,8% en 2021 y aumentará al 21,7% en 2024. Este problema afecta más a las mujeres que a los hombres (6).

En España, en el año 2023, se demostró que unos de cada tres adultos corren el riesgo de padecer enfermedades metabólicas, que se relacionan a su nutrición, que pueden tener consecuencias físicas a largo plazo que afectarán al ámbito social y económico. Además, el 45% de los adultos no lleva un estilo de vida saludable y el 35% se encuentra en riesgo nutricional, lo que significa que el 63% de las muertes están relacionadas con estilos de vida poco saludables como mala alimentación, consumo nocivo de alcohol y falta de actividad física, que tienen un importante impacto. impacto (7).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) identificó a México como un país con tendencias de salud alarmantes, en el año 2023, el 72,3% de los adultos mexicanos tienen sobrepeso u obesidad. Además, varios factores están contribuyendo a esta tendencia, como la preocupación de los consumidores por las dietas poco saludables, la falta de actividad física y la falta de alimentos saludables. En consecuencia, ha aumentado significativamente la demanda de productos más saludables, con ingredientes naturales y sin aditivos. Debido a esto, las principales empresas de alimentos están adaptando sus productos y nuevas empresas están introduciendo alternativas innovadoras y saludables (8).

En el Perú, en 2023, el 40% de la población peruana es obesa, una tasa que ha aumentado durante la pandemia. Para evitarlo, el Ministerio de Salud implementará un programa que incluye métodos nutricionales. Los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INE) muestran que el 36,9% de la población mayor de 15 años tiene sobrepeso, de los cuales el 25,8% padece obesidad. Los números muestran la gravedad de la pandemia que enfrenta el país. El sobrepeso es más común en Madre de Dios con un 43,9%, seguido por el Área Metropolitana de Lima con un 40,2%, Tumbes con un 40% y Lambayeque con un 39,5%. En términos de obesidad, Moquegua tiene la tasa más alta con 35,8%, seguido de

Tacna (34,4%), Ica (33,5%), Madre de Dios (32,4%) y Callao (31,8%). Un estudio reciente demostró que el grupo de adultos entre 30 y 39 años es el más afectado, donde el 44,6% vive estilos de vida poco saludables que representan un riesgo para la salud de los adultos en diferentes ciudades del Perú (9).

En la provincia de Piura, en el año 2023 el 35% de la población se encuentra en grave carencia: hacinamiento, baja cobertura de agua, saneamiento, electricidad e Internet, en especial la población afectada por algunos factores sociodemográficos como edad, género, bajos recursos, analfabetismo. Otro problema es la deficiente estructura del sector salud, que perjudica tanto la difusión de estilos de vida saludables como el tratamiento de las poblaciones afectadas (diabéticos, hipertensos, obesos, sedentarios, etc.). El estilo de vida afecta a más grupos que muestran vulnerabilidad sociodemográfica y empeoramiento del estado de salud (10).

Ante esta realidad no son ajenos, los adultos de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, Esta población juega un rol muy importante en este aspecto ya que, debido a diferentes factores ocurridos hoy en día, las personas llevan hábitos de vida incorrectos, lo cual como consecuencia traen enfermedades con el paso del tiempo, en algunos casos lamentablemente conduciendo a la muerte, aumentando así, la tasa de mortalidad. Este informe ayudará y contribuirá a muchas instituciones de la salud para promover los estilos de vida saludable inculcando hábitos correctos en la población.

### **Formulación del problema**

¿Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024?

### **Objetivo general**

Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los estilos de vida del adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024.
- Identificar el estado nutricional del adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024.

## **Justificación**

### Justificación teórica

Esta investigación se llevó a cabo por el motivo necesario que se evidencia, para elevar de forma positiva los puntos débiles, donde se ofreció información básica, entendible y de calidad, tomada de fuentes científicas indicando prevención de enfermedades causadas por hábitos alimenticios incorrectos, los resultados obtenidos son de alta importancia, siendo el punto necesario para tener el conocimientos y aportar a la mejoría de los estilos de vida del adulto, contrarrestando patologías que pueden generarse a medida de ciertos factores.

### Justificación práctica

Es fundamental porque brindará el conocimiento del desenvolvimiento de la problemática de los adultos, mediante esta investigación se lograra equiparar los puntos de riesgo y problemas de salud presentes en la población, a partir de ello, se podrá proponer estrategias para su solución, aportar y prevenir enfermedades que podrían tener u obtener los adultos por un inadecuado estilo de vida relacionada a su estado nutricional, sin dejar de lado las costumbres y creencias de cada uno de los pobladores.

### Justificación metodológica

Este estudio se basa en una visión metodológica debido a que se justificara que se trabajó con los adultos, en donde se tiene por finalidad aportar a los siguientes estudiantes, debido a que se incentiva a hacer énfasis en el tema, llegando a realizar estudios más extensos y a profundidad, de la misma manera en que será un aporte y concientización para la población al tener un conocimiento más claro respecto a lo que abarca al tema, será también un gran beneficio para los centros de salud al tener un estudio que demuestre ciertas debilidades donde la población necesita enfatizar lo cual podrían brindar programas de promoción de la salud, como también ayudará a fortalecernos profesionalmente como personal de la salud ofreciendo información entendible y generando concientización en cada persona logrando que también se vea influenciada en su familia, logrando un beneficio resaltante.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes:

#### Antecedentes Internacionales:

**Rodriguez X, Villota C, et al, (11).** En la investigación titulada: “Estado nutricional y consumo de frutas, verduras, legumbresm alimentos procesados y ultraprocesados en adultos de Santiago de Chile, 2023”, el objetivo general: Determinar la relación entre el IMC de adultos chilenos y el consumo y frecuencia de diversos alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. La metodología, transversal, cuantitativo, Resultados: El 0,8 % de los evaluados se clasificó como bajo peso; 42,2% con estado nutricional normal; 42,8% en sobrepeso y el 14,0% con obesidad. El 37,8% de los evaluados no consume frutas diariamente; el 22,9% no consume verduras durante el día y 26,4% no consume legumbres semanalmente. El 39,5% de las personas toma al día 1 o más porciones de bebidas azucaradas y el 35,3% consume frituras 1 o más veces por semana. Concluyendo que e observó una frecuencia elevada de sobrepeso y obesidad acompañado de un bajo consumo de frutas, verduras y legumbres.

**Ramirez M, Luna J, Rodríguez E. Hernández G, (12).** En la investigación: “Nivel de percepción de la inseguridad alimentaria, estado nutricional y factores sociodemográficos asociados en pobladores de Oaxaca – México, 2023”, el objetivo general: Identificar el nivel de inseguridad alimentaria, estado nutricional y factores sociodemográficos asociados en pobladores de Oaxaca, México. La metodología descriptiva de corte transversal, resultados: Se encontró una alta prevalencia de sobrepeso + obesidad e inseguridad alimentaria de 86,4% y 76,1% respectivamente. Las personas con inseguridad grave presentaron mayor índice de masa corporal, índice cintura/talla y circunferencia de cintura; Concluyendo que, los bajos ingresos económicos, la baja escolaridad del jefe del hogar y tener menores de 18 años incrementan la probabilidad de que los hogares se posicionen en alguna clasificación de inseguridad alimentaria.

**Morales D, Sánchez N, Martínez V, (13).** En su estudio titulado: “Estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: una aplicación del cuestionario Fantástica, 2021”. Teniendo como objetivo general: Identificar el impacto del estilo de vida sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas, Metodología: cuantitativa, descriptiva y correlacional. Resultados: Existe una relación, estadísticamente significativa,

entre el estilo de vida y el estado nutricional, en donde las mujeres, que dicen llevar un estilo de vida saludable, presentan un IMC 12,86 % más bajo respecto de aquellas que no lo practican. Aunque, las cifras señalan que el 38,5 % de las mujeres se encuentra con problemas de sobrepeso y el 34,1 % en algún grado de obesidad. Concluyendo que, Es necesario reforzar el mensaje sobre mantener un estilo de vida saludable por parte de todo el personal médico que integra el departamento de primer contacto y de comunicación social, afín de prevenir incrementos en los niveles de obesidad

**Vinueza A, Tapia E, Tapia G, Nicolalde T, Carpio T, (14).** En su estudio titulado: “Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas, 2023”. Objetivo general: identificar a los grupos poblacionales con riesgo de sobrepeso y obesidad según determinantes sociodemográficos (etnia, estado civil, pobreza y edad). Metodología es cuantitativa y transversal. Resultados: las mujeres presentaron en promedio 1,03 kg/m<sup>2</sup> más que los hombres y el IMC se elevó 0,04 kg/m<sup>2</sup> por cada año de edad. los quintiles 2, 3 y 4 mostraron un IMC mayor en 0,65, 0,88, 0,77 y 0,41 kg/m<sup>2</sup>, respectivamente (p < 0,001). Concluyendo que, identificamos grupos de mayor riesgo nutricional, como las mujeres y las personas casadas, para el sobrepeso y la obesidad, mientras que los indígenas y las personas más pobres tienen riesgo de bajo peso, lo que indica que en Ecuador los adultos presentan problemas tanto de exceso como de déficit.

**Rodríguez M, Parody A, Henríquez C, Rodríguez K, Sánchez L, (15).** En su estudio titulado: “Estilo de vida y alimentación relacionados con el estado nutricional y el riesgo de DM2 en mujeres jóvenes de dos universidades colombianas, 2023”. Objetivo: Analizar los estilos de vida y alimentación relacionados con el estado nutricional y el riesgo de DM2 y en mujeres estudiantes de dos universidades colombianas. Metodología: Descriptivo, transversal, cuantitativo. Resultados: El sobrepeso y obesidad según IMC (21,4%) mostró significancia estadística con la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas, productos de paquete, azúcares y dulces, comidas rápidas y bebidas alcohólicas; estas dos prácticas alimentarias se relacionaron con el riesgo cardiovascular muy alto por PC. Concluyendo que, Los estilos de vida y alimentación se relacionaron con indicadores antropométricos: el peso corporal, la distribución de la grasa y la composición corporal; son factores de riesgo para el desarrollo de DM2 en mujeres jóvenes.

### **Antecedentes Nacionales:**

**Rojas M, (16).** Estudio titulado: “Estilos de vida y estado nutricional de la persona adulta de la Casa Hogar Cristo Rey-Chosica 2021”. Objetivo general: Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional de la persona adulta. Metodología: tipo cuantitativa, descriptiva y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 51 personas adultas, donde se encontró los siguientes resultados, el 13% tienen un estilo de vida saludable y 15% presentan un estilo de vida no saludable y en cuanto a ocupación tenemos que el 53,9% se ubica en otras ocupaciones, mientras que el 42,1% tienen un ingreso económico menor a 100 soles, llegando a una conclusión que más de la mitad de los pobladores presentan un estilo de vida saludable.

**Aquino E, (17).** En su tesis titulada: “Estilo de vida y estado nutricional de los adultos de la comunidad de Tuyu, Marcará – Carhuaz, 2020”. Objetivo general: determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adultos. Metodología: Cuantitativo con diseño descriptivo, con una muestra de 70 adultos. Resultados: mayoría de los adultos presentan un estilo de vida no saludable y menos de la mitad presentan un estilo de vida saludable y en relación al estado nutricional más de la mitad presentan delgadez y menos de la mitad presentan un estado nutricional normal y en porcentajes mínimos presentan obesidad y sobrepeso. Conclusión: no existe significancia estadística entre las variables estilo de vida y nutrición.

**Pacherres E, (18).** En su tesis titulada: “Estilo de vida saludables y calidad de vida en la población adulta del distrito de Tambogrande - 2022”. Objetivo general: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y calidad de vida en pobladores de la localidad de Tambogrande durante el año 2022. Metodología: cuantitativo, bivariado. Resultados: Se observa que la edad promedio de los pobladores es de 35 años, de los cuales el 52% son del género femenino. El 73,3% tienen un estilo de vida no saludable, siendo el porcentaje mayor en varones (75,6%). También se observa que el 59,1% de la población tiene una calidad de vida regular. Finalmente, en el análisis bivariado se detalla que existe una asociación entre ambas variables. Se concluye que, existe asociación estadística entre las variables estilo de vida y calidad de vida, sin embargo, el estilo de vida no saludable fue de mayor porcentaje por otro lado la vida predominante fue regular en los pobladores de la localidad de Tambogrande

**Camones P, (19).** Investigación titulada: Factores de riesgo y el estado nutricional en adultos, Puesto de Salud Aco - Ancash – 2020. Objetivo: Determinar la relación que existe entre los factores de riesgo y el estado nutricional en los adultos. Metodología: Estudio cuantitativo, descriptivo correlacional y diseño no experimental, transversal. Resultados: evidencian que el 57,78% presenta factores de riesgo en un nivel medio, el 24,44% un nivel alto y el 17,78% un nivel bajo. Asimismo, el 55,33% presenta un estado nutricional en un nivel adecuado y el 46,67% en un nivel inadecuado. Conclusión: los factores de riesgo se relacionan de manera directa y positiva con el estado nutricional en los adultos que asisten al Puesto de Salud Aco, Ancash, 2020. Lo cual evidenció que a un mejor control de estos factores el estado nutricional del paciente será adecuado.

**García S, (20).** En su tesis titulada: “Estilo de vida y estado nutricional en adultos mayores del puesto de salud Martín de Pangoa – Junín, 2023”. Objetivo general: determinar la relación que existe entre estilos de vida y estado nutricional en adultos mayores del puesto de salud San Martín de Pangoa-Junín 2023. Metodología: el estudio fue de tipo básica, nivel descriptivo, diseño no experimental, de corte transversal. Resultados: presentan estilo de vida saludables 64,3%, de los cuales en el estado nutricional 5,7% son obesos, 5,7% tienen sobre peso, 45,7% son normales y 7,1% presentan delgadez. Referentes a los estilos de vida no saludables 35,7% y el 2,8% presentan sobrepeso, 12,8% son normales y el 20% presentan delgadez. Conclusión: se determinó que si existe relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adultos mayores del puesto de salud San Martín de Pangoa- Junín 2023.

#### **Antecedentes locales:**

**Sosa Y, (21).** En su investigación titulada: “Determinantes biosocioeconómicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del caserío San Jacinto-Catacaos-Piura, 2021”. Objetivo general: Determinar la relación entre los determinantes biosocioeconómicos y estilos de vida. Metodología: El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, con la muestra de 100 personas adultas. Se utilizaron dos instrumentos: el cuestionario de determinantes de la salud y estilos de vida. Resultados: en los determinantes biosocioeconómicos el (56%) son mujeres, el (47%) adulto maduro, (45%) secundaria incompleta/completa, (62%) tiene ingreso menor de 850 soles, el (45%)

son amas de casa, y el 97% tiene estilos de vida no saludable. Conclusión: No existe relación entre las variables.

**Palacios A, (22).** En su tesis titulada: “Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta – del Caserío Cieneguillo Sur Alto – Sullana – Piura, 2021”. tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta, del caserío Cieneguillo sur alto-Sullana. El estudio fue de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, la población estuvo conformada por 100 adultos; resultados: El 71,0 % presenta un estilo de vida saludable. En cuanto a los factores biosocioculturales 51,0% son adultos jóvenes, 51, 0 % son de sexo femenino, 64,0% son de religión católica, 25,0% tienen grado de instrucción secundaria completa, 68,0% son solteros, 54,0% tienen una ocupación de empleado (a) y el 84,0% tienen un ingreso económico de 600 a 1000 soles. Concluyendo que, si existe relación entre el estilo de vida y las variables de grado de instrucción, estado civil, ocupación e ingreso económico.

**Córdova I, Benites M, (23).** En su tesis titulada: “Relación entre estado nutricional, ingesta alimentaria y deterioro cognitivo de los adultos mayores del programa CIAM Piura Junio – Agosto, 2020”. Objetivo general: Determinar la relación entre estado nutricional, ingesta alimentaria y deterioro cognitivo de los adultos mayores del programa CIAM junio – agosto 2020. Metodología: Cuantitativo, correlacional de corte transversal. Resultados: Se evaluaron a 176 adultos mayores a lo que el (83,52%) fueron mujeres y el (16,48%) hombres. Con respecto al estado nutricional el (52,27%) presentó riesgo de desnutrición, el (43,75%) bien nutrido y el (3,98%) en desnutrición. El porcentaje de adecuación de ingesta de energía de subalimentación fue de 15,9%, el 38.68 % presentó déficit, el (37,5%) adecuado y el (7,95%) manifestaron un exceso. Conclusión: según la investigación se concluye que no existe relación entre el estado nutricional y el deterioro cognitivo; asimismo, el deterioro cognitivo y la ingesta alimentaria no hay una relación significativa.

**Aparicio J, (24).** En su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el A.H Juan de Mori I etapa\_Catacaos\_Piura, 2022” con diseño cuantitativo, descriptivo de doble casilla, siendo la muestra de 253 adultos, aplicándose dos instrumentos de escala del estilo de vida y el cuestionario sobre factores biosocioculturales. Aplicándose la prueba del chi cuadrado, con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0,05$  y establecer la relación entre sus variables. Obteniendo que un

83,8% mantiene estilo de vida no saludable, un 69,96% tiene una edad de 36 a 59 años, el 59,68% sexo femenino, 61,66% secundaria completa, 86,96% católicos, 74,70% casados, 48,22% tienen el ingreso económico de 1000 a más y un 50,20% empleados. Llegando a concluir que no existe relación entre estilo de vida y factores biológicos, estilos de vida y factores culturales, estilo de vida y factores sociales.

**Sosa F, (25).** En su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el centro poblado El Papayo\_Tambogrande\_Piura, 2022”, de enfoque transversal con diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 282 adultos que fueron tratados con dos herramientas: una escala de estilo de vida y un cuestionario sobre factores biosocioculturales, los datos se presentaron en forma de tablas simples y dobles y se elaboraron los gráficos correspondientes. Obteniendo los siguientes resultados y conclusiones: Casi la totalidad de los adultos llevan un estilo de vida poco saludable, con un porcentaje mínimo que tiene un estilo de vida saludable. Cuando se trata de factores, más de la mitad son mujeres; profesan el protestantismo; más de la mitad tiene educación primaria, tiene familia, tiene trabajo y tiene un ingreso económico de s/.650 a s/.850 9 nuevos. Afirma que no existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores bioculturales.

## **2.2 Bases teóricas**

El presente estudio se tuvo en cuenta la base teórica de promoción de la salud de Nola Pender trata del modelo determinantes de la salud, quien nos explica su principal fundamento de su teoría, para que así permite facilitar la comprensión de cómo estos modelos influyen en la salud del ser humano, para tener la finalidad de saber cómo intervenir en el mejoramiento sanitario. Asimismo, se consideró las bases conceptuales de los estilos de vida, estado nutricional y el adulto, según nuestra variable de estudio.

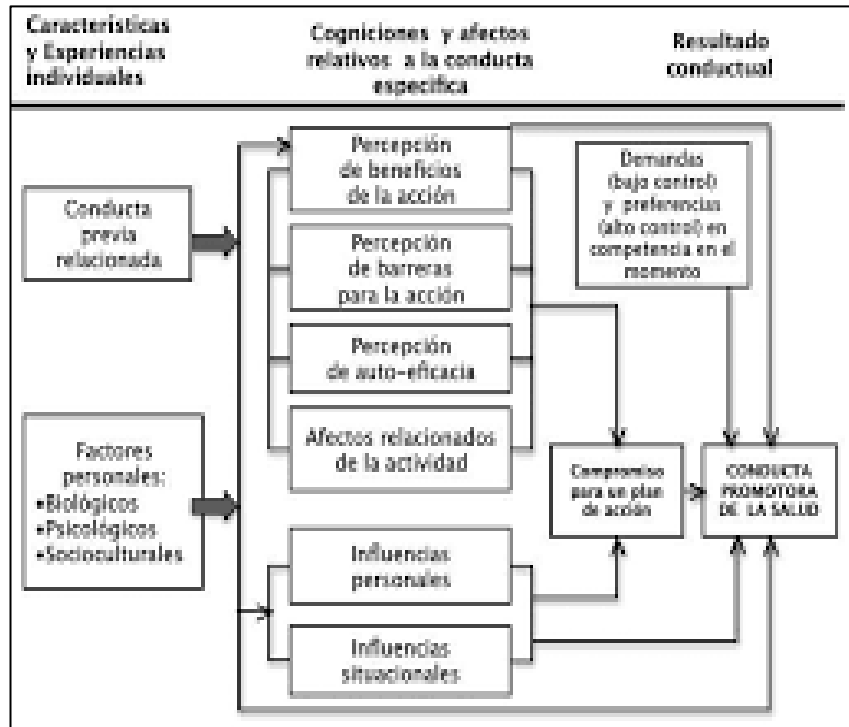
Nola Pender: Nació en Lansing, Michigan, en 1941. Sus padres eran firmes defensores de la educación femenina. Se graduó en enfermería en la Universidad de Michigan en Estados Unidos y es reconocida como la autora de la teoría del modelo de promoción de la salud. En un modelo publicado en 1982, nos habló sobre la promoción de la salud, que ella cree que es el aspecto más importante de la promoción de la salud en la atención y el estilo de vida. Uno de los principales modelos, dividido en factores cognitivos y perceptivos, estos factores se entienden como creencias de las personas, ideas sobre la

salud que las hacen comportarse o comportamientos que nos permiten afrontarla. nos da la siguiente frase: "Necesitamos promover un estilo de vida saludable, que es fundamental antes que los cuidados, porque puede reducir el número de personas enfermas, reducir el consumo de recursos, dar independencia a las personas y mejorar el futuro". Esto nos hace pensar mucho (26).

El modelo de promoción de la salud Nola Pender (1996) ve el estilo de vida como un modelo interdisciplinario de todos los comportamientos directamente relacionados con la salud que realiza una persona a lo largo de su vida. Para una mejor comprensión, es necesario identificar tres categorías principales: características y experiencias individuales, motivaciones cognitivas y conductuales específicas, y consecuencias conductuales. El modelo de promoción de la salud de Pender se basa en las siguientes tres teorías de cambio de comportamiento influenciadas culturalmente (27).

La teoría de Nola Pender se basa en que representan las características y experiencias de dos individuos en esquemas; la primera es la cognición relacionada con una conducta específica, relacionada con la conducta previa, y afectiva: la percepción de los beneficios de la conducta; barreras percibidas continuas para la acción, autoeficacia percibida continua, consecuencias relacionadas con la acción del cumplimiento de los compromisos en un plan de acción, donde los resultados conductuales que promueven la salud satisfacen las demandas y expectativas de las capacidades actuales; y finalmente, la segunda característica, la experiencia personal, incluye factores personales biológicos, psicológicos y socioculturales que influyen en las cogniciones y los afectos asociados con una conducta particular, así como las influencias personales y situacionales que en última instancia contribuyen a los resultados conductuales.

## MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER



Fuente: Teoría de Nola Pender (1982)

Sus metaparadigmas son:

La salud es un estado muy estable. La definición de salud es importante porque cualquier otra afirmación general relacionada con prácticas de estilo de vida, ya sean saludables o no, es una condición para todos y causará ciertos problemas de salud para todos (28).

La persona, afirma que el individuo está en el centro de toda la teoría porque cada individuo es considerado único con sus propios patrones y variables de percepción cognitiva basadas en los cambios biológicos que ocurren en cada individuo a medida que envejece. tanto individual como colectivamente (28).

El entorno, que cuenta la historia de la interacción entre factores cognitivamente perceptivos y factores que inciden en la promoción de la conducta, se refleja en aspectos relacionados con el estilo de vida, es decir, donde las personas viven y viven de una manera beneficiosa para todos. Existen ciertos riesgos asociados a su salud dependiendo de su estilo de vida (28).

Enfermería, las enfermeras tienen una gran responsabilidad por el bienestar en el sistema de atención médica porque es importante motivar a las personas a mantener la salud mental y personal, y en este modelo crean una relación segura en la que el paciente se comunica bien con la enfermera, mejorando la salud de cada adulto en función de su estilo de vida (28).

Nola Pender también sustenta su teoría a través de seis dimensiones que se presentan dentro de los estilos de vida de la persona:

Dimensión de alimentación, es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos, se presenta alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida de la persona, la alimentación no saludable, es considerada los alimentos rápidos como también la comida chatarra que afectan la salud de la persona (29).

Dimensión de actividad y ejercicio, La actividad física es contemplada con el movimiento de todo el cuerpo, generado por la contracción de la tonicidad muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto de energía de la persona, que establece diariamente en su rutina, la falta de la actividad física es un factor de riesgo en la persona que presenten diferentes enfermedades no transmisibles (30).

Dimensión del manejo del estrés, es el conjunto de acciones que una persona realiza para controlar su nivel de estrés ante ciertas situaciones, esto es sumamente importante porque el estrés afecta la salud física y psicológica, por ello el manejo del estrés es importante porque ayuda a mejorar la salud mental de la persona (31).

Dimensión de apoyo interpersonal, la persona necesita de suma trascendencia el apoyo de la familia y de su entorno para que logre continuar creciendo a lado de otras personas de su ámbito y permitir que se sienta salvaguardo, como también el apoyo de las demás personas sea por familias o amistades ayuda a que la persona no se sienta solo, ya que muchas de ellos se sienten solos y alteran la salud mental de la persona (32).

Dimensión de autorrealización, la persona mostrará sentimientos de orgullo hacia el mismo, donde conseguirá alcanzar la superación y la autorrealización por medio de talentos potenciales, es importante ya que también ayudara a mejorar la autoestima de la persona sintiéndose seguro y orgulloso de cada logro obtenido (33).

Dimensión de la responsabilidad en salud, refiere que debemos mantener una actitud proactiva, pues para tener un alto nivel de significado de salud, la persona debe prestar atención a su salud, realizar autoeducación, ejercicios para evitar enfermedades, como también no auto medicarse ya que la persona puede alterar su propia salud, y continuando con el tratamiento prescrito por el personal de salud (34).

Bases conceptuales:

El estado nutricional, es de suma importancia para llevar a cabo la determinación del estado en que se encuentra la persona, en lo que se relaciona según a su estilo de vida que presentan en su vida cotidiana, sea en la alimentación, si es adecuada o no, por lo que se utilizan valoraciones basadas en mediciones de masa corporal. Y el índice de masa corporal, por ejemplo, ya que todos sabemos que mantener un buen estado nutricional es importante para reducir el riesgo de enfermedades y así mantener una vida satisfactoria (35).

Métodos antropométricos para evaluar el estado nutricional, en antropometría, la situación de las personas a veces resulta difícil, porque hay que tener en cuenta sus posibles problemas de salud; el factor principal para determinar el estado nutricional es para poder captar las personas en riesgo, para poder mejorar su estilo de vida así previniendo diferentes enfermedades no transmisibles (36)

Talla, los adultos logran tener la talla correcta y comienza a reducir con el tiempo 5 mm por cada año, por lo que es a causa de una desnutrición, como también a un mal estilo de vida sea en la alimentación no sean saludables, por lo que el adulto presenta esta causa; peso: El peso aumenta antes de los 50 años y comienza a disminuir después de los 70 años, por lo que se utiliza para determinar el grado de desnutrición (37)

Índice de Masa Corporal (IMC), es el procedimiento que se utiliza para tener en cuenta la grasa corporal que se encuentra en la persona y obtener un resultado donde se sabrá si la persona se encuentra dentro o fuera de los parámetros normales, según a la edad y género que presenta la persona, identificando su diagnóstico nutricional (38)

Delgadez: las personas o adultos que se encuentran dentro del rango entre 19 y 23 según el resultado de su índice de masa corporal, se considera dentro del estado de delgadez, que llega a ser consecuencia de la nutrición incorrecta debido a la intervención de diferentes

factores como psicológicos y físicas por diferentes factores que presenta el adulto, sea según a su estilo de vida que establece (39)

Normal: Los individuos que tienen un IMC  $>23$ -  $< 28$  son catalogados como estado nutricional normal, esta población debe conservar de forma constante este estado nutricional, teniendo una adecuada alimentación relacionado a su estilo de vida del adulto que ayuda a mantenerse de buena salud, teniendo buenas defensas en el cuerpo de cada adulto (40)

Sobrepeso: Los individuos que tienen un IMC  $\geq 28$ -  $< 32$  son considerados como sobrepeso, que son relacionadas con los hábitos alimenticios, catalogado como también la falta de actividad física, y la falta de conocimiento para tener un mejor diagnóstico nutricional (41)

Obesidad: Los individuos que tienen un IMC  $\geq 32$  son catalogados nutricionalmente como obesidad, esto se da por un exceso de malnutrición y esta población está en riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes y cáncer (42).

#### **TABLA DE VALORACION NUTRICIONAL SEGÚN IMC**

<b>IMC</b>	<b>CLASIFICACIÓN</b>
$\geq 19-23$	Delgadez
$>23- < 28$	Normal
$\geq 28- < 32$	Sobrepeso
$\geq 32$	Obesidad

**Fuente:** Tabla Nutricional aprobada por el MINSA

#### **Bases conceptuales**

Estilo de vida, considerado como un conjunto de patrones y comportamientos relacionados con la salud de una persona, define las características de las oportunidades que las personas aprovechan en sus vidas. Las personas que viven la misma vida pueden entender que su comportamiento está relacionado con la salud y es esencialmente una

práctica rutinaria de actividad física que está limitada por el estatus social y las condiciones de vida de las personas (43).

Adulto, es cualquier persona entre 25 y 64 años. Durante este período, las diferencias de desarrollo, además de los cambios biológicos, se asociaron con una mejor calidad de vida y una mayor esperanza de vida, lo que afectó la personalidad de los afiliados y su labor social (44).

### **2.3. Hipótesis:**

Hi: Si existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024.

Ho: No existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024.

### III. METODOLOGIA

#### 3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

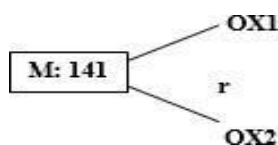
Cuantitativo. La investigación cuantitativa se realizó de forma organizada para seleccionar o estudiar los antecedentes que se adquirieron por sus diferentes fuentes, por el cual se implicó usar herramientas de informática, estadísticas o matemáticas para poder obtener el resultado. El propósito fue cuantificar su problema y ha sido comprendido a través de su búsqueda para los resultados (45).

Nivel descriptivo. Porque fue un método científico que buscó describir características importantes de la población, utilizando la técnica que permitió organizar, presentar y describir un conjunto de datos con el propósito de facilitar su uso generalmente con el apoyo de tablas, medidas numéricas o gráficas (46).

Diseño correlacional: Consistieron en que se seleccionó la muestra sobre la realidad de la problemática que se deseó investigar, en esta muestra se hicieron investigaciones, porque se relaciona entre variables (47).

Diseño no experimental: Según Fernández definió al diseño no experimental como una investigación que se realizó sin manipulación intencional de variables. Por lo que nos referimos que esta es una investigación donde no cambiamos intencionalmente las variables independientes (48).

#### ESTILOS DE VIDA



X1: Estilo de Vida

X2: Estado Nutricional

#### 3.2. Población y muestra

**La población**, adultos de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, estara constituida por 500 adultos.

**Muestra**, Aplicando la fórmula de muestreo simple se obtuvo 217 adultos de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, (Anexo 04)

**Unidad de análisis**

Cada adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, que responderán a los criterios:

**Criterio de inclusión:**

- Adultos que vivieron más de 3 años en la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura.
- Adultos que aceptaron participar en el estudio y firmaron su consentimiento informado.

**Criterio de exclusión:**

- Adultos que presentaron alguna enfermedad.
- Adultos que tenían problemas mentales.

### 3.3. Operacionalización de las variables

**Tabla 1**

*OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES*

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORIAS O VALORACIÓN
<p>Variable 1</p> <p><b>Estilo de vida</b></p> <p>Definición conceptual</p> <p>La variable fue medida mediante un cuestionario tipo Likert de 25 ítems a los adultos (previamente validado) esto nos permitió conocer en sus diferentes dimensiones si llevan un estilo de vida saludable o un estilo de vida no saludable,</p>	<p>Estilo de vida saludable.</p> <p>Estilos de vida no saludable</p>	Alimentación	<p>Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.</p> <p>Todos los días, Ud. Consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.</p> <p>Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.</p> <p>Incluye entre comidas el consumo de frutas.</p> <p>Escoge comidas que no</p>	Nominal	<p>Estilo de vida saludable: 75 – 100 puntos</p> <p>Estilo de vida no saludable: 25 – 74 puntos</p>

<p>Son patrones de conductas de las personas que se ponen en práctica consistentemente y mantenida en su vida diaria. (49).</p>		<p>Actividad y ejercicio</p> <p>Manejo del estrés</p>	<p>contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.</p> <p>Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes</p> <p>Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.</p> <p>Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.</p> <p>Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.</p>		
---	--	---	---	--	--

		<p>Apoyo interpersonal</p>	<p>Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.</p> <p>Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.</p> <p>Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.</p> <p>Se relaciona con los demás.</p> <p>Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.</p> <p>Comenta sus deseos e</p>		
--	--	----------------------------	--	--	--

			<p>inquietudes con las demás personas.</p> <p>Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.</p> <p>Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.</p> <p>Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.</p> <p>Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal.</p>		
		Autorrealización			
		Responsabilidad	Acude por lo menos		

		en salud	<p>una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.</p> <p>Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.</p> <p>Toma medicamentos solo prescritos por el médico.</p> <p>Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.</p> <p>Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.</p>		
--	--	----------	---	--	--

			Consume sustancias nocivas, cigarro, alcohol y/o drogas.		
Variable 2 Estado nutricional Definición conceptual: Variable 2 Estado nutricional La alimentación cotidiana que ingiere el adulto es la consecuencia del balance entre sus necesidades y su ingesta, luego que sus nutrientes ingresen son valorados a través del parámetro como el peso y talla. (50)	IMC (18 a 59 años): Normal Delgadez Sobrepeso Obesidad I Obesidad II IMC (> 60 años): Normal Desnutrición I Sobrepeso Obesidad I	Índice de Masa Corporal	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad	Nominal	IMC (18 a 59 años): 18,5 a 24,9 Normal < 18,5 Delgadez ≥ 25 Sobrepeso ≥ 30 Obesidad I ≥ 35 Obesidad II IMC (> 60 años): 23,1 a 27,9 Normal ≤ 23 Desnutrición I ≥ 28 Sobrepeso ≥ 32 Obesidad I

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información.**

En el presente informe de investigación se utilizaron observación e instrumento.

#### **Instrumentos.**

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

#### **INSTRUMENTO N° 01**

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

Este instrumento estuvo elaborado en base al cuestionario del estilo de vida promotor de la salud elaborado por Walker, Sechrist y Pender; en la cual fueron modificados por las investigadoras de línea de la escuela profesional de la carrera de enfermería de la ULADECH: Delgado R, Reyna E y Diaz R; para fin de la presente investigación de la cual se midió el estilo de vida a través de sus dimensiones como la alimentación; actividad; ejercicio; manejo del estrés; apoyo interpersonal; autorrealización y responsabilidad en salud (Anexo 2).

El instrumento de escala de estilo de vida estuvo constituido por un total de 25 pregunta, en dónde está dividido por 6 dimensiones: Alimentación (6 preguntas), actividad y ejercicio (2 preguntas), manejo del estrés (4 preguntas), apoyo interpersonal (4 preguntas), autorrealización (3 preguntas), responsabilidad en salud (6 preguntas). Cada criterio de calificación de cada ítem (Nunca: 1; A veces: 2; Frecuentemente 3; Siempre 4) solo en el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es Nunca: 4; A veces 3; frecuentemente: 2 y siempre 1.

La calificación que se consideró para evaluar los estilos de vida:

- Estilo de vida saludable: 75 – 100 puntos
- Estilo de vida no saludable: 25 – 74 Puntos

#### **Control de Calidad de los datos:**

#### **Validez externa:**

Se aseguró que la validez externa por juicio de cada experto presentando el instrumento a cuatro de ellos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos

### **Validez Interna**

Para la validez interna de la escala Estilo de Vida, se aplicó la fórmula de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un  $r > 0.20$ , el cual indica que el instrumento es válido

### **Confiabilidad**

Del 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 que indicó sobre la escala para medir el estilo de vida del adulto es confiable

## **INSTRUMENTO N° 02'**

### **ESTADO NUTRICIONAL:**

Se aprobó mediante la Resolución Ministerial N° 240- 2014- MINSa, y encargar al Instituto Nacional de Salud, a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición; en coordinación con la Dirección General de Salud de las Personas, la difusión, supervisión y evaluación de lo dispuesto en la citada Guía Técnica para la valoración nutricional antropométricas de la persona adulta mayor, así mismo disponen que las Direcciones de Salud y Direcciones Regionales de Salud o las hagan sus veces en el nivel regional , sean las responsables del cumplimiento y aplicación de la Guía Técnica precitada , dentro del ámbito de sus respectivas jurisdicciones

Los puntos de corte considerados fueron:

### **IMC (18 a 59 años):**

18,5 a 24,9 Normal

< 18,5 Delgadez

≥ 25 Sobrepeso

≥ 30 Obesidad I

≥ 35 Obesidad II

**IMC (> 60 años):**

23,1 a 27,9 Normal

≤ 23 Desnutrición I

≥ 28 Sobrepeso

≥ 32 Obesidad I

**Validez externa:**

Las tablas de valoración nutricional antropométricas, según índice masa (IMC). Para adultos, fueron usadas a nivel nacional, validadas por el Ministerio de Salud, aprobado mediante la resolución ministerial N°240-2014/MINSA, asimismo se encargó al Instituto Nacional de Salud, a través del Centro Nacional de Alimentación Nutrición, en coordinar con la Dirección General de Salud de las personas en la difusión, supervisión y evaluación de lo dispuesto en la Guía técnica, además se dispuso que las Direcciones de Salud y las Direcciones Regionales de Salud sean las responsables del cumplimiento y aplicación de la Guía Técnica, dentro del ámbito de sus respectivas jurisdicciones.

### **3.5. Método de análisis de datos**

Procesamiento para la recolección de datos:

Se consideró los siguientes aspectos:

- Se coordinó con el teniente gobernador para que nos proporcione los registros de los adultos de esta Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, para luego que nos da nos da la información y autorización requerida
- Se informó y se solicitó consentimiento para la ejecución de los instrumentos en los adultos de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se procedió a aplicar el instrumento a los adultos de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura.
- Se llevo a cabo la lectura de las instrucciones de los instrumentos.

- El instrumento fue aplicado en un lapso de 20 minutos, las respuestas se marcan de manera personal.

### **Análisis de procesamientos de datos:**

Fueron ingresados los datos a un Excel, para luego ser procesado a un programa SPSS en donde se realizaron las tablas y gráficos, Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$ .

### **3.6. Aspectos éticos:**

Fueron extraídos del Reglamento de integridad científica de investigación versión 001 de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, actualizado por Consejo Universitario con Resolución N° 0277-2024-CU-ULADECH católica, de fecha 14 de marzo del 2024 (51).

**Respeto y protección de los derechos de los intervinientes**, los investigadores brindaron la seguridad y el bienestar de cada adulto, fueron expresando el bien común según a sus valores y principios, por lo tanto, en la presenta investigación se hizo respetar la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confiabilidad y la privacidad.

**Cuidado del medio ambiente**, en las actividades que se desempeñaron en la ejecución del informe de investigación, se tomaran medidas para evitar, prevenir los daños hacia las plantas, animales y el entorno físico, así mismo planificar acciones para disminuir los efectos adversos al medio ambiente y a la biodiversidad.

**Libre participación por propia voluntad**, los adultos que participaron en las actividades de la investigación, tuvieron el derecho de opinar libremente. Se les explicó el procedimiento y luego de ello, se le preguntó si está de acuerdo, definiendo si el adulto quiere participar de la investigación o no de participar en ella, por voluntad propia.

**Beneficencia y no maleficencia**, el investigador aseguró el bienestar de los adultos que participaron en la investigación, de manera que la conducta del investigador

respondió a las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y extender los beneficios.

**Integridad y honestidad**, el investigador evitó el engaño en todos los aspectos de la investigación y evaluará los daños, riesgos y beneficios potenciales que pueden afectar a los adultos que participaron con rigor científico, asegurando la validez de sus métodos, fuentes y datos, finalmente aseguro la veracidad en todo el proceso de investigación, desde la formulación, desarrollo, análisis y comunicación de los resultados.

**Justicia**, el investigador ejerció un juicio razonable, ponderable y tomo las precauciones necesarias para asegurarse de que sus sesgos y las limitaciones de sus capacidades y conocimientos sin dar lugar a prácticas injustas, asimismo, se reconoció la equidad y la justicia, asimismo se le oporto los adultos que participaron en la investigación el derecho de acceder a sus resultados.

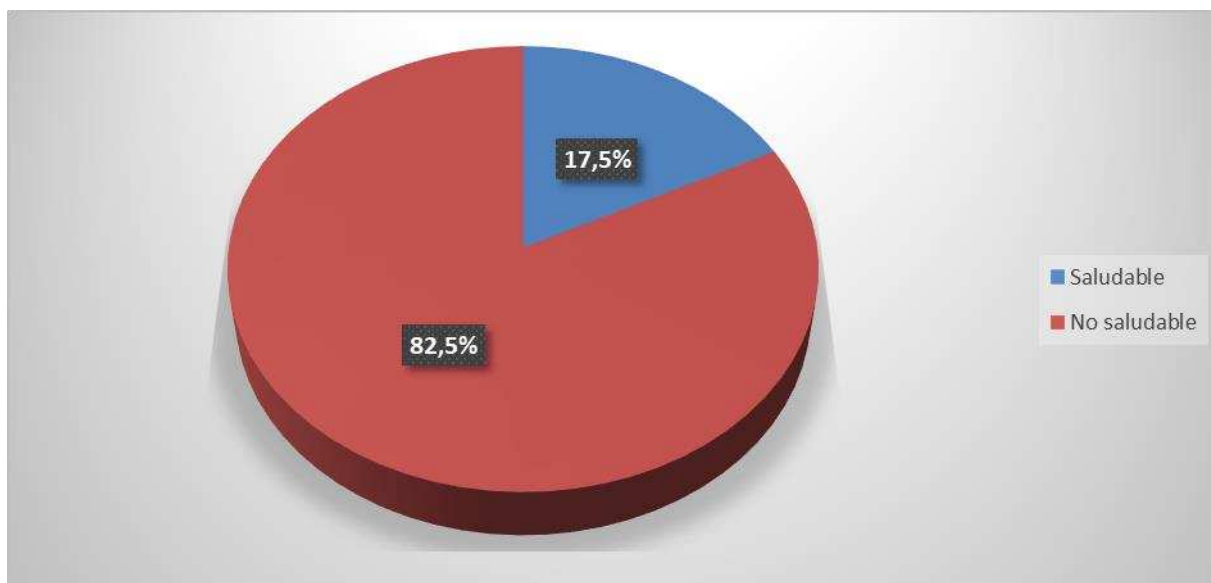
#### IV. RESULTADOS

**TABLA N° 02**  
**ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN**  
**BERNARDO\_CASTILLA\_PIURA\_2024**

Estilo de vida	n	%
Saludable	38	17,5
No saludable	179	82,5
Total	217	100,0

**Fuente:** Escala de estilo de vida. elaborado por: Walker, Sechrist y Pender, modificado Por: Díaz R; Reyna E; Delgado R,. Aplicado en el adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024.

**FIGURA DE LA TABLA 2**  
**FIGURA 1: SEGÚN EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN**  
**SAN BERNARDO\_CASTILLA\_PIURA, 2024**



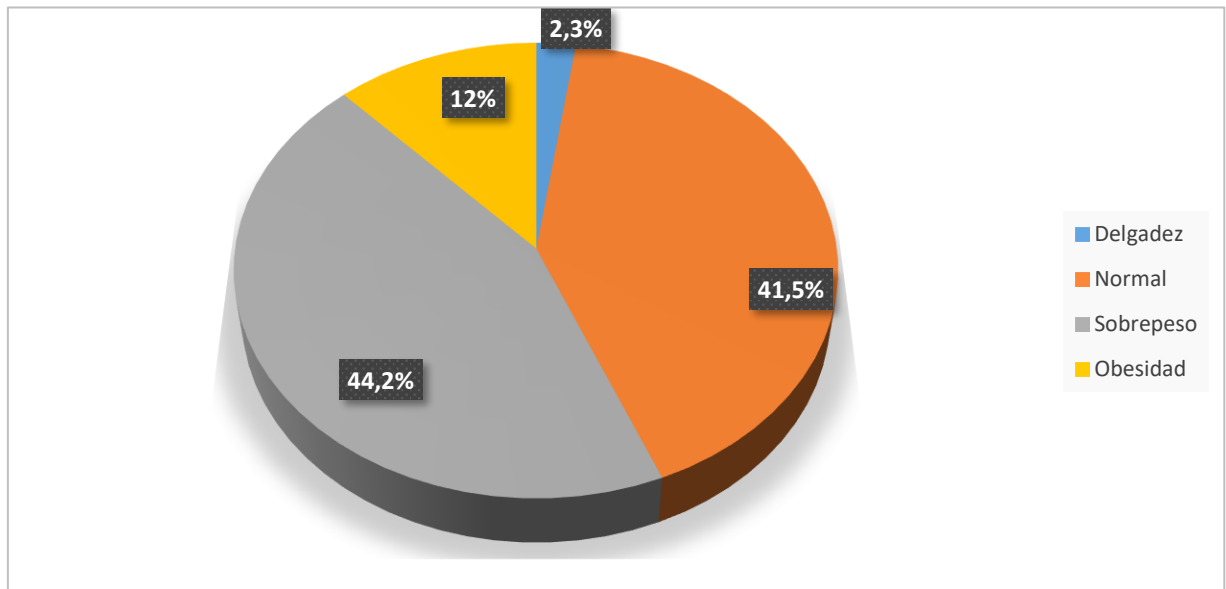
**Fuente:** Escala de estilo de vida. elaborado por: Walker, Sechrist y Pender, modificado Por: Díaz R; Reyna E; Delgado R, Aplicado en el adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024.

**TABLA 3**  
**ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN**  
**BERNARDO\_CASTILLA\_PIURA, 2024**

Estado Nutricional	n	%
Delgadez	5	2,3
Normal	90	41,5
Sobrepeso	96	44,2
Obesidad	26	12,0
Total	217	100,0

**Fuente:** Tabla de valoración del estado nutricional según Índice de Masa Corporal (IMC), Adultos. Ministerio de salud (MINSA) y la ficha de valoración nutricional. Aplicado en el adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024.

**FIGURA DE LA TABLA 3**  
**FIGURA 2: SEGÚN EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA**  
**URBANIZACIÓN SAN BERNARDO\_CASTILLA\_PIURA, 2024”**



**Fuente:** Tabla de valoración del estado nutricional según Índice de Masa Corporal (IMC), Adultos. Ministerio de salud (MINSA) y la ficha de valoración nutricional. Aplicado en el adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024.

**TABLA 4**

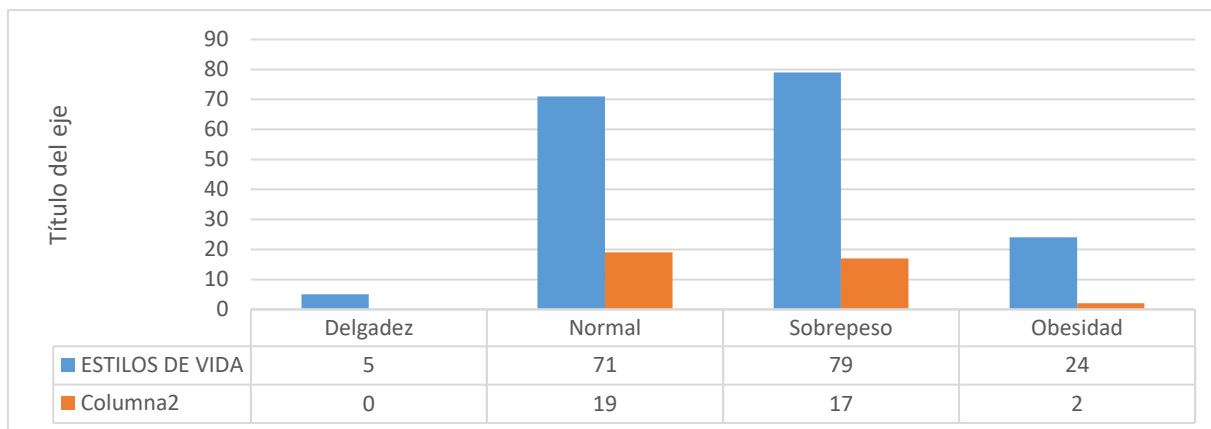
**RELACION ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO \_CASTILLA\_ PIURA, 2024**

ESTADO NUTRICIONAL	ESTILO DE VIDA				TOTAL		x <sup>2</sup> = 3, 61; gl=3, p= 9,837 >0,02 No existe relación entre las variables.
	NO SALUDABLE		SALUDABLE				
	N	%	N	%	N	%	
Delgadez	5	2,3	0	0	5	2,3	
Normal	71	32,7	19	8,8	90	41,5	
Sobrepeso	79	36,4	17	7,8	96	44,2	
Obesidad	24	11,1	2	0,9	36	12,0	
Total	179	82,5	38	17,5	217	100,0	

**Fuente:** Escala de estilo de vida. elaborado por: Walker, Sechrist y Pender, modificado Por: Díaz R; Reyna E; Delgado R. Tabla de valoración del estado nutricional según Índice de Masa Corporal (IMC), Adultos. Ministerio de salud (MINSA) y la ficha de valoración nutricional. Aplicado en el adulto de la Urbanización San Bernardo \_Castilla\_ Piura, 2024.

**FIGURA DE LA TABLA 4**

**FIGURA 3: SEGÚN LA RELACION ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO \_CASTILLA\_ PIURA, 2024**



**Fuente:** Escala de estilo de vida. elaborado por: Walker, Sechrist y Pender, modificado Por: Díaz R; Reyna E; Delgado R. Tabla de valoración del estado nutricional según Índice de Masa Corporal (IMC), Adultos. Ministerio de salud (MINSA) y la ficha de valoración nutricional. Aplicado en el adulto de la Urbanización San Bernardo \_Castilla\_ Piura, 2024.

## V. DISCUSION

**Tabla 2:** Del 100% (217) de los adultos de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, el 82,5% (179) presentan estilo de vida no saludable y el 17,5% (38) presentan estilo de vida saludable.

Estos datos son similares al estudio de Aquino A, (52) en su investigación sobre los estilos de vida y estado nutricional de los adultos de la comunidad de Tuyu, Marcaracarhuaz, en el año 2020 donde el 81,4% presenta estilo de vida no saludable, mientras que un porcentaje mínimo de 18,5% mantienen un estilo de vida saludables. Concluyendo que existe este porcentaje alto debido a la falta de actividad física, y porque los adultos se dedican más a trabajar. Bajo el mismo contexto encontramos otro informe similar elaborado por Ramírez R, (53), quien en su investigación sobre estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad de Huacran\_Anta\_Áncash, en el año 2023 se observó que el 86% de las personas adultas presentan un estilo de vida no saludable y el 14% saludables.

Por otro lado, se encontró la investigación de Alayo A, (54) que difiere con nuestro estudio, en su informe investigó sobre el estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro del asentamiento humano Bello Sur - Nuevo Chimbote, en el año 2018 donde el 88,7% cuentan con un estilo de vida saludable, mientras que el 11,3% cuentan con un estilo de vida no saludable

La investigación realizada por la autora Dongo K. (55), su tesis titulada “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. urbanización las brisas II Etapa \_ nuevo Chimbote, 2019”, tiene una similitud ya que se observó que el 39.2% (56) tienen un estilo de vida saludable y un 60.8% (87) no saludable.

Así mismo hay otra investigación que tiene similitud de resultados mediante el autor Torres (56), presenta su tesis titulada “Efecto del estilo de vida en el estado nutricional y la salud cardiovascular de los adultos en Trujillo,2019”, los resultados se hallaron que el estilo de vida malo fue 39.6%, el nivel regular alcanzó 13%, bueno 19.6% y excelente 27.8%.

Los resultados de la presente investigación indican que la mayoría de los participantes tienen estilos de vida no saludables, mientras que la otra parte considerable presentan un estilo de vida saludable. Al revisar la literatura encontramos que la

Organización Mundial de la Salud (57), nos dice que el estilo de vida engloba los patrones de comportamiento y los hábitos diarios de una persona que influyen en su salud física, mental y social, por lo que adoptar un estilo de vida saludable significa incorporar hábitos que favorezcan el bienestar general y disminuyan el riesgo de enfermedades lo cual no se observa en los adultos de esta comunidad ya que carecen de autoconciencia y toma de decisiones informadas, lo cual es preocupante para su salud, ya que influye negativamente en la salud de cada uno de los adultos y sus familias incrementando su predisposición de padecer enfermedades no transmisibles como el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares que son las principales causas de muerte en nuestro país.

Por otro lado, Nola Pender en su teoría nos dice que el estilo de vida es un patrón de conducta habitual que las personas eligen para realizar sus actividades diarias, los cuales tienen un impacto significativo en su salud y bienestar. Pender clasifica estos comportamientos en seis dimensiones en las cuales está la dimensión de alimentación que en la etapa de la adultez es esencial consumir alimentos balanceados que proporcionen los nutrientes necesarios al cuerpo, sin embargo los adultos no consumen sus comidas al menos tres veces al día ya que no tienen tiempo de prepararse el desayuno y algunos salen tarde de su trabajos que no logran cenar, tampoco consumen frutas y verduras que en la alimentación de un adulto son esenciales, otros en sus centros laborales más consumen comidas rápidas o frituras que contienen calorías y grasas en exceso, además solo toman de 2 a 3 vasos de agua al día cuando lo ideal son mínimo 8 vasos y además prefieren consumir comidas al paso o comprar comida rápida debido a sus jornadas laborales intensas. Estas conductas han conllevado a que en el estudio se encuentre que la mayoría de los adultos tenga un estilo de vida no saludable.

Por otro lado, en la dimensión de actividad y ejercicio en los adultos quienes no realizan actividades físicas, por falta de tiempo y las actividades que realizan en sus centros laborales, que solo caminan, sin embargo hay otros grupos de adultos que sí realizan actividades físicas, ya sea porque asisten a gimnasios o salen a correr resulta muy beneficioso para su salud ya que les permite mantener su cuerpo en buenas condiciones físicas y prevenir enfermedades.

Nola Pender, (58) indico que la actividad física en el adulto es básica y de suma importancia para disminuir la propabilidades de contraer enfermedades y aumentar

positivamente la calidad de vida, donde se vincula con los hábitos saludables para mejorar la salud física y mental de las personas, como otro punto importante también, cabe resaltar, que incrementa la fuerza y tonificación de los músculos, disminuyendo el riesgo de fracturas, fortalecimiento de los huesos, disminución de depresiones y mejora la autoestima recomendando por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos. Sin embargo, dada la situación mencionada anteriormente de los adultos de esta comunidad, no se observa que cumplan con dicha recomendación ya que por su falta de tiempo o quizá por su falta de conocimiento a cerca de la importancia y beneficios de practicar actividad física no lo hacen lo que ha contribuido a que en el estudio se encontrara que la mayoría de ellos tiene un estilo de vida no saludable

Continuando con la dimensión de manejo del estrés, por el motivo de la tensión de las actividades que realizan en su trabajo como también en su hogar de cada adulto, se estresan como mucha rapidez, que le causa tensión, preocupación, como también expresan sus sentimientos de tensión entre sus amistades, por ello realizan actividades de relajación refieren que salen una vez por semana a pasear, para poder distraerse con sus amistades que tienen.

Últimamente, en años actuales se viene evidenciando crisis de estrés, depresión a causa de ciertas situaciones , perjudicando la salud mental del adulto, así mismo la Organización Mundial de la Salud (OMS) hace énfasis que la problemática del estrés aumenta notablemente siendo una consecuencia muy preocupante debido que va de la mano con otros trastornos de alimenticios, mal humor, bajo rendimiento en sus actividades y entre otros; por ello es que el Estado y otras organizaciones vienen buscando y realizando actividades para disminuir estos problemas que atacan a nuestros adultos (59).

También en la dimensión de apoyo interpersonal, refieren que, si se relacionan con los demás, mantienen una buena relación interpersonal con los demás, tiene la confían en comentar sus deseos e inquietudes con sus amistades y como también en sus familiares por la comunicación que tienen, que en sus situaciones difíciles solo ciertas amistades lo apoyan como también no, demostrándose a quien en realidad considera amigos.

Dimensión autorrealización, los adultos refieren que a pesar de su edad que tienen, y las ganas de seguir saliendo adelante que se sienten satisfechos en lo que están realizando

actualmente con su vida esforzándose para ser buenas personas, buenos adultos que siguen en pie cumpliendo cada sus metas y logros que tienen establecidos.

De tal forma la importancia de la autorrealización para alcanzar el crecimiento tanto personal, es un proceso de darse a sí mismo una realidad en el mundo, la principal medida de responder los desafíos presentados, elaborando informes donde se resuelva de manera práctica. Por otro lado, según Maslow definió la autorrealización como las potenciales de la persona, es decir incrementando sus habilidades para desarrollar la capacidad y talento por ello tuvo cuatro dimensiones como es la conciencia, libertad confianza y honestidad, definitivamente hace referencia al desarrollo personal para alcanzar su máxima potencial y satisfacción en la vida (60).

Dimensión de responsabilidad en salud, refieren que, si acuden al establecimiento de salud según a sus controles que se establecen según a su edad, como también si presentan alguna molestia de salud también acuden, solo toman medicamentos prescritos por el médico como también ciertos adultos se automedican mediante que acuden a una farmacia, solo algunos participan a campañas de salud, no consumen bebidas alcohólicas ni fumar. La teorista Nola pender menciona en relación a sus estilos de vida de los adolescentes, que pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando intentan alcanzar el estado deseado de salud; enfatiza el nexo entre características personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden lograr.

En conclusión, los estilos de vida, es un conjunto de actitudes y comportamientos que los adultos adoptan y desarrollan individual o colectivamente para satisfacer sus necesidades como seres humanos y para lograr el desarrollo individual. Asimismo, los adultos de dicho lugar de estudio presentan estilo de vida no saludable que es muy negativo para ellos, siendo un factor de riesgo en su salud que presentan, como también a la falta de conocimientos o la atención de los padres. Es por ello que los adultos deben orientarse con charlas informativas sobre la importancia de los estilos de vida saludables, y cuidar la alimentación con un peso equilibrado para el bienestar de la salud de los adolescentes.

Para mejorar los estilos de vida en la Urbanización San Bernardo, Castilla, Piura, es necesario que se implementen intervenciones integrales que incluyan campañas educativas y de concienciación sobre la importancia de una alimentación balanceada y la

actividad física, la promoción de actividades comunitarias deportivas, y la mejora o implementación de la infraestructura local para el ejercicio. Además, se deben promover mercados comunitarios de alimentos saludables y talleres de nutrición, junto con centros de salud preventiva y servicios de apoyo psicológico. Es crucial que tanto personal de salud colaboren con las autoridades locales para desarrollar políticas de salud favorables y formar alianzas estratégicas con organizaciones y universidades. Finalmente, implementar un sistema de evaluación y monitoreo continuo con la participación activa de la comunidad para asegurar la efectividad y el ajuste de las intervenciones según sea necesario. En los resultados se evidenció que la mayoría de los adultos presentan estilos de vida no saludables, lo que subraya la necesidad urgente de intervenciones integrales para promover la salud y el bienestar. Las implicancias de estos resultados son significativas, ya que destacan la importancia de abordar múltiples aspectos de la vida diaria para fomentar estilos de vida más saludables. Las campañas educativas y de concienciación deben enfocarse en la importancia de una alimentación balanceada y la actividad física, y deben ser accesibles para todos los grupos de la comunidad. La promoción de actividades comunitarias deportivas y la mejora de la infraestructura local para el ejercicio pueden facilitar la participación en actividades físicas, lo que puede tener un impacto positivo en la salud física y mental de los adultos. Además, es crucial promover mercados comunitarios de alimentos saludables y talleres de nutrición, así como ofrecer servicios de apoyo psicológico y centros de salud preventiva. La colaboración entre el personal de salud, las autoridades locales, las organizaciones y las universidades es fundamental para desarrollar políticas de salud favorables y establecer alianzas estratégicas que fortalezcan las intervenciones. Por último, la implementación de un sistema de evaluación y monitoreo continuo, con la participación activa de la comunidad, es esencial para asegurar la efectividad y el ajuste de las intervenciones según sea necesario, y para garantizar un progreso sostenible hacia estilos de vida más saludables para todos.

**Tabla 3:** Del 100% (217) de los datos obtenidos en la investigación, el 2,3% (5) presentan delgadez, el 41,5% (90) presentan su estado nutricional normal, el 44,2% (96) presentan sobrepeso y el 12% (26) presentan obesidad.

Al comparar los datos con investigaciones internacionales se encontró un estudio similar de LLamuca J, (61) que realizó un estudio sobre hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en la población adulta de la ciudadela “Las Tejas” en la ciudad de Guayaquil. Teniendo como resultados que un 49% de las personas adultas presenta un peso normal, el 35% tiene sobrepeso y 15 % muestra obesidad.

Por otro lado, se observa que difiere en el estudio de Mora Z, (62) que investigó acerca de la relación del consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados con el estado nutricional en adultos de la ciudad de Trujillo, en el año 2021 donde el 44,32% (163) de la población adulta presenta un estado de sobrepeso, el 31,89% (116) obesidad y un 23,7% (88) tiene un estado nutricional normal.

Se encontró que se asemeja con lo presentado por Alfaro A, (63) en el cual se asemeja a los resultados ya que el 40.9 % tiene un estado nutricional normal, el 34.4 % sobrepeso, el 18.2% obesidad y el 5.5% tienen bajo peso.

Respecto a los resultados obtenidos en la presente investigación se evidencia que menos de la mitad de los adultos tiene un estado nutricional normal, lo cual puede deberse a que tienen conocimiento de la importancia de llevar una alimentación adecuada y realizar actividad física de acuerdo a sus necesidades. Sin embargo, existe un porcentaje de adultos con delgadez, sobrepeso y obesidad lo cual representa un riesgo en la salud ya que el sobrepeso se relaciona por una inadecuada alimentación y también una falta de actividad física, que son generadas mediante el sedentarismo causante del sobrepeso y deterioro la salud del adulto. Este hallazgo es preocupante y tiene implicaciones significativas para la salud pública y la práctica de la enfermería.

Un estado nutricional adecuado es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas. El hecho de que menos de la mitad de los adultos tengan un estado nutricional normal sugiere una prevalencia considerable de desnutrición o sobrealimentación, lo que puede llevar a una serie de problemas de salud. La desnutrición puede resultar en deficiencias de nutrientes esenciales, afectando el sistema inmunológico y aumentando la susceptibilidad a infecciones. Por otro lado, la sobrealimentación, que a menudo se manifiesta como sobrepeso u obesidad, está asociada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Diversos factores pueden contribuir a estos resultados. Entre ellos se incluyen el acceso limitado a alimentos saludables, la falta de educación nutricional y hábitos alimenticios inadecuados. El entorno económico y social también juega un papel crucial; las personas con menores ingresos pueden tener dificultades para acceder a una alimentación balanceada. Además, los estilos de vida sedentarios y el estrés crónico son factores que pueden influir negativamente en el estado nutricional.

Desde la perspectiva de la enfermería, este resultado destaca la necesidad de intervenciones centradas en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Los profesionales de enfermería pueden desempeñar un papel crucial en la educación nutricional, ayudando a los pacientes a comprender la importancia de una dieta equilibrada y proporcionando asesoramiento personalizado. Las visitas domiciliarias, los talleres comunitarios y las consultas individuales son estrategias efectivas para abordar este problema.

Comprendemos que existe un gran porcentaje alto de su estado nutricional debido a una alimentación saludable y equilibrada puede ayudar a mantener un sistema inmunológico fuerte, regular el peso corporal y reducir el riesgo de diversas enfermedades crónicas. Algunas de las enfermedades que pueden prevenirse o reducirse mediante un buen estado nutricional en los adultos incluyen como Enfermedades cardiovasculares, con una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, como la enfermedad coronaria, la hipertensión arterial y los niveles elevados de colesterol.

El estado nutricional observa cada vez más afectado y lo cual es un probable aumento para la tasa de mortalidad a causa de enfermedades no transmisibles, en lo cual, con una alimentación saludable puede contribuir a reducir el riesgo de las diferentes enfermedades. La ingesta adecuada de frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, junto con la limitación de alimentos procesados y carnes rojas, puede desempeñar un papel importante en la prevención del cáncer. Como también las enfermedades del sistema digestivo se puede controlar mediante una dieta rica en fibra, como la proveniente de frutas, verduras y granos enteros, puede ayudar a prevenir enfermedades del sistema digestivo, como el estreñimiento, las hemorroides, las enfermedades diverticulares y el cáncer de colon (64).

Así mismo, existe un mínimo porcentaje considerado que los adultos presentan delgadez debido a una mala alimentación que se relaciona a los estilos de vida del adulto; haciendo referencia al estado nutricional de la persona por debajo del rango establecido. La delgadez puede ser el resultado de diversos factores, como la genética, el metabolismo rápido, déficit de apetito, una alimentación inapropiada, trastornos alimentarios, enfermedades crónicas, entre otros.

La malnutrición se considera cuando el organismo no cuenta u obtiene la ingesta de nutrientes necesarios y suficientes para el funcionamiento y absorción, lo que puede resultar en deficiencias nutricionales o exceso de nutrientes es un estado de malnutrición en el que hay una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales. La desnutrición puede resultar en pérdida de peso, debilidad, fatiga, deficiencias nutricionales y compromiso del sistema inmunológico. También conocida como malnutrición por sobrepeso u obesidad, se refiere a una ingesta excesiva de calorías y una falta de equilibrio en la dieta. La malnutrición por exceso puede resultar en un aumento de peso no saludable, obesidad y un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (65).

Asimismo, se evidenció que los adultos presentan sobrepeso y obesidad, que incluye a los estilos de vida no saludable que presentan; ya que el sobrepeso y obesidad son afecciones las cuales producen una acumulación de grasa en el cuerpo lo cual es perjudicial para la salud. Ante estas situaciones es importante utilizar el indicador de índice de masa corporal para poder identificarlas. La causa de esta patología es debido a un desequilibrio energético las calorías que se consumen es mayor a las que se gastan, los hábitos alimenticios y la actividad física también forman parte de las causas que producen esta problemática, así como los cambios emocionales en las personas.

La OMS en cuanto a estado nutricional de las personas hace énfasis al estilo de vida que el adulto lleva, por ello la obesidad y sobrepeso que presenta esta comunidad se debe a la falta de conocimiento de una alimentación saludable, falta de actividad y reposo, por lo que los adultos manifiestan que no realizan actividad física y que llevan una vida rutinaria, por ello uno de los primeros paradigmas de Nola es la Salud siendo un factor importante para la vida del ser humano (66).

En conclusión, el estado nutricional en el adulto es una etapa de muchos cambios, uno de ellos es los hábitos dietéticos, en este periodo es donde se establecen estos hábitos debido a la maduración del gusto, se establecen las comidas preferidas, pasajeras o definitivas, en otras palabras, constituye el comportamiento alimentario de toda la vida. Los hábitos alimentarios en esta etapa están influenciados por la familia, el ambiente, la sociedad y la cultura, desarrollando así una personalidad alimentaria.

El hecho de que se hayan encontrado este resultado subraya la necesidad de intervenciones integrales para mejorar la salud nutricional de la comunidad. Los profesionales de enfermería tienen un papel clave en la implementación de estas estrategias, trabajando tanto a nivel individual como comunitario para promover estilos de vida más saludables y prevenir las enfermedades asociadas con una mala nutrición. Se sugiere que, para mejorar el estado nutricional de estos adultos, se deben implementar intervenciones multifacéticas las cuales pueden incluir talleres y campañas informativas sobre nutrición y estilos de vida saludables, ofrecer apoyo para manejar el estrés y promover hábitos alimenticios saludables y fomentar la actividad física regular a través de programas comunitarios y la mejora o implementación de infraestructuras para el ejercicio.

Los resultados sobre el estado nutricional de los adultos, la mayoría tienen su estado nutricional normal; mientras que menos de la mitad presentan un estado nutricional de sobrepeso. Las implicancias de esta conclusión son significativas para el diseño de intervenciones efectivas que mejoren la salud nutricional de la comunidad. Aunque la mayoría de los adultos tienen un estado nutricional normal, la presencia de un porcentaje considerable con sobrepeso subraya la necesidad de actuar. Los profesionales de enfermería tienen un papel clave en la implementación de estrategias para promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades relacionadas con la mala nutrición.

Para abordar el sobrepeso, se requieren intervenciones multifacéticas, como talleres y campañas informativas sobre nutrición y estilos de vida saludables, apoyo para manejar el estrés, promoción de hábitos alimenticios saludables y fomento de la actividad física regular a través de programas comunitarios y mejoras en la infraestructura para el ejercicio. Estas intervenciones deben ser accesibles y adaptadas a las necesidades de cada individuo, considerando factores como la edad, el género y el nivel socioeconómico.

Además, es fundamental establecer colaboraciones con otras instituciones y organizaciones para maximizar el impacto de las intervenciones. Esto implica trabajar con escuelas, empresas y organizaciones comunitarias para promover una cultura de alimentación saludable y actividad física. Asimismo, se deben realizar evaluaciones continuas para asegurar la efectividad de las intervenciones y realizar ajustes según sea necesario. En conclusión, mejorar la salud nutricional de la comunidad requiere un enfoque integral y colaborativo que involucre a diversos actores y se adapte a las necesidades y características de la población objetivo.

**Tabla 4:** Se identificó que, en la relación entre la variable estilo de vida y el estado nutricional los adultos, del 100% (217) de los datos obtenidos en la investigación sobre los estilos de vida de los adultos de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, el 44,2% (96) presentan sobrepeso de los cuales el 36,4% (79) presentan estilo de vida no saludable mientras que el 7,8 (17) presentan estilo de vida saludable.

Así mismo, mediante la aplicación del estadístico Chi – Cuadrado de independencia de criterios encontramos que ( $\chi^2= 3,161$ ;  $gl=3$ ,  $p= 9,837 >0,02$ ) lo que quiere decir que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables estilo de vida y estado nutricional del adulto, aceptando así la hipótesis nula.

Los datos extraídos se asemejan con los resultados encontrados por Encalada E, (67). En su estudio estilos de vida y estado nutricional del adulto, Coata en el año 2018 donde al relacionar variables se encontró que con la prueba del Chi cuadrado ( $p=0,0001$ ) no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto.

Por otro lado, los datos obtenidos difieren con los resultados encontrados por Chahua F, (68) En su investigación estilo de vida y estado nutricional del adulto, Huancaray 2018. Donde se encontró que al calcular el chi cuadrado ( $p=0.643$ ) se concluye que si existe relación entre las dos variables.

Al analizar los resultados de la investigación se observa una discrepancia interesante entre los resultados observados y las expectativas iniciales. A pesar de que una proporción significativa de adultos con sobrepeso tiene un estilo de vida no saludable, el estadístico Chi-Cuadrado muestra que no hay una relación estadísticamente significativa

entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adultos en la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura. Este hallazgo podría desafiar las suposiciones previas sobre la influencia directa del estilo de vida en el peso corporal de los adultos.

Aunque una proporción significativa de adultos con sobrepeso pueda tener un estilo de vida no saludable, la ausencia de una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional sugiere que otros factores podrían estar influyendo en el peso corporal de los adultos en la comunidad. Desde el punto de vista de la enfermería, esto resalta la complejidad de los factores de riesgo asociados con el sobrepeso y la obesidad, que van más allá de los hábitos de vida y pueden incluir aspectos genéticos, metabólicos, socioeconómicos y culturales.

Aunque los resultados no respalden directamente la hipótesis de que el estilo de vida afecta el estado nutricional, es importante considerar las implicaciones prácticas de estos hallazgos en la práctica de enfermería. A pesar de la falta de una asociación estadística significativa, sigue siendo crucial abordar los factores de estilo de vida que puedan contribuir al sobrepeso y la obesidad en la población. La promoción de hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada y la actividad física regular, sigue siendo una intervención fundamental para mejorar la salud y el bienestar general de los individuos.

Este resultado también destaca la importancia de la evaluación continua y la revisión de las hipótesis en la investigación científica. Aunque los resultados pueden desafiar nuestras expectativas iniciales, proporcionan una oportunidad para una comprensión más profunda y refinada de los complejos factores que influyen en la salud de la población.

Como propuesta de conclusión se hace énfasis en que es necesario la contribución de los diferentes grupos multidisciplinarios, las autoridades encargadas de las capacitaciones y actividades para que puedan ayudar a los jefes de familia para mejorar la estabilidad económica, el personal de salud participe y exponga programas de prevención y promoción con el propósito el estado nutricional, proponiendo distintas y nuevas estrategias e ideas que hagan más activa la participación de los adultos, teniendo derecho a una educación para que se pueda dar mayores oportunidades y de esta manera tener un buen acceso al servicio de salud.

Finalmente, dado que al aplicar la prueba de correlación de las variables de estudio no se encontró relación significativa se debe tener en cuenta que una mejora desde el punto de vista de la enfermería para esta comunidad podría implicar un enfoque más holístico y personalizado que vaya más allá de las asociaciones estadísticas para comprender mejor los factores individuales y contextuales que influyen en el estado nutricional y promover cambios positivos en el estilo de vida para mejorar la salud y el bienestar general. Esto requeriría una colaboración interdisciplinaria y un compromiso continuo con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la comunidad.

En esta conclusión, al no encontrarse una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional, se destacan las implicancias de adoptar un enfoque más holístico y personalizado en la atención de la salud de la comunidad. Esto implica ir más allá de las asociaciones estadísticas para comprender mejor los factores individuales y contextuales que influyen en el estado nutricional y promover cambios positivos en el estilo de vida.

Para la enfermería, esto sugiere la necesidad de una colaboración interdisciplinaria y un compromiso continuo con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la comunidad. Se deben desarrollar intervenciones que aborden los diversos aspectos del estilo de vida y del estado nutricional, teniendo en cuenta las particularidades de cada individuo. Además, es importante considerar el contexto socioeconómico, cultural y ambiental en el que viven las personas, ya que estos factores pueden influir significativamente en sus hábitos alimenticios y de actividad física. En resumen, esta conclusión resalta las implicancias de un enfoque integral y centrado en la persona para mejorar la salud y el bienestar general de la comunidad.

## VI. CONCLUSIONES

- En el estilo de vida de los adultos más de la mitad presentan estilos de vida no saludable y un mínimo porcentaje presenta estilos de vida saludables. De la cual es indicador negativo que preocupa en la salud del adulto y como también puede alertar en cada familia ya que el cuidado de la persona inicia desde casa, siendo así un factor de riesgo a contraer enfermedades no transmisibles como el sobrepeso, la obesidad, enfermedades cardiovasculares a su temprana edad.
- En el estado nutricional de los adultos, menos de la mitad presentan estado nutricional normal y sobrepeso; mientras que menos de la mitad presenta obesidad, seguido de un mínimo porcentaje que representa delgadez, teniendo como evidencia que los adultos no cumplen con una ingesta de dieta adecuada y saludable, debido a diferentes factores, ya sea por carencias o por falta de información correcta.
- Al analizar la prueba estadística de Chi cuadrado se observó como resultado que las variables estilo de vida y estado nutricional no guardan significancia estadística, por ello la hipótesis en donde se señala que no existe relación es la que se ha comprobado, es decir el estado nutricional de la persona no se ve afectado por el estilo de vida, sin embargo, es importante recalcar que es recomendable llevar a cabo un estilo de vida adecuado.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Dar a conocer los resultados y recomendaciones de la presente investigación a los adultos de la Urbanización San Bernardo- Castilla- Piura, fomentando así los estilos de vida saludables y la vez brindando información entendible y completa, con el objetivo de obtener un cambio positivo en la salud y vida diaria de los pobladores.
- Informar a los centros de salud cercanos de Castilla sobre los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a la población para que tengan en cuenta el estilo de vida que están llevando y coordinen para buscar una mejoría por el bienestar de aquellas personas, mejorando sus hábitos alimentación y llegando a obtener un estilo de vida de calidad y adecuado, explicándoles los beneficios y perjuicios que obtendrán y evitaran al llevar a cabo y tener en cuenta este proceso.
- Realizar otros estudios e incentivar a los estudiantes e investigadores, teniendo en cuenta los resultados de la presente investigación, utilizando variables que tengan relación con el estilo de vida que permitan explicar, comprender e intervenir en la prevención de problemas de salud en el adulto, con la finalidad de garantizar una mejor calidad de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. [Documento de internet]. Tailandia, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/faf73d06-b656-4732-82e1-bdd37e16caee/content/state-food-security-and-nutrition-2023/metadata-copyright.html>
2. Izquierdo A. Psicología del desarrollo de la edad adulta: Teorías y contextos. [Documento de internet]. Volumen 1, número 2, pág. 67-86. España [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832315005.pdf>
3. Egea A. Del campo M. Estilo de vida, sostenibilidad y salud planetaria. [Documento de internet]. Barcelona, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2023000200008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2023000200008)
4. Clínica universidad Navarra. Valoración del estado nutricional. [Documento de internet]. Madrid, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/valoracion-estado-nutricional>
5. FAO, FIDA, PMA Y UNICEF. América Latina y el Caribe: Panorama Regional de la seguridad alimentaria y la nutrición, estadísticas y tendencias [Documento de internet]. Santiago, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cc8514es/cc8514es.pdf>
6. Vinueza A, Tapia E, Nicolalde T, Carpio T. Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas. Estudio transversal [Documento de internet]. Ecuador, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112023000100014](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112023000100014)
7. Gonzales T. la situación de los estilos de vida y la nutrición de los españoles [Documento de internet]. España, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.eleconomista.es/salud-bienestar/noticias/12334067/06/23/el-72-de-los-espanoles-afirma-estar-mas-preocupado-por-la-alimentacion-que-hace-5-anos.html>

8. The food tech. Tendencias en Summit & Expo 2023: Los retos de construir un estilo de vida saludable en Mexico [Documento de internet]. México, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://thefoodtech.com/industria-alimentaria-hoy/tendencias-en-summit-expo-2023-los-retos-de-construir-un-estilo-de-vida-saludable-en-mexico/>
9. Huamán J. Situación nutricional: sobrepeso y obesidad en el Perú [Documento de internet]. Pata amarilla, Perú, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.patamarilla.com/2023/03/sobrepeso-y-obesidad-en-el-peru/>
10. Instituto Nacional de Estadística e informática. Piura Compendió Estadístico, 2023 [Documento de internet]. Piura, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/5955052/5278465-compendio-estadistico-piura-2023.pdf>
11. Rodríguez X, Villota C, Alvarado T, Salva R, Cortes V. Estado nutricional y consumo de frutas, verduras, legumbres alimentos procesados y ultraprocesados en adultos de Santiago de Chile, 2023 [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9114631>
12. Ramírez M, Luna J, Rodríguez E, Hernández G. Nivel de percepción de la inseguridad alimentaria, estado nutricional y factores sociodemográficos asociados en pobladores de Oaxaca, México, 2023 [Revista de salud pública y nutrición]. México, 2023 [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2023/spn232a.pdf>
13. Morales D, Sánchez N, Martínez V. Estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: una aplicación del cuestionario Fantástica, 2021. [Documento de internet]. Mexico, 2021 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2395-91692020000100102](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692020000100102)
14. Vinuesa A, Tapia E, Tapia G, Nicolalde T, Carpio T. Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas, 2023. [Documento de internet]. Ecuador, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112023000100014](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112023000100014)

15. Rodríguez M, Parody A, Henríquez C, Rodríguez K, Sánchez L. Estilo de vida y alimentación relacionados con el estado nutricional y el riesgo de DM2 en mujeres jóvenes de dos universidades colombianas, 2023. [Documento de internet]. Colombia, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312023000300007](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312023000300007)
16. Rojas M. Estilos de vida y estado nutricional de la persona adulta de la casa Hogar Cristo Rey-Chosica. [Tesis para el título de especialista en cuidado enfermero]. Chosica, 2021. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5115/T061\\_452285\\_81\\_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5115/T061_452285_81_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Aquino I. Estilo de vida y estado nutricional de los adultos de la comunidad de Tuyu, Marcará – Carhuaz, 2020. [Tesis licenciatura en enfermería]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Huaraz, 2020. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29082/ADULTOS\\_ESTADO\\_NUTRICIONAL\\_AQUINO\\_APOLINARIO\\_ISABEL\\_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29082/ADULTOS_ESTADO_NUTRICIONAL_AQUINO_APOLINARIO_ISABEL_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
18. Pacherras E. Estilo de vida saludables y calidad de vida en la población adulta del distrito de Tambogrande - 2022. [Tesis título profesional de médico cirujano]. Universidad privada Antenor Orrego [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/10240/REP\\_EDWIN.PACHERRES\\_ESTILO.DE.VIDA.SALUDABLES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/10240/REP_EDWIN.PACHERRES_ESTILO.DE.VIDA.SALUDABLES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Camones P. Factores de riesgo y el estado nutricional en adultos, Puesto de Salud Aco - Ancash – 2020. [Tesis título profesional de licenciado en enfermería]. Universidad Cesar Vallejo [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57799/Camones\\_YPZ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57799/Camones_YPZ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
20. García S. Estilo de vida y estado nutricional en adultos mayores del puesto de salud Martín de Pangoa – Junín, 2023. . [Tesis título profesional de licenciado en enfermería]. Universidad Roosevelt [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:

<https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/1661/TESIS%20GARCIA%20SALOME%20%283%29.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

21. Sosa Y. Determinantes biosocioeconomicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del caserío San Jacinto-Catacaos-Piura, 2021. [Tesis licenciatura en enfermería]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Piura, 2020. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23402/DETERMINANTES\\_BIOSOCIOECONOMICOS\\_ESTILO\\_VIDA\\_SOSA\\_PAZ\\_YANINA\\_SUSANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23402/DETERMINANTES_BIOSOCIOECONOMICOS_ESTILO_VIDA_SOSA_PAZ_YANINA_SUSANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
22. Palacios A. Estilo de vida y factores biosociculturales de la persona adulta – del Caserío Cieneguillo Sur Alto – Sullana – Piura, 2021. [Tesis licenciatura en enfermería]. Universidad Católica los ángeles de Chimbote, Sullana, 2021. Disponible en: [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34377/ADULTO\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_PALACIOS\\_YARLEQUE\\_ANDERSON.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34377/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_YARLEQUE_ANDERSON.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
23. Córdova I, Benites M. Relación entre estado nutricional, ingesta alimentaria y deterioro cognitivo de los adultos mayores del programa CIAM Piura Junio – Agosto, 2020. [Tesis profesional de licenciado en nutrición y dietética]. Universidad Católica sedes Sapienciaie. Disponible en: [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1325/Benites\\_Cordova\\_tesis\\_2022.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1325/Benites_Cordova_tesis_2022.pdf?sequence=1)
24. Aparicio J. Estilo de vida y factores biosociculturales del adulto en el A.H Juan de Mori I etapa\_Catacaos\_Piura, 2022. [Tesis licenciatura en enfermería]. Universidad Católica los ángeles de Chimbote, Sullana, 2021. Disponible en: [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30392/ESTILO\\_VIDA\\_APARICIO\\_BAYONA\\_JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30392/ESTILO_VIDA_APARICIO_BAYONA_JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
25. Sosa F, Estilo de vida y factores biosociculturales del adulto en el centro poblado El Papayo\_Tambogrande\_Piura, 2022. [Tesis licenciatura en enfermería]. Universidad

- Católica los ángeles de Chimbote, Sullana, 2021. Disponible en: [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30200/ESTILO\\_VIDA\\_SOSA\\_YAMUNAJUE\\_FELICITA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30200/ESTILO_VIDA_SOSA_YAMUNAJUE_FELICITA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
26. Boleso R. Nola Pender. Teoría de la promoción de la salud [Documento de internet]. España, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.kedin.es/nola-pender-biografia/>
27. Cajal A. Pender, Nola Pender: biografía y teoría de la promoción de la salud. [Documento de internet]. Europa, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
28. Organización Panamericana de la salud. Alimentación saludable. [Documento de internet]. España, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
29. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Documento de internet]. España, 2022 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
30. Buitrago L, Barrera M, Plazas L, Chaparro C. Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. [Documento de internet]. Colombia, 2021 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/364511014\\_Estres\\_laboral\\_una\\_revision\\_de\\_las\\_principales\\_causas\\_consecuencias\\_y\\_estrategias\\_de\\_preencion](https://www.researchgate.net/publication/364511014_Estres_laboral_una_revision_de_las_principales_causas_consecuencias_y_estrategias_de_preencion)
31. Fernandez R. Dimensión Apoyo Interpersonal: redes de sociales, apoyo social y salud. [Documento de internet]. Periferia, Numero 3. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: Disponible en: <https://ddd.uab.cat/record/51675/?ln=en&=1>
32. Perales C. Aportaciones sobre el autoconcepto y la autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. [Documento de internet]. México, 2021 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78902021000600068](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000600068)
33. Salvador B. Dimensión de la responsabilidad social y salud. [Revista Latinoamericana de Bioética]. Volumen 7, número 12, pag. 10-27. Colombia [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1270/127020800002.pdf>

34. Garcia J, Garcia C. Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: función y composición corporal [Documento de internet]. Madrid, 2020[Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112018000600001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000600001)
35. Quiroga E, Delgado V, Ramos P. Valor diagnóstico de indicadores antropométricos para sobrepeso y obesidad. [Documento de internet]. Caracas, 2022 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222022000100023](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222022000100023)
36. Valero E. Antropometría. Ministerio de trabajo e inmigración. [Documento de internet]. España [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/524376/DTEAntropometriaDP.pdf/032e8c34-f059-4be6-8d49-4b00ea06b3e6>
37. El estado peruano, Ministerio de la salud. Calcular índice de masa corporal (IMC) en adultos. [Documento de internet]. Peru, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/id/institucion/minsa/pages/14806-calcular-indice-de-masa-corporal-imc-en-adultos>
38. Organización Mundial de la salud. Malnutrición. [Documento de internet]. España, 2024 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
39. Centro para el control y la prevención de enfermedades. Peso saludable: como evaluar su peso. [Documento de internet]. España, 2021 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html>
40. Meneses E, Ochoa C, et al. Abordaje multidisciplinario del sobrepeso y la obesidad en adultos. [Documento de internet]. México, 2023 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2023/mim2321.pdf>
41. Organización mundial de la salud. Obesidad: Consecuencia del sobrepeso para la salud. . [Documento de internet]. España, 2024 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/obesity-health-consequences-of-being-overweight>
42. Pelayo A. Estilo de vida saludable. [Documento de internet]. España, 2022 [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007->

[78902020000800027&script=sci\\_arttext#:~:text=Los%20estilos%20de%20vida%20saludables,est%C3%A1n%20orientados%20a%20la%20salud.](https://doi.org/10.17981/psicologia.v3n2.20000800027&script=sci_arttext#:~:text=Los%20estilos%20de%20vida%20saludables,est%C3%A1n%20orientados%20a%20la%20salud.)

43. Mansilla M, Etapas del desarrollo humano. Revista de Investigación en Psicología, Vol.3 No.2, Diciembre 2000 [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <file:///C:/Users/UBER/Downloads/descarga.pdf>
44. Organización Mundial de la Salud. Adulto: Envejecimiento y salud. [Documento de internet] [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
45. Castañeda M. La científicidad de metodologías cuantitativa, cualitativas y emergentes. [documento en internet]. México, 2021 [citado el 13 de marzo del 2024]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v16n1/2223-2516-ridu-16-01-e1555.pdf>
46. Álvarez A. Clasificación de las investigaciones. Universidad de lima. [documento en internet]. Lima, 2020 [citado el 13 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3321884>
47. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación [documento en internet]. 2021 [citado el 13 de marzo del 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/352157132\\_DISENO\\_Y\\_METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION](https://www.researchgate.net/publication/352157132_DISENO_Y_METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION)
48. Universidad abierta y a distancia de México. Fundamentos de investigación. Unidad 4. El diseño de investigación. [Documento de internet]. México [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSA/BLOQUE1/MI/01/IFIN/U4/descargables/FIN\\_U4\\_Contentido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSA/BLOQUE1/MI/01/IFIN/U4/descargables/FIN_U4_Contentido.pdf)
49. Álvaro V. Salud, estilo de vida y condicionantes locales. [Documento de Internet]. España, 2023 [citado el 13 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/164886/PT2.12Salud%2c%20estilos%20de%20vida%20y%20condicionantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
50. Pinheiro A, Scarpelli D, Masferrer D. Manual de Evaluación Nutricional: Ecuaciones, fórmulas, parámetros de referencia y criterios para la realización del diagnóstico nutricional en distintas situaciones. [Documento de Internet]. Alemania, 2022 [citado el 13 de marzo del 2024]. Disponible en:

<https://www.researchgate.net/publication/358132538> Manual de Evaluacion Nutricional Ecuaciones formulas parametros de referencia y criterios para la realizacion del diagnostico nutricional en distintas situaciones

51. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Reglamento De Integridad Científica En La Investigación Versión 001. Resolución N°0277-2024-CU-ULADECH Católica [Internet]. 2024 [citado el 8 de abril del 2024]. Disponible en:  
<https://www.uladech.edu.pe/wp-content/uploads/erpuniversity/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa-el-plan-estrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otras-normativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001.pdf>
52. Organización mundial de la salud, Salud del adulto joven. [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
53. Ramirez R. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos De La Comunidad De Huacran\_Anta\_Áncash, 2023. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Huaraz, Perú 2023 [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33698/ESTILOVIDA\\_RAMIREZ\\_SALDANA\\_ROSAMELIA.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33698/ESTILOVIDA_RAMIREZ_SALDANA_ROSAMELIA.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
54. Alayo A. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En El Adulto Maduro. Asentamiento Humano Bello Sur - Nuevo Chimbote, 2019[tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.13032/8556/ADULTO\\_MADURO\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_ALAYO\\_VASQUEZ\\_ALEX\\_OBED.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.13032/8556/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_ALAYO_VASQUEZ_ALEX_OBED.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
55. Dongo K. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. urbanización las brisas II Etapa \_ nuevo Chimbote, 2019. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/16356/ADULTO\\_M](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/16356/ADULTO_M)

[AYOR ESTADO NUTRICIONAL DONGO MORALES KATHERINE KENNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

56. Torres A. Efecto del estilo de vida en el estado nutricional y la salud cardiovascular de los adultos en Trujillo. Tesis. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo, Postgrado; 2019. [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25739>.
57. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/malnutrition>
58. Aristizábal P. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es).
59. . Avila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Rev.Cs.Farm. y Bioq [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es).
60. Perez M, Alba L. Interrelación dialéctica entre calidad de vida y motivaciones 51 relativas a la salud. Rev Cubana Med Gen [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252010000100016&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252010000100016&lng=es).
61. Llamuca J. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en la población adulta de la ciudadela “Las Tejas” en la ciudad de Guayaquil. [Trabajo para optar título profesional] Facultad de Ciencias Médicas Nutrición, dietética y estética 2022 [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/17779/1/T-UCSG-PRE-MEDNUTRI-481.pdf>

62. Mora Z. Relación del consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados con el estado nutricional en adultos de la ciudad de Trujillo, 2021 [Trabajo para optar título profesional] UCV [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88686/Mora\\_DLCZY-Torres\\_FLT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88686/Mora_DLCZY-Torres_FLT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
63. Alfaro A. Estilos de vida y el estado nutricional de los adultos del asentamiento humano 18 de marzo collique 2022. [Trabajo para optar título profesional] UCV [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114217/Alfaro\\_CAF-Ramirez\\_MYK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114217/Alfaro_CAF-Ramirez_MYK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
64. UNICEF. alimentos y nutrición [Documento de internet]. Estados Unidos; [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:  
<https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
65. Gil Hernandez. Tratado de Nutrición. 330th ed. Madrid: Médica Panamericana S.A.; 2010. [Documento de internet]. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:  
<https://www.medicapanamericana.com/es/libro/tratado-de-nutricion-tomo-1>
66. Organización Mundial de la Salud (OMS). Sobrepeso. [internet]. 2021. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:  
<https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
67. Encalada E. Estilo de vida y estado nutricional del adulto. Coata 2018. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9463>
68. Chuhua F. Estilos de vida y estado nutricional del adulto. Huancaray 2018. [Citado el 13 de marzo de 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18968/Chahua\\_TF..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18968/Chahua_TF..pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**Anexo 01. Matriz de Consistencia**

<b>TÍTULO</b>	<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>
Estilo de vida y estado nutricional del adulto de la Urbanización San Bernardo_Castilla_Piura, 2024.	¿Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto de la Urbanización San Bernardo_Castilla_Piura, 2024??	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto de la Urbanización San Bernardo_Castilla_Piura, 2024.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar el estilo de vida del adulto de la Urbanización San Bernardo_Castilla_Piura, 2024. Identificar el estado nutricional del adulto de la Urbanización San Bernardo_Castilla_Piura, 2024.</p>	<p>Hi: Si existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional adulto de la Urbanización San Bernardo_Castilla_Piura, 2024.</p> <p>Ho: No existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adultos de la Urbanización San Bernardo_Castilla_Piura, 2024.</p>	<p>Escala de estilo de vida</p> <p>Estado nutricional en los adultos</p>	<p><b>Tipo:</b> Cuantitativo, <b>Nivel:</b> Descriptivo <b>Diseño:</b> correlacional, no experimental. <b>Población:</b> 500 <b>Muestra:</b> 217 <b>Técnicas:</b> Entrevista y Observación <b>Instrumento:</b> Cuestionario de estilo de vida, estado nutricional del adulto</p>



## Anexo 02: Instrumento de recolección de datos

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE  
CHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

### ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Elaborado por : Walker, Sechrist y Pender

Modificado por: Díaz E; Reyna, E; Delgado, R (2008)

N°	ITEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
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	Consumes 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 siestas, 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 actitudes 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	Consumo 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**

**N = 4    V = 3    F = 2    S = 1**

**PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos**

**75 a 100 puntos saludable**

**25 a 74 puntos no saludable**

**Instrumento 2:**

**FICHA DE ESTADO NUTRICIONAL**

Nombre:

Edad:

Teléfono:

Email:

<b>Datos Antropométricos</b>	<b>Valor de Evaluación Antropométrica</b>
Peso (kg.)	
Talla (m)	
Indice de Masa Corporal (IMC)	
Circunferencia de Cintura	

### Anezo 03: Validez y confiabilidad

#### 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.

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

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

## CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

### Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Validos	20	100,0
	Excluidos (as)	0	0
	Total	20	100,0

### Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	20

## Anexo 04: Formato de consentimiento informado



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

### PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia. La presente investigación en Salud se titula: **ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO\_CASTILLA\_PIURA, 2024** y es dirigido por More Ojeda Deysi Delma investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es: Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto de la Urbanización San Bernardo\_Castilla\_Piura, 2024. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 20 a 30 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de los datos de información brindada. Si desea, también podrá escribir al correo, para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

**Nombre:**

**Fecha:**

**Correo electrónico:**

**Firma del participante:**

**Firma del investigador (o encargado de recoger información):**

## Carta de recolección de datos



Chimbote, 04 de junio del 2024

### CARTA N° 000000907- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**RUBENIA RUIZ LOAYZA  
URBANIZACION SAN BERNARDO**

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO DE LA URBANIZACIÓN SAN BERNARDO\_CASTILLA\_PIURA, 2024, que involucra la recolección de información/datos en ADULTOS, a cargo de DEYSI DELMA MORE OJEDA, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 75099226, durante el período de 02-05-2024 al 02-05-2024.

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

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

Atentamente.

Dr. Willy Valle Salvatierra  
Coordinador de Gestión de Investigación

URBANIZACION SAN BERNARDO,  
Rubenia R. Ruiz Loayza  
URBANIZACION SAN BERNARDO,  
URBANIZACION SAN BERNARDO



[www.uladech.edu.pe/](http://www.uladech.edu.pe/)

email: [cooperacion@uladech.edu.pe](mailto:cooperacion@uladech.edu.pe)  
Telf.: (043) 343444 Cel: 948560463

Jr. Tumbes N° 247 - Centro Comercial y Financiera - Chimbote, Perú

## Evidencia de aplicación de instrumento



## CÁLCULO DE LA MUESTRA

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula estadística de proporciones de una población finita.

$$n = \frac{z^2 p q N}{z^2 p q + e^2 (N-1)}$$

**Donde:**

**n** = Tamaño de muestra = 217 (Según la fórmula para el cálculo de muestra)

**N** =Tamaño de la población= 500

**Z** = Nivel de confianza al 95% establecido por el investigador = 1.96

**p** = 0.5 Proporción de individuos de la población que tiene las características que se desean estudiar.

**q** = 0.5 Proporción de individuos de la población que no tienen las características de interés.

**e** = 0.05 Margen de error permisible establecido por el investigador = 5%

**Reemplazando:**

$$n = (1.96)^2 (0.5) (0.5) (500)$$

$$(1.96)^2 (0.5) (0.5) + (0.05)^2 (500 - 1)$$

$$n = 217$$