



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE HUMANIDADES, CIENCIAS Y SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO JOVEN
DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA_ NUEVO CHIMBOTE, 2025**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
FACTORES DE RIESGO Y DETERMINANTES DE LA SALUD**

AUTOR

MARTINEZ VALUIS, SAYDA MIRELLA

ORCID:0000-0003-2466-3063

ASESOR

GIRON LUCIANO, SONIA AVELINA

ORCID:0000-0002-2048-5901

CHIMBOTE-PERÚ

2025



FACULTAD DE HUMANIDADES, CIENCIAS Y SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0051-092-2025 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **19:00** horas del día **21** de **Mayo** del **2025** 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:

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO Presidente
GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA Miembro
REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER Miembro
Dr(a). GIRON LUCIANO SONIA AVELINA Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA_ NUEVO CHIMBOTE, 2025**

Presentada Por :
(0102181072) **MARTINEZ VALUIS SAYDA MIRELLA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **16**, 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:

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO
Presidente

GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA
Miembro

REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER
Miembro

Dr(a). GIRON LUCIANO SONIA AVELINA
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 COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA_ NUEVO CHIMBOTE, 2025 Del (de la) estudiante MARTINEZ VALUIS SAYDA MIRELLA, asesorado por GIRON LUCIANO SONIA AVELINA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

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

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

Chimbote, 19 de Agosto del 2025



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

A Dios, por ser mi guía en el proceso y todo lo bueno es por y para él.

A mis padres y a mi hija Aisha

Poma por ser mis pilares quienes me apoyan en todo momento y me ayudan a sobresalir para lograr siendo apoyo para lograr mi meta trazada desde el primer día que empecé mi carrera.

A mis Tutores de dedicarme todo el tiempo necesario para poder lograr mi objetivo trazado gracias por los conocimientos brindados y su apoyo incondicional.

Índice General

	Pág.
Carátula	
Dedicatoria -----	IV
Índice General -----	V
Lista de Tablas -----	VI
Lista de Figuras -----	VII
Resumen -----	VII
Abstract -----	IX
I. Planteamiento del problema -----	10
1.1. Descripción del problema-----	10
1.2. Formulación del problema-----	14
1.3. Objetivo general y específico-----	14
1.4. Justificación-----	15
II. Marco teórico -----	17
2.1 Antecedentes-----	17
2.2 Bases teóricas-----	21
2.3. Bases conceptuales-----	26
III. Metodología -----	26
3.1 Tipo, Nivel y Diseño de Investigación -----	28
3.2 Población-----	28
3.3 Operacionalización de las variables:-----	30
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos-----	32
3.5 Método de análisis de datos-----	33
3.6 Aspectos Éticos-----	34
IV. Resultados -----	35
4.1. Resultados-----	35
4.2. Análisis de datos-----	42
V. CONCLUSIONES -----	58
VI. RECOMENDACIONES -----	60
Referencias bibliográficas -----	61
ANEXOS -----	73
Anexo 1. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación -----	73
Anexo 2. Carta de recojo de datos -----	74
Anexo 3. Matriz de consistencia y operacionalización -----	75
Anexo 4. Ficha de identificación del experto -----	87
Anexo 5. Ficha técnica de los instrumentos -----	90
Anexo 6. Formato de consentimiento informado -----	92

Lista de Tablas

Tabla 1: Estilo de vida de los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025 -----	35
Tabla 2: Alimentación como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025-----	36
Tabla 3: Actividad física como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025-----	37
Tabla 4: Manejo del estrés como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025 -----	38
Tabla 5: Apoyo interpersonal como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025 -----	39
Tabla 6: Nivel de autorrealización como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025 -----	40
Tabla 7: Responsabilidad de salud como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025 -----	41

Lista de Figuras

Figura 1: Modelo de determinantes para la salud de Marc Lalonde -----	22
Figura 2: Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender -----	24
Figura 3: Estilo de vida de los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025 -----	35
Figura 4: Alimentación como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025-----	36
Figura 5: Actividad física como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025-----	37
Figura 6: Manejo del estrés como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025 -----	38
Figura 7: Apoyo interpersonal como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025 -----	39
Figura 8: Nivel de autorrealización como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025 -----	40
Figura 9: Responsabilidad de salud como dimensión del estilo de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María, abril, 2025 -----	41

Resumen

El presente trabajo de investigación “Estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_Nuevo Chimbote, 2025”, fue de metodología de tipo cuantitativo, nivel descriptivo y diseño no experimental y de una sola casilla; tiene como objetivo: Describir los estilos de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María. La muestra estuvo constituida por 296 adultos jóvenes. Para la recolección de datos, se aplicó un instrumento de determinantes de la salud. El análisis y el procesamiento de datos se realizaron en el programa Microsoft Excel, para su respectivo procesamiento, los resultados que se obtuvo fueron: El 65% tiene un estilo de vida no saludable; el 67% tiene alimentación no saludable; el 65% tiene actividad física inadecuada; el 52% tiene manejo del estrés inadecuada; el 69% tiene apoyo interpersonal inadecuada; el 65% tiene autorrealización inadecuada; y, el 66% tiene responsabilidad en salud no responsable; concluyendo finalmente que, más de la mitad tiene un estilo de vida no saludable, más de la mitad tiene alimentación no saludable, más de la mitad tiene actividad física inadecuada, un poco más de la mitad tiene manejo del estrés inadecuada, más de la mitad tiene apoyo interpersonal inadecuada, más de la mitad tiene autorrealización inadecuada, y más de la mitad tiene responsabilidad en salud no responsable.

Palabra Clave: adulto joven, determinantes de la salud, estilo de vida

Abstract

The present research work "Lifestyle as a determinant of health in young adults of Pueblo Joven Villa María_Nuevo Chimbote, 2025", was of quantitative methodology, descriptive level and non-experimental design and single box; its objective is to describe lifestyles as a determinant of health in young adults of Pueblo Joven Villa María. The sample consisted of 296 young adults. For data collection, a health determinants instrument was applied. Data analysis and processing were carried out in Microsoft Excel, for their respective processing, the results obtained were: 65% have an unhealthy lifestyle; 67% have an unhealthy diet; 65% have inadequate physical activity; 52% have inadequate stress management; 69% have inadequate interpersonal support; 65% have inadequate self-realization; and 66% have irresponsible health responsibility. finally concluding that, more than half have an unhealthy lifestyle, more than half have unhealthy diet, more than half have inadequate physical activity, a little more than half have inadequate stress management, more than half have inadequate interpersonal support, more than half have inadequate self-realization, and more than half have irresponsible health responsibility.

Keywords: young adult, determinants of health, lifestyle

I. Planteamiento del problema

1.1. Descripción del problema

La persona como individuo o en su colectividad, es decir, una comunidad, adquieren una serie de comportamientos o hábitos cotidianos; esto es así, porque permite satisfacer sus necesidades y alcanzar cierto desarrollo personal y/o social. A esto se le denomina como estilo de vida (1).

Entonces, se deduce que, el estilo de vida son las acciones que definen la forma en cómo vive una persona, familia o comunidad, desarrollando una serie de condiciones y patrones que se ven influenciados por diversas características individuales o grupales, y también por diversos factores socioculturales (1).

Entre los factores y/o dimensiones que influyen significativamente en el estilo de vida existe una gran variedad, entre estos factores tenemos por ejemplo a la alimentación, a la recreación, a la actividad física que realiza una persona, a la posesión y manejo de bienes, a las relaciones con el entorno y relaciones interpersonales, etc. Al existir una gran variedad, se deduce que, también existen muchos factores que influyen en el estado de salud de una persona; puesto que, lo estilos de vida pueden determinar la salubridad mental y/o física (3).

Más allá de las características socioculturales que puedan existir, un estilo de vida generalmente se puede establecer de manera individual debido a que, también existen factores internos propios que moldea un estilo de vida. Entonces se concluye que, el estilo de vida determina el estado de salud de la persona, y que esta puede variar de acuerdo a cada etapa del desarrollo propio; es decir, en cada etapa del desarrollo humano, teniendo en cuenta la madurez física y mental. Y, precisamente refiriéndonos a la madurez física y mental, es necesario tomar mayor importancia a la etapa de la adultez, que en donde se consigue cierta madurez mental, y ya se han producido la mayoría de los cambios físicos en comparación con la pubertad, específicamente en la adultez temprana (4).

Haciendo un enfoque a los estilos de vida que tiene un adulto joven es muy amplio, sin embargo, se considera que, se debe tener en cuenta ciertas condiciones para obtener el bienestar físico y mental, como lo es por ejemplo una adecuada alimentación, realizar ejercicios físicos, descansar al menos 8 horas diarias y

consumir mínimo 3 litros de agua al día; sin embargo, esto está lejos de la realidad, según diversas investigaciones, se establece que, es muy importante que, el adulto joven sea consciente de las actividades que realiza y la influencia que este tiene en su salud, puesto que, en el 2019 se estimó que fallecían al menos 5000 adultos jóvenes al día, y entre las causas principales se estima las condiciones de estilo de vida, el no realizarse un chequeo médico oportunamente y sobre el consumo de sustancias nocivas, siendo este último el más perjudicial en esta etapa del ser humano. (1) y (5).

A nivel mundial, es necesario e importante considerar cuál es el estilo de vida que tienen las personas, sobre todo en las grandes potencias, haciendo referencia a Estados Unidos específicamente, se deduce que, la esperanza de vida de una persona está entre 76 y 80 años debido a que, existe contaminación del medio ambiente, principalmente atmosférica, lo que conlleva a obtener un daño severo en los pulmones, y que a pesar de ello, solo el 83% de la población se encuentran satisfechas con la calidad de accesibilidad del agua (6).

En Japón, considerada otra de las grandes potencias, se caracteriza también por la longevidad que alcanzan sus habitantes, esto es puesto que, el 28% de los pobladores tienen una edad mayor de 65 años, y además se proyecta que para el año 2050 la cantidad de pobladores longevos se triplique alcanzando una cifra de 426 millones, y esto es debido a que tienen una adecuada calidad de vida durante su adultez temprana y lo mantienen durante el resto de su desarrollo humano, esta perspectiva se maneja bajo diversas dimensiones, en relación a la alimentación en este país se sigue una dieta rica en arroz, pescado y verduras, alimentos de las cuales se obtiene un mayor beneficio de sus nutrientes; en relación a las relaciones interpersonales, los adultos priorizan tener un mayor énfasis en las relaciones con otros, pero no dejando de lado su independencia y su responsabilidad en la toma de decisiones (7).

Por otro lado, al realizar un análisis en México, el estilo de vida en los adultos jóvenes se caracteriza por los diversos factores que influyen en su estado de salud; donde el 14% de los adultos mayores padecen enfermedades que se obtienen a partir de mal hábitos que han tenido durante su adultez temprana; en relación a la alimentación se ha observado que en los últimos años se ha

incrementado el consumo de alimentos industriales conllevando el aumento de personas que padecen de obesidad y diabetes; en relación a la actividad física, esta ha disminuido, a partir de la pandemia los adultos jóvenes se han limitado a la realización de actividad física conllevando al incremento de enfermedades; así mismo el estado de salud de los adultos jóvenes también se ve reflejado por otros factores socioculturales (8).

Con respecto al estilo de vida en el adulto joven en Latinoamérica podríamos tener en cuenta a Colombia, que tiene una población de adulta joven de 12 672 168 que representan al 25% de la totalidad, que de acuerdo a diversas investigaciones los estudios de la calidad de vida bordean la finalidad sobre el análisis del estilo de vida y proceso de la salud, en donde se obtiene que existe una calidad de riesgo en cuanto a la salubridad de las personas en donde el 43% aproximadamente de la población no tiene una alimentación adecuada, que es causada por diversos factores, entre los que destaca la condición socioeconómica, el 54% de la población no tiene un balance de trabajo con descanso, y el 48% no realiza actividad física según lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (9).

En relación a Chile, se consideraba anteriormente, que era unos de los países con mejor estilo de vida entre los países latinoamericanos, sin embargo, en la actualidad, que cuenta con una población de 4 262 916 adultos jóvenes que representa al 24.3% de la totalidad, según diversas investigaciones más actualizadas se obtiene que estos adultos jóvenes se destaca a los varones debido a que tienen un mejor promedio de vida en relación a las mujeres esto es porque existen diversos factores que generan diferencias en las condiciones de salud como lo son las variables psicosociales, demográficas y de salud (10).

A nivel Nacional, se destaca que en el Perú hay más de 9 millones de adultos jóvenes que representan al 27% de la totalidad de la población; es así que, se realiza un énfasis en la región de Lima, y en general a todo el país en conjunto, en donde se prioriza mucho el enfoque y comportamiento del adulto joven peruano, esto es así haciendo un análisis con respecto a su estilo de vida, en donde se obtiene que, la mayoría de adultos jóvenes se encuentran en situación de riesgo debido a que, es la etapa en donde se diagnostican enfermedades cardiovasculares,

cáncer, obesidad, diabetes, depresión, dependencia de drogas, etc., incrementando las cifras cada vez más; esto se debe principalmente a las condiciones sociales que se encuentran; por ello, se prioriza realizar intervenciones adecuadas en la que se estima reducir el riesgo a un 25% con el pasar de los años (11).

A nivel regional, aproximadamente el 63% de la población son adultos jóvenes, de los cuales el 11,5% tienen alguna discapacidad. Se estima que, a raíz de los suscitado por la enfermedad del Covid – 19, ha cambiado drásticamente el estilo de vida de las personas, puesto que, afectó el modo de vivir, el sueño, incrementó el estrés y ansiedad, aumentó el consumo de comidas chatarras y sustancias nocivas, y estancó la frecuencia de la actividad física que las personas realizaban debido a que se estableció el aislamiento en las casas; cabe mencionar además, que esta enfermedad generó secuelas en las personas quienes la padecieron (12).

En nuevo Chimbote, actualmente el 43% de la población son adultos jóvenes, en donde se caracterizan por el incremento de actividad física por las áreas de recreación construidas por parte de la Municipalidad, cuentan con una alimentación relativamente adecuada, porque, aunque existan recursos alimenticios adecuados como la pesca y crianza de animales, no todos siguen una alimentación balanceada, y además no todos cuentan con un trabajo formal y estable, evidenciando casos de pandillaje y delincuencia (13).

En el adulto Joven, el estilo de vida es un factor determinante en la salud, marcada por cambios fisiológicos, sociales y económicos que pueden influir en sus hábitos y comportamientos. En el Pueblo Joven Villa María, ubicado en Nuevo Chimbote, el cual tiene más de 50 años de creación, y que, aunque al comienzo de su creación se dificultaba que las personas lo habiten debido a las fábricas cercanas, y la cercanía con los humedales, aun así, se ha logrado un incremento superior a lo imaginado alcanzando una población de aproximadamente 3000 personas, en su mayoría siendo adultos jóvenes, las viviendas tenían condiciones en tanto precarias, sin embargo, esto ha ido mejorando, existiendo casas con material noble (aunque no en totalidad), incremento de áreas verdes, veredas, pistas, mayor tránsito, servicio de luz, agua y desagüe, cuentan con un Centro de salud ‘Puesto de Salud Villa María’, etc. Cabe mencionar que en el Puesto de

Salud se imparte servicios para el adulto joven, como lo son campañas de promoción para una adecuada alimentación; evitar el consumo de hábitos nocivos; importancia de realizar actividad física; prevención de enfermedades.

En dicha población, se ha observado un aumento en la permanencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la hipertensión y la diabetes, las cuales están estrechamente vinculadas con el estilo de vida.

Sin embargo, existe una limitada información sobre los hábitos alimentarios, la actividad física, el manejo del estrés y otros aspectos que conforman el estilo de vida de esta población específica. La falta de datos precisos dificulta la implementación de programas preventivos y estrategias de promoción de la salud adaptadas a las necesidades y características de los adultos jóvenes de esta comunidad.

Por lo tanto, se vuelve fundamental estudiar y evaluar los múltiples factores que impactan en el estilo de vida de esta población, con el fin de detectar patrones de comportamiento, riesgos relacionados y posibles estrategias que ayuden a mejorar su bienestar y prevenir enfermedades crónicas a largo plazo. Este estudio proporcionará una base firme para tomar decisiones informadas en políticas de salud pública y diseñar programas que fomenten hábitos saludables en esta comunidad.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025?

1.3. Objetivos:

Objetivo general:

Describir los estilos de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025.

Objetivos específicos:

Para poder obtener el objetivo general, se ha planteado los siguientes objetivos específicos:

- Identificar la actividad física como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025.
- Identificar la alimentación como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025.
- Identificar el manejo de estrés como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025.
- Identificar el apoyo interpersonal como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025.
- Identificar la autorrealización como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025.
- Identificar la responsabilidad en salud como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud del adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025.

1.4. Justificación:

El presente estudio de investigación es pertinente porque pertenece a la línea de investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote denominada “Factores de riesgo y determinantes de la salud”; puesto que, ante la necesidad de conocer, identificar, y describir los estilos de vida en el adulto joven es necesario realizar un enfoque en los diversos factores que influyen en el bienestar de la persona como lo es la adecuada alimentación, la actividad física y los hábitos nocivos que éstos realizan, debido que, se conoce la influencia que estos tienen en la etapa del adulto medio y del adulto mayor.

De esta manera en el presente trabajo de investigación se enfoca en las variables mencionadas a fin de profundizar los conocimientos y de manera continua realizar las intervenciones oportunas, principalmente describiendo los estilos de vida como determinantes de la salud.

Los estilos de vida se refieren a los hábitos y comportamientos diarios de las personas, mientras que los determinantes de la salud son las condiciones y circunstancias que rodean su vida cotidiana. Por lo tanto, es fundamental investigar y describir cómo estos factores influyen en la salud individual, familiar y comunitaria, tanto de manera positiva como negativa.

Este estudio se fundamenta en las teorías y principios epistemológicos de Marc Lalonde y Nola Pender, quienes destacan la influencia del entorno y las acciones individuales en el logro del bienestar. De esta forma, se enfatiza la relevancia de analizar los determinantes de la salud en la práctica de enfermería, ya que los profesionales de enfermería se enfocan en el cuidado integral de personas, familias y comunidades, especialmente en adultos jóvenes, cuyas decisiones y acciones actuales pueden determinar su salud en futuras etapas de su vida; puesto que, las decisiones que tomen los adultos jóvenes pueden tener un impacto significativo en su salud futura.

Así mismo, el presente estudio de investigación es relevante porque permite identificar cuál es el estilo de vida que incide en la salud y bienestar de los adultos jóvenes. Desde la perspectiva de los conocimientos que bordean las variables mencionadas, existen muy pocas investigaciones realizadas, principalmente, desde un enfoque regional y local. Esta investigación busca ser una base de ayuda para futuras investigaciones fundamentalmente en la región de Ancash.

Finalmente, desde una perspectiva práctica, el objetivo final de esta investigación es brindar apoyo a los sectores más vulnerables de la población, identificando y considerando sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas en materia de salud, con el fin de brindarles apoyo efectivo.

II. Marco teórico

2.1 Antecedentes

A nivel internacional

Bastidas, Y., et. al. (14), en su trabajo de investigación “Estilos de vida de los jóvenes universitarios chilenos, Concepción – Chile, 2022”, tuvieron como objetivo describir los estilos de vida de los jóvenes universitarios chilenos; su metodología fue de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, utilizaron un instrumento la recolección de datos informativos de investigaciones realizadas a estudiantes en diversas universidades, donde se obtuvo que, el más del 50% no consume tabaco, el 87.8% no realiza actividad física, y el 65.3% presenta conductas no sedentarias; concluyendo que, n los jóvenes universitarios chilenos es un estilo de vida no saludable por sus altos porcentajes de hábitos inadecuados relacionados con el consumo de tabaco y alcohol, sedentarismo y actividad física deficiente.

Saiz C, Guillem P. (15), en su trabajo de investigación “Estilos de vida y salud en adultos jóvenes universitarios, Valencia, 2024”, este estudio se centró en describir los estilos de vida de un grupo de jóvenes universitarios en la ciudad de València. Para lograrlo, se llevó a cabo un estudio transversal en el que se utilizó una encuesta como herramienta para recopilar datos de una muestra de 498 estudiantes universitarios, donde se obtuvo que, el 23% de los jóvenes aseguran haber consumido alguna sustancia psicoactiva, el 16% son fumadores, el 56% consumen alcohol; en la que se concluye que, la mayoría de adultos jóvenes no tienen un estilo de vida saludable.

Ampuero M. et. al. (16), en su trabajo de investigación “Estilos de vida en la juventud y adultez y relación con la calidad de vida en la vejez, Concepción, 2023”, este estudio buscó a través de su objetivo describir y analizar cómo los estilos de vida en la juventud y adultez se relacionan con la calidad de vida actual de los residentes de la comuna de San Pedro de la Paz. Se trató de una investigación cuantitativa y transversal que involucró a 62 participantes, quienes respondieron a un cuestionario diseñado para recopilar información relevante de dos escalas validadas, donde se obtuvo que, 88.7% de los adultos sufren al menos alguna enfermedad, el 58.1% no realiza prácticas saludables, el 41.9% no realiza actividad física; finalmente se concluye que, la mayoría de los adultos sujetos de la investigación no tienen un estilo de vida saludable.

A nivel nacional

Ecce B. (17), en su trabajo de investigación “Determinantes biosocioeconómicos y estilos de vida en los adultos de la comunidad habitacional Micaela Bastidas_Ventiséis de octubre_Piura, 2021”, este estudio se centró, a través de su objetivo planteado en describir los determinantes biosocioeconómicos y los estilos de vida de adultos. La investigación fue cuantitativa y descriptiva, con un diseño de una sola medición, y se basó en una muestra de 100 adultos que respondieron a un cuestionario sobre determinantes de la salud y una escala de estilos de vida. Los resultados mostraron que el 61% de los participantes eran hombres, el 51% eran adultos jóvenes, el 37% tenían educación secundaria y un ingreso familiar de entre 751 y 1000 soles. En cuanto a los estilos de vida, el 49% de los adultos tenían hábitos no saludables, mientras que el 51% llevaban un estilo de vida saludable. En conclusión, solo alrededor de la mitad de los adultos jóvenes estudiados practicaban un estilo de vida saludable.

Romero R. (18), en su trabajo de investigación “Estilos de vida como determinante de la salud en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho, 2024” Este estudio se enfocó en caracterizar el estilo de vida como factor determinante de la salud en adultos de la Asociación Paraíso. La investigación fue cuantitativa y descriptiva, sin manipulación de variables, y se basó en una muestra de 120 adultos que respondieron a un cuestionario sobre determinantes de la salud. La recolección de datos se realizó a través de entrevistas y observación; como resultado se obtuvo que, aproximadamente menos del 50% consumen bebidas alcohólicas y fuman ocasionalmente, y menos del 50% incluyen en su alimentación frutas, papas y legumbres, caminan ocasionalmente como actividad física y duermen de 6 a 8 horas diarias; concluyendo que, solo la mitad aproximadamente de la población tiene un estilo de vida saludable.

Yarleque S. (19), en su trabajo de investigación “Estilos de vida como determinante de la salud en adultos del Asentamiento Humano Froilán Alama_Tambogrande_Piura, 2024”, este estudio, a través de su objetivo planteado, buscó describir los estilos de vida y su relación con la salud en adultos del asentamiento humano Froilán Alama. La investigación fue cuantitativa y descriptiva, sin intervención experimental, y se centró en una muestra de 108 adultos, el instrumento usado para la recolección de datos fue el cuestionario basado sobre los determinantes de la salud usando como técnica la entrevista y la observación; como resultado se obtuvo que, casi el 100% no fuma y no consumen alcohol, así también más del 50% no realizan actividad física, y casi el 100% consumen alimentos saludables; se concluye que, en relación con los determinantes de estilos de vida, la mayoría no fuma ni beben

alcohol, menos de la mitad realiza actividad física, y en su mayoría tienen una alimentación saludable.

A nivel regional

Cornelio M. (20), en su trabajo de investigación “Determinantes de la salud en adultos jóvenes del Asentamiento Humano Sagrado Corazón de Jesús Coishco_2021”, tuvo como objetivo general describir los determinantes de la salud en adultos jóvenes, tipo de investigación cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla, la muestra fue de 50 adultos jóvenes, aplicando como instrumento la entrevista y la observación, donde se obtuvo que, el 80% duerme menos de 6 horas, menos del 50% tiene alimentación saludable, y el 32% consume alcohol y tabaco ocasionalmente; en la que se concluye que, la mayoría de adultos jóvenes no tienen un estilo de vida saludable.

Rosales P. (21), en su trabajo de investigación “Caracterización de los determinantes biosocioeconómicos, estilo de vida y/o apoyo social para la salud de los adultos de la comunidad de Shumay; Distrito de Marcará_Provincia de Carhuaz, 2022”, este estudio buscó, a través de su objetivo de la investigación, caracterizar los factores biosocioeconómicos, estilos de vida y apoyo social que influyen en la salud de adultos. La investigación se centró en una muestra de 100 adultos, a quienes se les aplicó una escala de estilo de vida y un formulario sobre factores biosocioeconómicos para recopilar información relevante, en menor porcentaje tienen grado de instrucción secundaria, más del 50% no tienen un lugar estable, más del 50% tienen un ingreso económico de 750 soles; en la que se concluye que, la mayoría de adultos jóvenes no tienen un estilo de vida saludable.

Pomiano D. (22), en su trabajo de investigación “Determinantes de la salud de los adultos del Centro Poblado de Ctayoc Chavin de Huantar – Ancash, 2021”, tuvo como objetivo describir los determinantes de salud de los adultos del Centro Poblado Catayoc, la muestra estuvo constituida por 184 adultos, para la recolección de datos se utilizó un cuestionario sobre determinantes de salud, donde más del 50% no tuvo una alimentación saludable, casi el 50% no practica actividad física, menos del 50% duerme entre 6 a 8 horas; en la que se concluye que, la mayoría de adultos jóvenes no tienen un estilo de vida saludable.

A nivel local

Rodriguez G. (23), en su trabajo de investigación “Estilo de vida como determinante de la salud en adultos jóvenes atendidos en un Centro De Salud en Chimbote, Áncash, 2024”, este estudio buscó, planteándose como objetivo, determinar cómo el estilo de vida influye en la salud de adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash. Se realizó un estudio descriptivo, cuantitativo y no experimental con una muestra de 154 adultos jóvenes, utilizando una encuesta validada por expertos para recopilar datos. Los resultados mostraron que el 52,6% de los adultos jóvenes tenían un estilo de vida saludable, destacando aspectos positivos como buena alimentación, manejo del estrés y apoyo interpersonal, el 51% tiene buena alimentación, el 86% tiene inadecuada actividad física, el 56,5% tiene buen manejo del estrés, el 68,2% recibe buen apoyo interpersonal, el 81,2% se sienten autorrealizados y el 53,9% tiene una responsabilidad en salud adecuada; aunque también se identificó una actividad física inadecuada en la mayoría. En general, se concluyó que algo más de la mitad de los adultos jóvenes estudiados llevaban un estilo de vida saludable.

Chauca D. (24), en su trabajo de investigación “Estilos de vida como determinante de la salud en adultos jóvenes del Pueblo Joven La Esperanza_ Chimbote, 2024”, este estudio buscó, planteándose como objetivo determinar cómo los estilos de vida influyen en la salud de adultos jóvenes del Pueblo Joven La Esperanza. La investigación fue cuantitativa y descriptiva, sin buscar relaciones entre variables, y se centró en una muestra de 85 adultos jóvenes. Se utilizó un cuestionario sobre determinantes de la salud, complementado con entrevistas y observación para recopilar información. para la recolección de datos, se obtuvo que, más del 50% de la población duerme entre 6 y 8 horas diarias, más del 50% no consumen bebidas alcohólicas ni fuman, y menos del 50% de la población realiza actividad física; concluyendo que, en relación a los determinantes de estilos de vida la mayoría no fuma, consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente y realizan actividad física.

Alama D. (25), en su trabajo de investigación “Determinantes de la salud en adultos jóvenes. Asentamiento humano Bello Sur – Nuevo Chimbote, 2022”, tuvo como objetivo describir los determinantes de la salud en adultos jóvenes del Asentamiento Humano Bello Sur; en su investigación de tipo descriptivo y cuantitativo, utilizó una muestra de 290 adultos jóvenes, el instrumento usado fue el cuestionario sobre los determinantes de la salud, aplicando la técnica de la entrevista y observación para la recolección de datos, en donde se obtuvo como resultado que, menos del 50% de la población fuman ocasionalmente, casi el 100% no consumen bebidas alcohólicas, con respecto a la alimentación, más del 50% incluyen frutas, fideos, verduras en su dieta alimenticia, y más del 50% no realizan actividad

física; concluyendo que, en relación a los determinantes de estilos de vida menos de la mitad fuma, no consumen bebidas alcohólicas, tienen una alimentación relativamente balanceada, peor no realizan actividad física.

2.2 Bases teóricas

La presente investigación se basará en el modelo de determinantes de la salud de Marc Lalonde y el Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender que hace referencia a los estilos de vida en cada individuo.

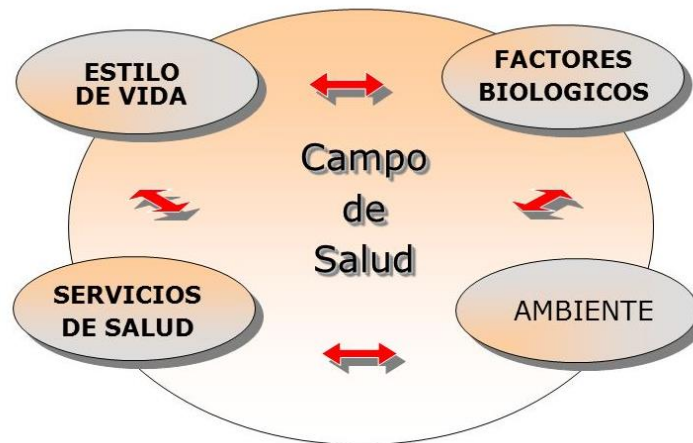
El modelo de determinantes de Marc Lalonde el accionar en los diferentes contextos de los primordiales factores determinantes de la salud tienen una gran relevancia para reducción y/o eliminación de los efectos negativos de ciertas patologías y en la promoción de la salud de una población. Desde este punto de vista no solo el profesional médico y/o de enfermería tiene una importante participación, sino que también es fundamental el actuar comunitario y de muchos otros personajes que influyen, puesto que el accionar puede llegar a apoyar y alentar a transmitir e intercambiar información a fin de lograr evaluar y establecer ciertas políticas, estrategias y medidas pertinentes para lograr plasmar intervenciones efectivas orientadas a abarcar los diferentes factores determinantes de la salud (26).

Los determinantes de la salud son factores que condicionan la salud y el desarrollo de ciertas enfermedades en individuos y comunidades. El modelo de salud pública de Marc Lalonde, creado en 1974, identifica cuatro determinantes clave: estilo de vida, ambiente (incluyendo aspectos sociales), biología humana y organización de los servicios de salud. Este modelo sigue siendo relevante hoy en día. Además, se ha establecido que la interacción entre estos determinantes y las condiciones de vida actúa como mediador en la formación del modo de vida dentro de un contexto social específico, es decir, se ha complementado con la comprensión de cómo estos determinantes interactúan con las condiciones de vida para dar forma al modo de vida en diferentes contextos sociales (27).

Estos factores que abarca el modelo de los determinantes de la salud son considerados como cambiables, debido a que están en constante modificación, esto se debe a que están influenciados por diversos factores, principalmente, sociales, y estos se encuentran en constante cambio, por ello las acciones que realice la salud pública deben ir acorde a los determinantes. Lalonde por medio de un diagrama de sectores circulares, instauró la estimación y/o consecuencia

concerniente que cada uno de los determinantes genera sobre los niveles de salud pública. Inicialmente, se le dio una gran relevancia al medio ambiente y al estilo de vida, sin embargo, finalmente se le da más relevancia al sistema de asistencia sanitaria, y se considera que con el pasar del tiempo esta perspectiva puede mejorar (26).

Figura 1: Modelo de determinantes para la salud de Marc Lalonde



Fuente: Marc L (1974) A New Perspective on the Health of Canadians

A pesar del tiempo de creación que tiene el modelo, aún sigue siendo de privilegio y de gran interés investigativo sobre todo para las naciones más desarrolladas a fin de reforzar su sistema de salud. De la misma manera, se plantea que, de manera universal todos los estados tengan como base estas determinantes a fin de mejorar el fin del ejercicio profesional, mejoran el estilo de vida de los pobladores (27).

De esta manera se considera fundamental tener en cuenta los siguientes aspectos que abarca el modelo de los determinantes de la salud como los ingresos y nivel social, educación, sistemas de apoyo social, condiciones de trabajo, empleo, entornos sociales, entornos físicos, prácticas de salud personales y aptitudes de adaptación, características biológicas y genéticas, servicios de salud, género y cultura (27).

De esta manera el Modelo de Lalonde marcó una referencia muy estandarizada para la atención de la salud ya sea individual y/o colectiva. Estos determinantes en consideración son el medio ambiente, estilos de vida, biología humana, y la atención sanitaria (28).

El medio ambiente se relaciona con los factores ambientales ya sea físicos o biológicos, y a los tipos de contaminación que puedan existir como la atmosférica y química, y factores sociales, culturales y psicosociales en relación con las acciones cotidianas.

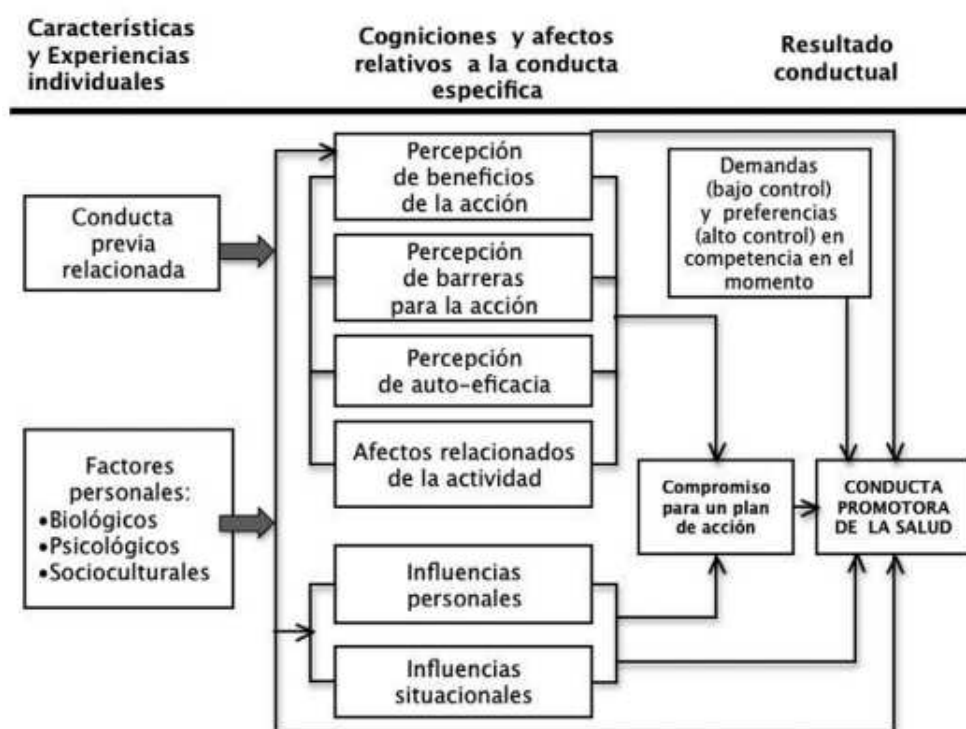
Los estilos de vida se relacionan con las acciones cotidianas, es decir, con los hábitos personales, estilo de alimentación, actividad física, adicciones, hábitos expuestas al peligro, actividad sexual, uso y accesibilidad a los servicios de salud, etc.

Por otra parte, la biología humana se relaciona con los aspectos de la genética y con la edad de las personas. Mientras que, la atención se relaciona con la calidad de servicio y cuidado, accesibilidad y financiamiento que ofrecen los servicios de salud.

El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, una destacada enfermera, se centra en la idea de que las personas están motivadas para alcanzar el bienestar y desarrollar su potencial humano. Pender desarrolló este modelo para entender y promover las acciones que las personas toman para cuidar su propia salud. Su trabajo se basó en la convicción de que comprender los factores que influyen en la conducta saludable es clave para mejorar la salud humana, es decir, el trabajo de Pender se enfoca en promover la salud y el bienestar a través de la comprensión de los factores que influyen en la conducta humana buscando que las personas cuiden su salud y conozcan cómo pueden ser apoyadas para tomar decisiones saludables (29).

El Modelo de la Promoción de la salud identifica ampliamente diversos aspectos relevantes que median en la modificación del comportamiento de las personas, sus actitudes y motivaciones hacia acciones que mejorarán su propio bienestar. El Modelo de la Promoción de la salud se inspira en dos fundamentos teóricos que son la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura que identifica la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de comportamiento e integra aspectos comportamentales y cognitivos, reconociendo que, los factores psicológicos influyen en los comportamientos humano; y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather, en el que se afirma que el comportamiento es racional, es un componente importante de la motivación para conseguir un logro como intencional. En consecuencia, cuando existe intención clara, específica y definida para lograr la meta, la probabilidad de lograr el objetivo incrementa (29).

Figura 2: Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender 1996. En: Cid PH, Merino JE, Stiepovich JB

El Modelo de Promoción de la Salud destaca la compleja interacción entre las personas y su entorno en la búsqueda de un estado óptimo de salud. Este modelo subraya la conexión entre factores personales, experiencias, conocimientos, creencias y situaciones que influyen en los comportamientos saludables. Es ampliamente utilizado por profesionales de enfermería para entender y promover conductas saludables en las personas, es decir, el Modelo de Promoción de la Salud busca comprender cómo las personas interactúan con su entorno para alcanzar un estado de salud deseado. Considera factores como características personales, experiencias y creencias que influyen en los comportamientos saludables. Este modelo es una herramienta valiosa para los profesionales de enfermería que buscan fomentar hábitos saludables en sus pacientes. (30).

De esta manera, con el modelo de promoción de la salud de Nola J. Pender el Proceso Enfermero se orienta y se aplica hacia el desarrollo de conductas sanitarias o conductas que favorecen la salud al influir significativamente en ellas, de ahí que

la conducta anterior tenga una influencia indirecta en la conducta promotora de la salud a través de percepciones. La aplicación práctica de este enfoque puede beneficiar a pacientes adultos, ya que fomenta la participación activa del personal de enfermería, el paciente y su familia. El Proceso Enfermero incorpora elementos clave para promover un estilo de vida saludable, como la responsabilidad por la salud, la actividad física, la nutrición adecuada, las relaciones interpersonales positivas, el crecimiento espiritual y el manejo del estrés, lo que resulta ser una herramienta útil o una herramienta valiosa en la promoción de la salud (31).

El modelo de Nola Pender, se considera ciertas condiciones que se debe tener en cuenta en la promoción de la salud como es la conducta previa, factores familiares, e influencias situacionales (32).

Para la conducta previa se toma en cuenta los comportamientos de las personas en una situación dada, y se considera que, la promoción de la salud serán comportamientos adoptados por las familias para mejorar la salud, nutrición, actividad física, la actividad y salud sexual y reproductiva. Para ello se realiza actividades como orientación y consejería, participación en actividades preventivas promocionales, y temas de actividades en salud (32).

Dentro de los factores familiares es necesario tomar en cuenta que, las influencias personales y situacionales, son un importante impulsor de conductas saludables, la influencia de la familia, las redes sociales o el entorno en el que se desenvuelve una persona, pueden actuar positivamente creando una situación de apoyo y aceptación; por el contrario, cuando la familia y el entorno social son desfavorables y nocivos crean dificultades. Entre los factores tenemos a la edad de los integrantes, clase o nivel socioeconómico, y procedencia cultural (32).

Las influencias situacionales se refieren a las experiencias previas que moldean las percepciones y creencias de las personas, familias o comunidades, lo que a su vez influye en sus decisiones relacionadas con la salud y la enfermedad. Algunas de las influencias más comunes incluyen la percepción de la salud, la percepción de la enfermedad y las creencias o prácticas religiosas (32).

En el modelo de promoción de la salud de Nola Pender tiene en consideración algunos paradigmas como la salud, persona, y entorno (33).

La salud es considerada como un estado altamente positivo. La definición es fundamental en esta teoría, ya que cada persona es considerada única debido a su patrón cognitivo-perceptual y factores variables. El entorno se entiende como la interacción

entre estos factores y otros modificantes que influyen en la aparición de conductas saludables.

2.3. Bases conceptuales

Determinantes de la salud: son un conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones, desde esta perspectiva los determinantes son modificables y pueden permitir la mejora de salud de la persona, familia y/o comunidad a fin de lograr el bienestar pleno (34).

Estilos de vida: Estilos de vida es considerado como el conjunto de comportamientos que se adopta y permite el desarrollo de la persona individual o colectivo a fin de satisfacer ciertas necesidades dentro de un ámbito. Esto se adquiere comúnmente por el aprendizaje, pero se forma básicamente mediante factores influyentes del entorno (35).

Actividad física: Son las actividades y movimientos motores que potencien la movilidad de las diferentes partes del cuerpo, se tiene en cuenta la cotidianidad y frecuencia que se debe realizar a fin de lograr el buen estado de salud y funcionamiento del organismo. Así también, la actividad física va en relación con el equilibrio del peso, quema de calorías y/o reducción de grasa corporal (36).

Alimentación: Se relaciona con la ingesta de alimentos, sin embargo, implica el proceso de elección, elaboración y transformación de estos. La alimentación es la base de adquisición de los nutrientes que el organismo necesita, por ello, es considerado como un conjunto de actividades que permite a la persona, familia y/o comunidad producir para preparar y transformar (37).

Manejo del estrés: Consiste en reconocer las diversas situaciones que pueden afectar la salud mental a través del estrés que a la larga generan consecuencias relacionadas con la salud física y mental; además de implementar estrategias de relajación que permiten un equilibrio entre la salud física y mental incentivando el autocuidado (38).

Apoyo interpersonal: Está basada en una adecuada relación que se forma entre dos o más personas, una buena relación interpersonal sugiere limitar desarrollar conflictos con otros y mostrar disposición para comunicar deseos e inquietudes a otros, además mostrar capacidad para enfrentar situaciones difíciles solicitando apoyo a otros (39).

Autorrealización: Se relaciona con la satisfacción de haber logrado los objetivos o aspiraciones propias trazadas para establecer un estado de plenitud, la autorrealización no solo se enfoca en una meta o logro final sino también en el proceso de realización de las diversas actividades, así como la satisfacción de la realización de las actividades que fomenten y generen un buen desarrollo y bienestar (40).

Responsabilidad en salud: Constituye ejercer un conjunto de actividades que impliquen el cuidado de la salud de forma integral, relacionado con la visita médica de forma oportuna y responsable, el consumo de medicamentos recetados exclusivamente por el médica para evitar contraindicaciones y que genere consecuencias negativas como la dependencia a fármacos o enfermedades relacionadas, así también realizar actividades promocionales que brinda el personal de salud que incentivan un estilo de vida saludable, finalmente, la responsabilidades en salud implica no consumir sustancias nocivas (41).

Adulto joven: es la persona que se encuentra en cierta etapa del desarrollo humano, considerado en la edad entre 18 y 30 años, en la se evidencia la fuerza, energía y resistencia. Es considera como la mejor etapa del ser humano, y en donde se ha maximizado la mayor parte de los cambios físicos. Se inicia la madurez reproductiva y/u hormonal (42).

III. Metodología

3.1 Tipo, Nivel y Diseño de Investigación

Tipo de investigación

Cuantitativo: La presente investigación es de tipo cuantitativo, dado que se recogió información para analizar y describir los determinantes de la salud como estilo de vida del adulto joven del Pueblo Joven Villa María; debido a que se cuantificó y/o midió numéricamente la variable estudiada, se usó la recolección de datos y se basó en la medición numérica y análisis estadísticos en cuanto a los determinantes de los estilos de vida en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María (43).

Nivel de la investigación

Descriptivo: El diseño de investigación que se utilizó fue de nivel descriptivo, puesto que, se buscó describir los determinantes de la salud como estilos de vida, como su mismo nombre menciona, describir fenómenos sociales o clínicas en una circunstancias temporales y geográficas, y desde el punto de vista estadístico tiene el propósito de estimar parámetros, en este caso, los determinantes del estilo de vida que tiene el adulto joven del Pueblo Joven Villa María (44).

Diseño de la investigación.

Diseño no experimental: Esto es debido a que no se realizó ninguna manipulación y sin ninguna intervención directa en la población de los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María con respecto a los determinantes de los estilos de vida que llevan, además estuvo basada en la observación de los sucesos o fenómenos tal como se dan en la manera natural para que después sean analizados (45).

Diseño descriptivo de una casilla: Debido a que se seleccionó una muestra para conocer sobre la realidad problemática en relación a los determinantes de la salud del adulto joven del Pueblo Joven Villa María (45).

3.2 Población

Universo:

El Pueblo Joven Villa María, contó con una población de 1290 adultos jóvenes.

Muestra:

Al realizar un muestreo probabilístico, se obtuvo una muestra de 296 adultos jóvenes.

Para la obtención del tamaño de la muestra se empleó la siguiente formula:

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

Dónde:

n = Tamaño de muestra

N = Tamaño de la población = 1290

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 sedesean 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:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) (1290)}{(1.96)^2 (0.5) (0.5) + (0.05)^2 (1290-1)}$$

$$n = 296 \text{ personas adultas}$$

Unidad de análisis:

Cada adulto joven del Pueblo Joven Villa María que formó parte de la muestra y que respondió a los criterios de investigación.

Criterios de inclusión y exclusión:**Criterios de inclusión:**

- Adulto joven que tenga disponibilidad de participar en la investigación en el Pueblo Joven Villa María.
- Adulto joven que viva más de 2 años en el Pueblo Joven Villa María.

- Adulto joven de ambos sexos en el Pueblo Joven Villa María.
- Adulto joven que no presente trastorno mental en el Pueblo Joven Villa María.

Criterios de exclusión:

- Adulto joven que presente alguna discapacidad visual y lingüística en el Pueblo Joven Villa María.
- Adulto joven que presente algún trastorno mental en el Pueblo Joven Villa María.
- Adulto joven que presente problemas de comunicación en el Pueblo Joven Villa María.

3.3 Operacionalización de las variables:

VARIABLE ESTILO DE VIDA DEL ADULTO JOVEN

Definición conceptual

El estilo de vida como determinante de la salud en una persona es considerado como la forma de vivir o el conjunto de conductas, acciones y/o hábitos que cada uno realiza y que influye en su estado de salud; sin embargo, es necesario tener en cuenta los factores importantes que influyen en el bienestar de la persona bajo las dimensiones de alimentación, actividad física, manejo del estrés, apoyo interpersonal, nivel de autorrealización y responsabilidad en salud (35).

Dimensiones

Alimentación

Definición Conceptual

Una buena alimentación es fundamental en todas las etapas de la vida, ya que ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, la desnutrición, la anemia y la diabetes. Adoptar hábitos alimenticios saludables desde el nacimiento es crucial para satisfacer las necesidades del cuerpo y la mente. En especial, los adultos mayores deben enfocarse en consumir alimentos que fortalezcan sus huesos, les brinden energía y los protejan de problemas de salud como la descalcificación ósea (46).

Actividad y ejercicio

Definición Conceptual

La actividad física es un componente clave para la salud de cualquier persona. Se refiere al movimiento del cuerpo que aumenta el gasto de energía. El ejercicio físico, que implica una actividad planificada y estructurada, ayuda a mejorar y mantener la condición física en un estado óptimo (47).

Manejo del estrés

Definición Conceptual

El estrés es una respuesta natural del cuerpo que actúa como mecanismo de defensa ante situaciones amenazantes. Sin embargo, cuando se vuelve excesivo, puede desencadenar enfermedades y problemas de salud, afectando negativamente el desarrollo y funcionamiento del organismo. Además, el estrés puede generar tensión y provocar reacciones físicas y emocionales adversas (48).

Apoyo interpersonal

Definición Conceptual

El apoyo interpersonal implica la conexión y comunicación con otros, lo que requiere participación mutua y reflexión personal. Este apoyo se encuentra en diversos entornos, como la familia, la comunidad y la iglesia, y juega un papel importante en la sociedad moderna, similar a una enseñanza valiosa (49).

Autorrealización

Definición Conceptual

Las decisiones que tomamos son cruciales, ya que afectan nuestras necesidades fundamentales y emocionales, como la supervivencia, el apoyo social y la autoestima. Para avanzar de manera efectiva, es importante investigar y actuar con conciencia. Las estrategias de motivación juegan un papel clave en el aprendizaje, ya que aumentan la participación y el entusiasmo de las personas (50).

Responsabilidad en salud

Definición Conceptual

La salud individual y colectiva debe ser una responsabilidad compartida. Fomentar la responsabilidad personal en el cuidado de la salud es clave para reducir los riesgos de enfermedad y muerte, lo que a su vez promueve el bienestar general, mantiene una actitud positiva y reduce las preocupaciones relacionadas con la salud (51).

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Teniendo en cuenta el diseño de la investigación, así como los objetivos de la misma se consideraron como técnica e instrumento para la recolección de datos los siguientes:

Técnica:

En el presente trabajo de investigación se realizó a través de la encuesta para la aplicación de los instrumentos.

Instrumento:

Este instrumento fue elaborado en base al Cuestionario de Estilo de Vida Promotor de Salud elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y modificado por los estudios de investigación de línea de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Los Ángeles de Chimbote; Delgado R, Reyna E, y Díaz R., para fines de la presente investigación y poder medir el Estilo de Vida a través de sus dimensiones como son: Alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud (Ver Anexo N° 01).

Estuvo constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Alimentación : 1, 2, 3, 4, 5, 6.
- Actividad y ejercicio : 7, 8, 9, 10, 11,
- Manejo del estrés : 12, 13, 14, 15,
- Apoyo interpersonal : 16.
- Autorrealización : 17, 18, 19.
- Responsabilidad en salud: 20, 21, 22, 23, 24, 25.

Cada ítem tuvo el siguiente criterio calificación:

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

En el ítem 25, el criterio de calificación del puntaje fue: N = 4, V = 3, F = 2, S = 1.

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

3.5 Método de análisis de datos

Procedimiento para la recolección de datos: Se consideró los siguientes aspectos:

- Se informó al adulto joven acerca del estudio y se procedió a tomar el consentimiento, haciendo hincapié que los datos recolectados y los resultados obtenidos de su participación fueron totalmente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos jóvenes a través de vía telefónica, whatsapp o Messenger en relación a su disponibilidad y el tiempo para formar parte del estudio.
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones del instrumento a cada adulto joven.
- Se aplicó el instrumento a cada adulto joven y se procedió a marcar las respuestas con ética, responsabilidad y confiabilidad de este, a través de vía telefónica, WhatsApp u otro aplicativo.
- El instrumento fue aplicado en un tiempo de 15 a 20 minutos.

Análisis y procesamientos de los datos: Los datos obtenidos según el instrumento aplicado fueron ingresados a una base de datos de Microsoft Excel, para su procesamiento respectivo. Para el análisis de los datos se construyó tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales. Así como también sus respectivos gráficos.

3.6 Aspectos Éticos

Los aspectos éticos considerados en el presente trabajo de investigación fueron los que se encuentran en el reglamento de integridad científica en la investigación V001 de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (52):

Respeto y protección de los derechos de los intervinientes. Se respetó “la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad” de los participantes.

Cuidado del medio ambiente. Se respetó el medio ambiente en el que viven los adultos jóvenes, protegiendo la diversidad biológica y la naturaleza del Pueblo Joven de Villa María.

Libre participación por propia voluntad. Solo se trabajó con los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María quienes aceptaron participar voluntariamente.

Beneficencia y no maleficencia. Se aseguró el bienestar de las personas que participaron en el proceso de investigación. La conducta del investigador respondió a las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los efectos adversos que pudieron generar y maximizar los beneficios.

Integridad y honestidad. La integridad del investigador resultó especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evaluaron y declararon daños, riesgos y beneficios potenciales que pudieran afectar a quienes participaron en una investigación.

Justicia. El investigador ejerció un juicio razonable, ponderable y tomó las precauciones necesarias. Se reconoció que la equidad y la justicia otorgaron a todas las personas que participaron en la investigación derecho a acceder a sus resultados.

IV. Resultados

4.1. Resultados

TABLA 1

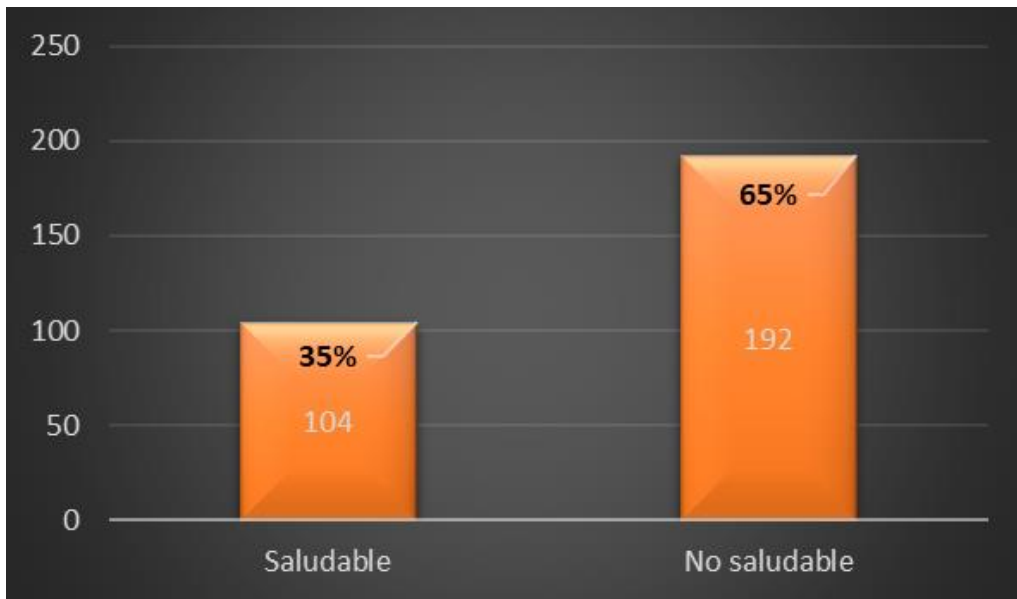
ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS JÓVENES DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025

ESTILO DE VIDA	N	%
Saludable	104	35
No saludable	192	65
TOTAL	296	100

Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

FIGURA 3

ESTILOS DE VIDA LOS ADULTOS JÓVENES DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025



Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

TABLA 2

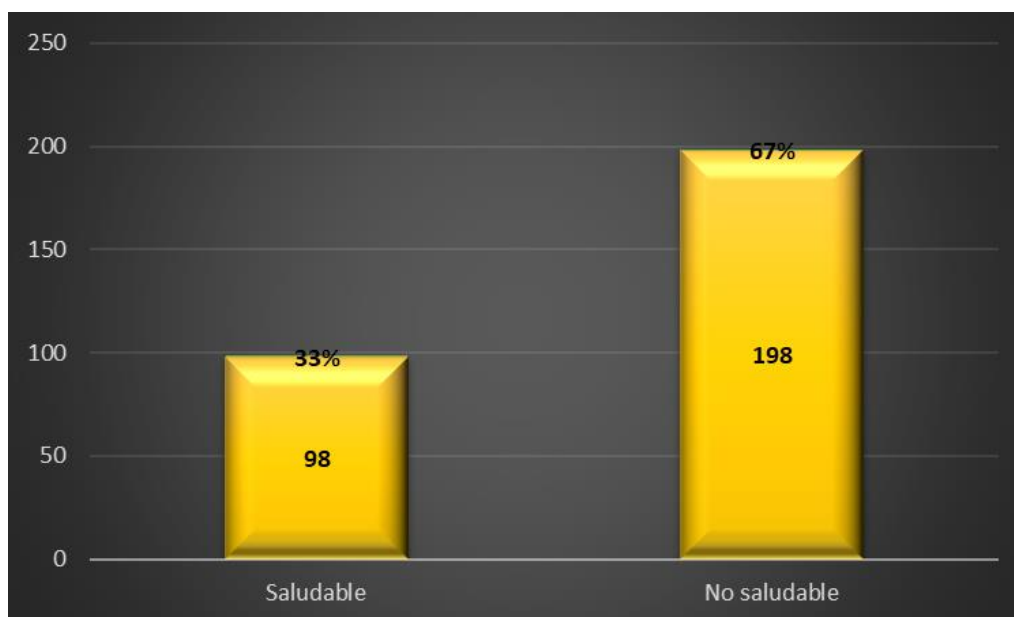
ALIMENTACIÓN COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025

DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN	N	%
Saludable	98	33
No saludable	198	67
TOTAL	296	100

Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

FIGURA 4

ALIMENTACIÓN COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025



Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

TABLA 3

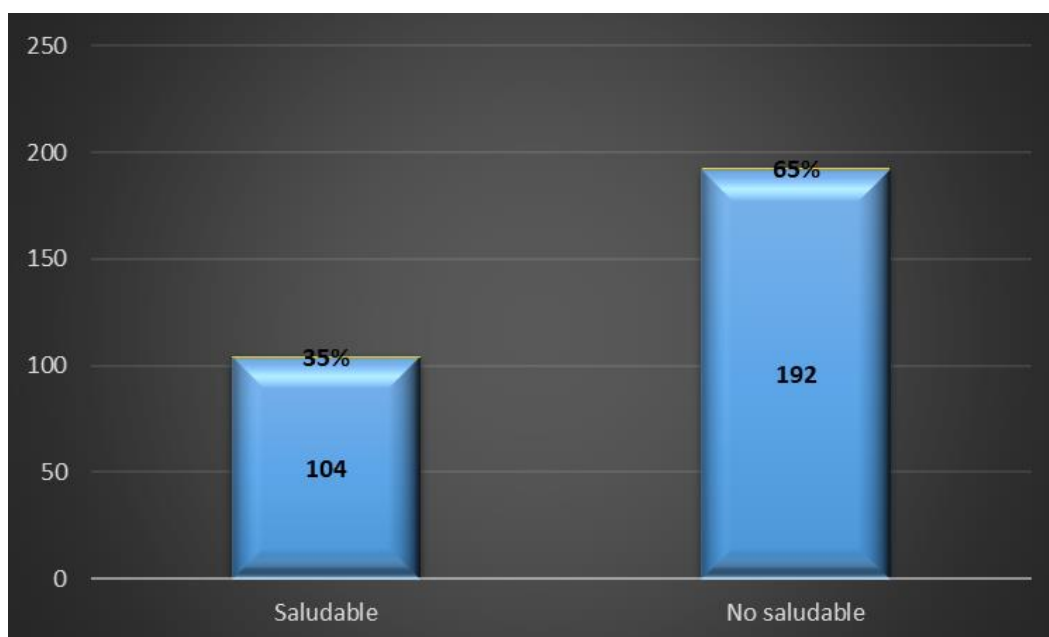
ACTIVIDAD FÍSICA COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025

DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	N	%
Adecuada	104	35
Inadecuada	192	65
TOTAL	296	100

Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

FIGURA 5

ACTIVIDAD FÍSICA COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025



Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

TABLA 4

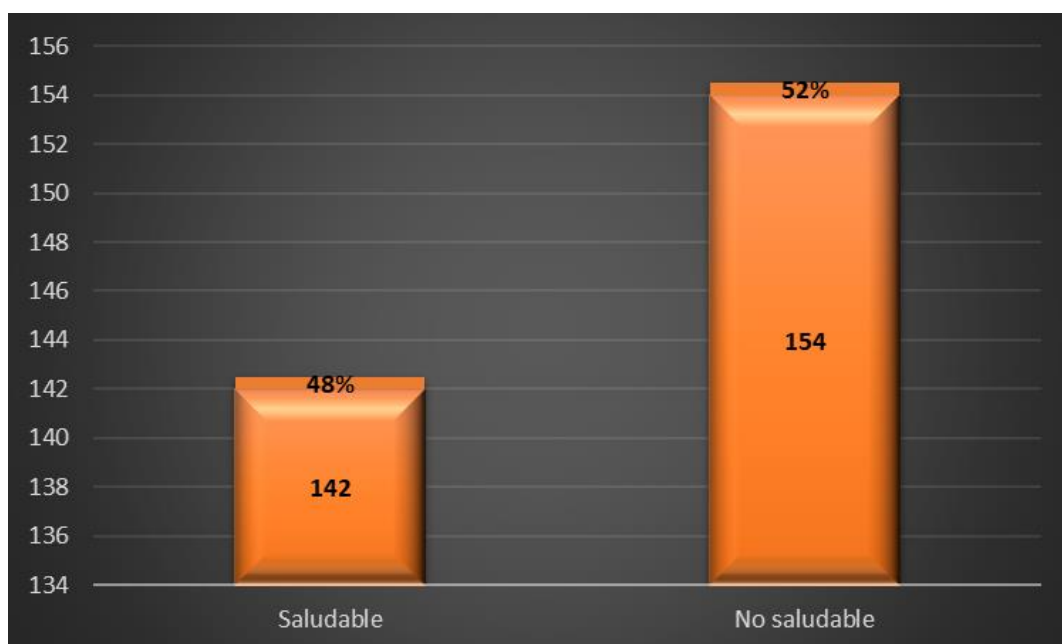
MANEJO DEL ESTRÉS COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025

DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS	N	%
Adecuada	142	48
Inadecuada	154	52
TOTAL	296	100

Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

FIGURA 6

MANEJO DEL ESTRÉS COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025



Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

TABLA 5

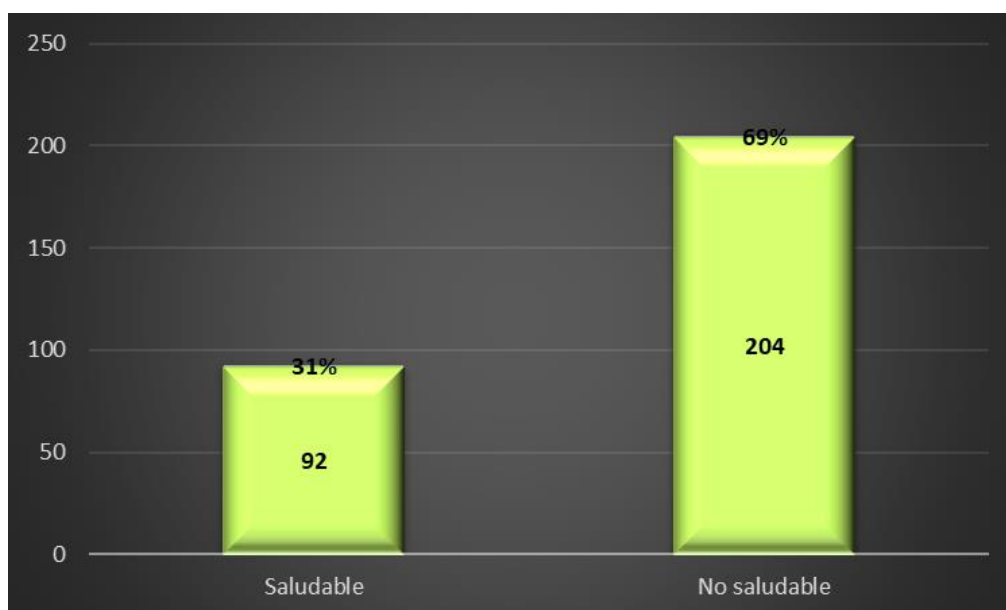
APOYO INTERPERSONAL COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025

DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL	N	%
Adecuada	92	31
Inadecuada	204	69
TOTAL	296	100

Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

FIGURA 7

APOYO INTERPERSONAL COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025



Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

TABLA 6

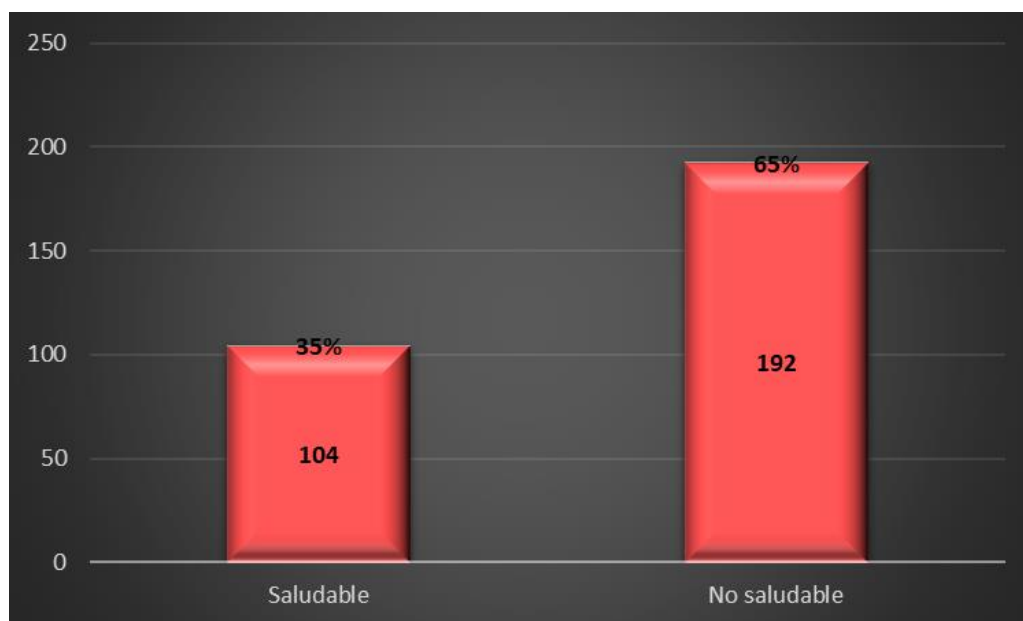
AUTORREALIZACIÓN COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025

DIMENSIÓN DE AUTORREALIZACIÓN	N	%
Adecuada	104	35
Inadecuada	192	65
TOTAL	296	100

Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

FIGURA 8

AUTORREALIZACIÓN COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025



Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

TABLA 7

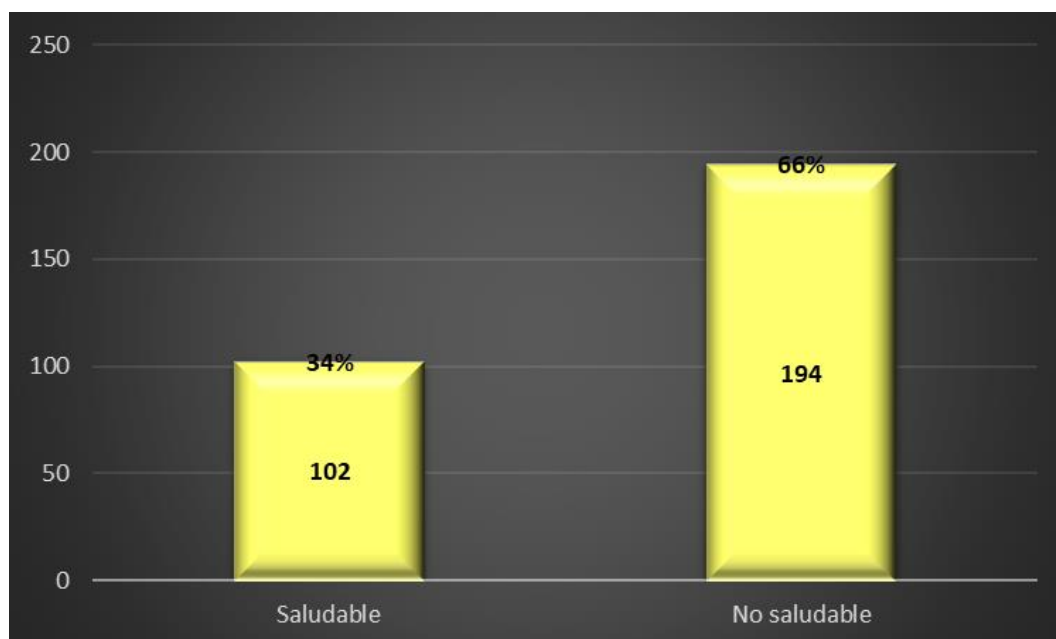
RESPONSABILIDAD EN COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025

D. RESPONSABILIDAD EN SALUD	N	%
Responsable	102	34
No responsable	194	66
TOTAL	296	100

Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

FIGURA 9

RESPONSABILIDAD EN COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, 2025



Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado, R. Reyna, M y Díaz, R. aplicado a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, abril 2025.

4.2. Análisis de datos

Tabla 1

En relación a los resultados obtenidos en los estilos de vida de los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María, del 100% (296), el 65% (192) tienen un estilo de vida no saludable; así también del total, el 35% (104) tienen un estilo de vida saludable. Respecto a los resultados obtenidos en la presente investigación se evidencia que los adultos jóvenes del Pueblo Joven de Villa María en su mayoría refieren que, debido a la alimentación, a la actividad y ejercicio, al manejo del estrés y relaciones interpersonales se obtiene que la mayoría no tiene un estilo de vida saludable, y en menor cantidad sí tienen un estilo de vida saludable; que va en relación en cuanto a las acciones y/o actividades que realiza.

Estos resultados difieren con el trabajo de investigación de Flores E. (53) titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos jóvenes, del centro poblado de vicos del Distrito De Marcará Provincia De Carhuaz, 2017” en la que señala que, debido a la alimentación, consumo de bebidas alcohólicas y demás factores se llega a la conclusión que no tienen un estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos concuerdan con el trabajo de investigación de Garcia N. (54) titulado “Estilo de vida y su relación con los factores Biosocioculturales en adultos con Hipertensión en el Centro Poblado Chipillico - Las lomas - Piura, 2021” refiere que la mayoría no tienen un estilo de vida saludable puesto que, a parte de la alimentación ellos no realizan actividad física optando más por una vida sedentaria afectando su salud enfrentándose a posibles secuelas.

De esta manera el Centro para el control y la prevención de enfermedades (55) señala que es importante tener una dieta rica en frutas y verduras con la finalidad de prevenir adquirir algunas enfermedades degenerativas y/o crónicas, y también proveer vitaminas, fibras y otros nutrientes que son fundamentales para tener un estilo de vida saludable, resaltando la importancia de la influencia que tiene la alimentación para un estilo de vida adecuado. Así también, Salas J. y Maraver F. (56) resaltan la importancia del consumo del agua, puesto que, consideran que para el correcto funcionamiento de nuestro organismo es importante estar hidratados.

La Organización Panamericana de la Salud (57) refiere que para tener un estilo de vida saludable implica realizar actividad física de manera adecuada, así también se

considera que es una forma de prevención de riesgo de enfermedades y trastornos, adquiriendo muchos beneficios como el balance de energía, estar activo físicamente y mental, y control de peso.

En este contexto, Marc Lalonde nos plantea que para un enfoque integral es muy importante comprender la complejidad del ámbito, y que la salud no es independiente como tal, sino que abarca otras dimensiones como la alimentación adecuada y equilibrada, la actividad física regular, la adecuada gestión del estrés y las relaciones interpersonales, que bajo un contexto de un impacto significativo en las personas ya sea de forma individual o colectiva, influye en la prevención y promoción de un estilo de vida adecuado; desde la perspectiva de Lalonde, el predominio de estilos de vida no saludables puede atribuirse a condiciones estructurales como el entorno socioeconómico desfavorable, acceso limitado a servicios de salud preventiva, y escasa promoción comunitaria de la salud. Esto condiciona las elecciones personales, restringiendo el desarrollo de conductas saludables, especialmente en poblaciones vulnerables como los jóvenes de zonas urbano-marginales (58).

Los resultados de esta investigación evidencian que una proporción significativa de los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María presenta un estilo de vida no saludable (65%), mientras que solo un 35% mantiene prácticas saludables. Este hallazgo es preocupante, ya que el estilo de vida en esta etapa del ciclo vital influye directamente en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles a mediano y largo plazo, así como en la calidad de vida futura.

La predominancia de estilos de vida no saludables podría estar relacionada con diversos factores socioculturales y económicos presentes en esta población, tales como el limitado acceso a alimentos nutritivos, escasas oportunidades para la práctica regular de actividad física, niveles elevados de estrés y relaciones interpersonales disfuncionales. Estas condiciones desfavorables se ven reflejadas en los dominios evaluados: alimentación inadecuada, poca actividad física, deficiente manejo del estrés y relaciones interpersonales conflictivas o poco satisfactorias.

Asimismo, estos resultados coinciden con otros estudios que reportan que, en contextos urbanos marginales o con recursos limitados, los estilos de vida tienden a ser más riesgosos, principalmente por la falta de educación en salud, acceso a servicios preventivos y espacios seguros para la recreación y el ejercicio.

Por otro lado, la presencia de un 35% de adultos jóvenes con estilo de vida saludable representa una oportunidad para identificar factores protectores o buenas prácticas que puedan ser promovidas en la comunidad como modelos de intervención. Estas personas, posiblemente, cuentan con mayor información en salud, mejores redes de apoyo familiar y social, o han desarrollado hábitos saludables desde etapas previas de la vida.

En este sentido, se hace evidente la necesidad de implementar estrategias integrales de promoción de la salud desde el enfoque del curso de vida, que aborden tanto los determinantes individuales como los sociales del estilo de vida. Intervenciones educativas, comunitarias y políticas públicas que fomenten ambientes saludables pueden contribuir a reducir la proporción de personas con estilos de vida no saludables y mejorar el bienestar general de esta población.

En este sentido, los adultos jóvenes del Pueblo Joven de Villa María no tienen un estilo de vida saludable en su mayoría debido a que no cumplen con las dimensiones como debería ser de forma adecuada, puesto que manifiestan que, en relación a la alimentación no consumen los nutrientes necesarios, en relación a la actividad física manifiestan que realizan deporte solo como parte de recreación mas no consideran los beneficios como tal ni practican algún otro tipo de actividad física, en relación al manejo del estrés la mayoría de ellos manifiestan que estudian, algunos estudian y trabajan por lo que están expuestos en situaciones de estrés además de atravesar otro tipo de situaciones que los exponen, en relación al apoyo interpersonal la mayoría manifiesta que son independientes y los que no prefieren o no reciben apoyo de otras personas en diversas situaciones; en relación a la autorrealización la mayoría no se encuentra satisfecho con lo que ha logrado hasta ahora, sienten que aún están en proceso de conseguir lo que les gustaría; y, en relación a la responsabilidad en salud la mayoría manifiesta que tienen hábitos nocivos y pocos participan en actividades promocionales de una adecuado estilo de vida.

En conclusión, la mayoría de los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María tiene un estilo de vida no saludable, puesto que no cumple con las dimensiones de manera adecuado, al relacionar con la teoría de Marc Lalonde se deduce que, los adultos jóvenes deben mejorar e implementar estrategias de educación y conciencia sobre salud, acceso a recursos y servicios de salud, e implementar estrategias públicas que apoyen al salud y

bienestar para que se pueda trabajar las dimensiones bajo la base teórica de la presente investigación; por otro lado, en su minoría tienen un estilo de vida saludable, puesto que pesar de los factores externos que puedan ser influenciados consideran que lo más importante es conocer su salud porque puede influir en su futuro; donde se evidenciaron ciertas limitaciones de investigación debido a que no todos tenían disponibilidad de tiempo automáticamente para aplicar el instrumento de investigación, manifestando vergüenza por los datos brindados y falta de conocimiento por realizar este tipo de investigaciones.

Tabla 2

En referencia a la caracterización de los estilos de vida en la dimensión alimentación encontramos los siguientes resultados: del 100% (296) de los adultos, el 67% (198) del total tienen una alimentación no saludable, mientras que, el 33% (98) del total tienen una alimentación saludable.

En comparación con otra investigación de Suarez Y. (59) titulado “Caracterización de los determinantes biosocioeconómicos, estilos de vida del adulto joven Sector Las Brisas A.H. el Indio Castilla- Piura, 2020” señala que, menos de la mitad tiene una alimentación saludable y balanceada, esta investigación está relacionada con la presente investigación donde se establece que, la mayoría de los jóvenes optan por alto consumo de carbohidratos, grasas, azúcares; existiendo un desbalance en su alimentación, además de mencionar un aspecto muy importante que se evidencia en la población adulta joven que es el sobrepeso, y riesgo de obesidad, además de mencionar las consecuencias patológicas que están expuestos a padecer.

Así también, los resultados obtenidos en la presente investigación coinciden con el trabajo realizado por Leon J. (60), titulado “Determinantes de la salud de los adultos jóvenes del Centro Poblado de Huayawilca, Distrito de Independencia – Huaraz, 2020” en donde se obtiene que la mayoría de los adultos jóvenes optan por una alimentación en alto consumo de carbohidratos y un gran porcentaje opta por el consumo de refrescos azucarados, coincidiendo netamente con los presentes resultados, puesto que esta variación de alimentación predominó durante la pandemia.

Por otro lado, los resultados obtenidos en la presente investigación difieren con el trabajo realizado por Camino M. (61), titulado “Determinantes de la salud de los adultos jóvenes del Centro Poblado de Uctuyacu Sector “G”, Catac – Huaraz, 2020” en donde se

obtiene que, la mayoría de adultos jóvenes optan por una alimentación más balanceada considerando inclusión de frutas, verduras y proteínas como los obtenidos por carne, pescado y huevo; mientras que, en la presente investigación se obtiene que, la mayoría no opta por una alimentación balanceada teniendo un riesgo de salubridad.

De esta manera, la Organización Mundial de la Salud (62) señala que, es muy importante el tener una dieta saludable y principalmente balanceada, y que este no solo sea como parte del control de peso, sino también como parte del cuidado de la salud o estilo de vida saludable, esto es así que recomienda evitar el elevado consumo de sodio, sal, azúcares y grasas; y, aunque algunos no lo consideran como parte de su alimentación, se debe incluir cereales integrales, legumbres, frutas y hortalizas. Además, la OMS resalta la importancia de conocer ciertos criterios nutricionales que se pueda relacionar con las características de cada persona en específico, para conocer cuál sería el balance adecuado de los alimentos a tener en cuenta en una alimentación diaria.

Respecto a los resultados obtenidos en la presente investigación se evidencia que los jóvenes del Pueblo Joven de Villa María en su mayoría tiene una alimentación no balanceada y/o adecuada debido a que incluyen dulces, gaseosas, frituras y demás comida chatarra dentro de su dieta diaria, lo cual es un indicador negativo, puesto que, afecta directamente en su salud, en el funcionamiento de su organismo, en la adquisición de enfermedades, y sobre todo en el incremento de peso; además, no reflejan un balance adecuado de los alimentos que consumen diariamente de la cual también es un indicador negativo para la salud de las personas; esto también se ha visto reflejado durante la pandemia, es decir, la pandemia influyó la decisión de la población joven que optó por consumir más calorías de lo necesario conllevando a un incremento de peso.

Por ello, es fundamental que los adultos jóvenes sean capaces de reconocer e identificar el balance adecuado para su alimentación, y cambiar su estilo de alimentación actual por una saludable, esto a fin de promover un estilo de vida saludable, y también como parte de prevención de enfermedades a futuro como problemas estomacales, enfermedades degenerativas, cancerígenas, etc.; puesto que, en su mayoría tienen familiares (adultos mayores) con enfermedades degenerativas como lo es la diabetes, y problemas cardiovasculares, que se relacionan no solo con los hábitos nocivos, o con la falta de actividad física sino también con respecto a la alimentación; puesto que es la principal fuente de obtención de nutrientes para nuestro organismo.

En conclusión, la mayoría tiene una alimentación no saludable, y esto al relacionar con la base teórica de Marc Lalonde surge la necesidad de mejorar la educación nutricional y conciencia sobre la importancia de alimentación saludable, contribuir en el acceso de alimentos saludables y promover la participación activa en programas de promoción de la salud que fomenten hábitos alimenticios saludables, debido a que ante los resultados obtenidos, los adultos jóvenes están expuestos a contraer diversas enfermedades; por otro lado, en su minoría los adultos jóvenes si tienen una alimentación saludable como parte de su estilo de vida; donde se evidenciaron ciertas limitaciones de investigación debido a que se evidenciaba temor y vergüenza por brindar los datos sobre su alimentación reconociendo una ingesta de alimentos no adecuados.

Tabla 3

En referencia a la caracterización de los estilos de vida en la dimensión actividad y ejercicios encontramos los siguientes resultados: del 100% (296) de los adultos, el 65% (192) del total tienen actividad física inadecuado; mientras que, el 35% (104) del total tienen actividad física adecuada.

En comparación con otras investigaciones, los resultados concuerda según Ruiz A. (63) en su investigación titulado “Determinantes de la salud en adultos jóvenes en el Centro de Salud Candungos – Amazonas, 2021” señala que, más de la mitad no realiza alguna actividad física y solo una parte realiza deporte, que contrasta con los resultados obtenidos, debido a que más de la mitad realiza deporte como parte de entretenimiento únicamente, mas no, lo hace de manera consciente de los beneficios que brinda y solo menos de la mitad lo hace como parte de un estilo de vida saludable.

Por otro lado, los resultados obtenidos concuerdan con los resultados de la investigación realizada por Laveriano D. (64) en su trabajo titulado “Los determinantes biosocioeconómicos, estilos de vida y redes de apoyo en adultos jóvenes con tuberculosis que acuden al hospital La Caleta _ Chimbote, 2020”, en donde se obtiene que la mayoría realiza deporte como parte de actividad que concuerda totalmente con los resultados obtenidos en la presente investigación; además de coincidir como un hábito de práctica propio de la edad y no como un hábito de estilo saludable.

Así también, los resultados de la presente investigación coinciden con el trabajo realizado por Flores V. (65) titulado “Determinantes biosocioeconómicos y estilos de vida

de la mujer adulta joven del Cserío de Picup – Independencia – Huaraz, 2020” en donde se obtuvo que, la mayoría de adultos jóvenes practica deporte como parte de su actividad física, y también coincidiendo que a pesar de ser un adecuado hábito, esto también coincide en que los adultos jóvenes desconocen de los beneficios que brinda tener actividad física.

De esta manera, la Organización Panamericana de la Salud (66) señala que, es muy importante realizar actividad física como parte de un estilo de vida saludable, cada persona y específicamente los adultos jóvenes deben ser conscientes de la actividad física que realizan puesto que, es beneficioso no solo para el control de peso sino también como parte de la prevención de diversas enfermedades, además, permite a tener una buena salud ósea y funcional. Así también, a nivel Internacional y nacional se establece la creación de proyectos orientados al fomento de la actividad física, analizando las condiciones de cada individuo y los beneficios que brinda como parte de Prevención y Promoción de una vida saludable.

Respecto a los resultados obtenidos en la presente investigación se evidencia que los jóvenes del Pueblo Joven de Villa María en su mayoría refieren que realizan algún deporte lo cual es un indicador positivo, puesto que, al tener actividad física esta se relaciona con estilo de vida saludable generando múltiples beneficios a su salud; y menos de la mitad refiere no realizar ningún tipo de actividad física siendo un indicador negativo ya que, el no tener actividad física estos jóvenes de ven limitados en su actividad motora, no obtienen beneficios como fortalecer su organismo, mantener peso, reducir riesgo de enfermedades.

En relación a la actividad física realizada las últimas semanas menos de la mitad señalaron no realizar ninguna actividad física considerando el caminar como parte de ello de la cual es un indicador de cierta manera negativo, esto es así puesto que, en su mayoría los jóvenes realizan deporte como fútbol o vóley, pero como parte de entretenimiento mas no como parte de un estilo de vida saludable. Cierta cantidad de adultos jóvenes sufren dificultad de movilidad motora, esto es por la falta de práctica de actividad física en la etapa de la adultez temprana; lo que conlleva a deducir que la falta de práctica o incluso de conocimiento puede generar problemas de actividad motora corporal.

Es así que, en el Pueblo Joven de Villa María se establece el fomento de actividad física en los diversos complejos creados por la Municipalidad, y esto se realiza mediante la práctica de deportes como el vóley y fútbol; y se evidencia en los adultos jóvenes la práctica de ciertos deportes, sin embargo, se debe considerar tener en cuenta esto como

parte de un estilo de vida saludable y, que como las autoridades pertinentes fomentan la práctica también deberían tener en cuenta el fomento de una buena información señalando las diferentes actividades físicas que se pueden realizar de acuerdo a las características de cada individuo y los beneficios que cada actividad proporciona, además de la difusión de ciertos factores de riesgo que podrían ser manejados mediante la realización de actividad física responsable y orientada.

En conclusión, la mayoría de los jóvenes realizan deporte, y aunque no conozcan a detalle los beneficios que esto brinda, debe tomarse como base el interés por el deporte por parte de ellos, en donde la práctica de las actividades físicas no será un inconveniente. Además, es muy importante el conocimiento que se debe impartir en ellos, y que estos a su vez puedan transmitir a otros, que no sea únicamente a su edad fomentando un estilo de vida saludable generalizado; ello se relaciona con la teoría de Marc Lalonde bajo la idea que, al tener la mayoría actividad física no saludable encontrándose expuestos a enfermedades como diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares, y ante ello, surge la necesidad de promover la actividad física regular y accesible para todos, fomentar la conciencia sobre los beneficios de la actividad física, y proporcionar oportunidades; por otro lado, la minoría tiene actividad física saludable como parte del estilo de vida saludable según propone Marc Lalonde; donde se evidenciaron ciertas limitaciones de investigación debido a que no vergüenza para brindar los datos relacionados a su estilo de vida, la falta de conocimiento sobre la realización de una investigación en el campo de la salud, así como también el manifiesto de intolerancia al brindar datos específicos relacionados.

Tabla 4

En referencia a la caracterización de los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés encontramos los siguientes resultados: del 100% (296) de los adultos, el 52% (154) del total tienen un manejo del estrés inadecuado; mientras que, el 48% (142) del total tienen un manejo del estrés adecuado.

Los resultados son similares con la investigación realizada por Pacherres C. (67) en su trabajo de investigación titulado “Determinantes biosocioeconómicos y estilo de vida en los adultos de un Asentamiento Humano en Bellavista, Sullana, Piura, 2024”,

donde se obtuvo que el 76.96% tienen un manejo del estrés no saludable, debido a que muestra preocupación constante ante las diversas situaciones que se les pueda presentar.

Así mismo, estos resultados se asemejan a la investigación realizada por Alva G. (68) en su trabajo titulado “Estilo de vida y factores biosocioculturales en Adultos Jóvenes del Asentamiento Humano Las Begonia - Nuevo Chimbote, 2014”, donde se obtuvo que el 72.8% tiene un manejo del estrés no saludable, puesto que, a pesar de presentar deseos por controlar las acciones o actividades manifiestan que su estado emocional se ha visto afectado en cierta magnitud.

El manejo del estrés es fundamental para poder mantener un bienestar y un equilibrio en la salud, además es importante considerar acciones y/ actividades que permitan manejar el estrés ante diversas situaciones debido al impacto que puede ocasionar en la vida de las personas. El manejo del estrés inicial a partir del reconocimiento de los efectos que produce el estrés en nuestro cuerpo, y para luego tomar medidas para reducir el estrés como las técnicas de relajación, actividad física, y el apoyo emocional que son acciones que fundamentalmente ayuda a contrarrestar los efectos negativos que generan las diversas situaciones de estrés (69).

Así mismo, la Organización Mundial de la salud (70) define al estrés como un estado de tensión mental en donde se ve afectado por una situación difícil que pueda atravesar, la forma en la que reacciona nuestro cuerpo ante el estrés puede ser perjudicial; es por ello, que la Organización Mundial de la Salud recomienda seguir una rutina diaria, dormir lo suficiente para que el organismo pueda descansar física y mentalmente, llevar una dieta saludable, y realizar actividad física con regularidad.

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (71) refiere que el manejo del estrés en los adultos jóvenes es de suma importancia, puesto que, influye significativamente en su estado de salud generando comúnmente trastornos de ansiedad, depresión e insomnio; además influye significativamente en las relaciones interpersonales lo que genera conflictos en la comunicación y también genera distanciamiento social. Lo más adecuado ante las diversas situaciones es implementar acciones y estrategias de afrontamiento como la actividad física ya que influye significativamente en el manejo del estrés y por ende en el bienestar de los adultos jóvenes.

Esto evidencia que, en el manejo del estrés de los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María la mayoría a veces solo son capaces de identificar las situaciones que le

pueden causar estrés o preocupación en su vida; la mayoría no es capaz de expresar sus sentimientos de tensión o preocupación; la mayoría solo a veces plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación; y, la mayoría a veces realiza actividades de relajación que le permitan desprenderse de situaciones que pueden resultar estresantes. De esta manera, antes los resultados obtenidos es que los adultos jóvenes tienen un manejo del estrés no saludable.

En el Pueblo Joven Villa María se evidencia que no se realizan actividades promocionales para la salud mental, si bien es cierto que el personal del Puesto de Salud Villa María realiza periódicamente campañas o visitas domiciliarias relacional a la salud mental, pero no son actividades frecuentes que involucren activamente la participación de los adultos jóvenes; puesto que, en su mayoría los adultos jóvenes refieren que trabajan, estudian, o realizan ambas actividades teniendo otras responsabilidades como cargas familiares, es por esta razón que la salud mental se ha visto afectado y manifiestan haber atravesado situaciones de estrés con frecuencia.

En conclusión, la mayoría tiene un manejo del estrés inadecuado debido a las situaciones demandantes que atraviesan cotidianamente, y debido al desconocimiento que poseen sobre actividades que influyen significativamente en afrontamiento; por otro lado, en su minoría tienen un manejo del estrés saludables, debido al conocimiento que poseen en cuanto a las actividades que realizan y también debido a la limitación de responsabilidades que poseen, según manifestaron; la teoría de Lalonde enfatiza la importancia de abordar los factores de riesgo para la salud, incluyendo el estrés, pero los resultados sugieren que hay un margen de mejora en esta área; estos resultados resaltan la necesidad de promover técnicas de manejo del estrés saludables, como la meditación, el ejercicio y la relajación, fomentar la conciencia sobre la importancia del manejo del estrés para la salud, proporcionar acceso a recursos y apoyo para el manejo del estrés, al abordar estos desafíos, se puede trabajar hacia mejorar la salud y el bienestar de la población joven a través de un mejor manejo del estrés; donde se evidenciaron ciertas limitaciones de investigación debido a que no vergüenza para brindar los datos relacionados a su estilo de vida, la falta de conocimiento sobre la realización de una investigación en el campo de la salud, así como también el manifiesto de intolerancia al brindar datos específicos relacionados.

Tabla 5

En referencia a la caracterización de los estilos de vida en la dimensión apoyo interpersonal encontramos los siguientes resultados: del 100% (296) de los adultos, el 69% (204) adultos jóvenes tienen apoyo interpersonal inadecuado; mientras que, el 31% (92) tienen apoyo interpersonal adecuado.

Los resultados difieren con la investigación realizada por Rodríguez G. (72) en su informe de tesis para optar el grado de licenciada titulado “Estilo de vida como determinante de la salud en jóvenes atendidos en un Centro de Salud en Chimbote, Ancash, 2024”, donde obtuvo como resultados que el 68.2% tiene un apoyo interpersonal saludable, siendo beneficioso para el afrontamiento ante situaciones difíciles; mientras que, 31.8% que tienen un apoyo interpersonal no saludable, siendo este porcentaje la minoría.

Por otro lado, los resultados son similares a los obtenidos por Rodríguez M. (73) en su trabajo de investigación titulado Estilo de vida como determinante de la Salud en jóvenes en Acopampa, Carhuaz, Áncash, 2024, donde se obtuvo como resultado que el 84% tiene relaciones interpersonales no saludable, lo que se debe a la vergüenza y falta de confianza en sí mismo para poder expresar lo que verdaderamente piensa o siente hacia a otros lo que ha conllevado a tener malas influencias y por ende se producen las malas decisiones; mientras que el 16% tiene relaciones interpersonales saludables.

Se esta manera, la Organización Panamericana de la Salud (74) define el apoyo interpersonal como las interacciones tanto sociales como emocionales entre dos o más personas, y ellas van medidas gracias a la comunicación. El apoyo interpersonal como tal cumple un rol muy importante en la salud de las personas, principalmente en su desarrollo integral, puesto que favorece su adaptación en el entorno; para establecer un adecuado apoyo interpersonal debe considerar como base la comunicación, el desarrollo de la confianza, y la práctica de valores como el respeto, compromiso y empatía.

Así mismo, la Organización Mundial de la salud (75) considera el apoyo interpersonal en adultos jóvenes es crucial, debido a las condiciones o factores externos que pueden influir en su estado de salud mental, como la satisfacción y/o rendimiento laboral y académico; las relaciones interpersonales deben ser desarrolladas oportunamente en cualquier edad y lugar; puesto que, puede conllevar a un aislamiento social influenciando en su desarrollo de manera negativa provocando la soledad y

repercutiendo incluso en la salud física, manifestándose en el consumo de alcohol y tabaco, la obesidad y crisis de adicciones.

Esto evidencia que, en el apoyo interpersonal de los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María es deficiente, y esto es porque aunque la mayoría se relaciona con los demás debido a que es propio de su edad; pocos mantienen buenas relaciones manifestándose a través de peleas, discusiones, etc. ya sea con sus propios familiares u otros, revelando de esta manera la falta de comunicación adecuada, la empatía y respeto hacia a otros; así también solo pocos adultos jóvenes son capaces de comentar sus deseos o inquietudes con otras personas, y esto se relaciona con la falta de confianza en sí mismos y la dificultad de poder manifestar lo que realmente piensan o sienten; finalmente, los adultos jóvenes solo pocos son capaces de enfrentarse a situaciones difíciles, y los que lo hacen no son de forma adecuada existiendo diferencias entre las personas, y no son capaces de pedir apoyo a otros.

En conclusión, la mayoría de los adultos jóvenes tienen apoyo interpersonal inadecuado debido a la deficiencia de poder relacionarse con los demás estableciendo relaciones adecuadas a través de la comunicación y práctica de valores, pocos son capaces de manifestar sus deseos e inquietudes, y pocos son capaces de pedir apoyo cuando se enfrentan a situaciones difíciles, mientras que la minoría tiene apoyo interpersonal saludable debido a la confianza que tienen en sí mismo, la prioridad que tienen ante el conocimiento que poseen sobre la importancia de relacionarse adecuadamente con los demás, estableciendo una buena comunicación con otros, y lo más importante es que reconocen lo importante que es requerir apoyo ante situaciones difíciles que puedan enfrentar para no verse perjudicados ya sea de forma social o emocional. La teoría de Lalonde enfatiza la importancia de los factores sociales en la salud, y estos resultados sugieren que la mayoría de los adultos jóvenes no están recibiendo apoyo interpersonal saludable, lo que puede aumentar su riesgo de problemas de salud mental y emocional; estos resultados resaltan la necesidad de fomentar relaciones saludables y apoyo social, proporcionar acceso a recursos y apoyo para la salud mental y emocional, y promover la conciencia sobre la importancia del apoyo interpersonal para la salud; donde se evidenciaron ciertas limitaciones de investigación debido a que no vergüenza para brindar los datos relacionados a su estilo de vida, la falta de conocimiento sobre la realización de una investigación en el campo de la salud, así como también el manifiesto de intolerancia al brindar datos específicos relacionados.

Tabla 6

En referencia a la caracterización de los estilos de vida en la dimensión nivel de autorrealización encontramos los siguientes resultados: del 100% (296) de los adultos jóvenes, el 65% (192) tienen autorrealización inadecuado; mientras que, el 35% (104) tiene autorrealización adecuado.

Estos resultados son similares a los resultados obtenidos por Bedon M. (76) en su trabajo de investigación titulado “Estilo de vida como determinante de la salud en el adulto de un sector en el Caserío de Pariacaca, Carhuaz, 2024”, donde se obtuvo que el 73.3% tiene autorrealización inadecuado y se fundamenta que tienen un estilo de vida monótona enfocada solo en su trabajo y actividades cotidianas.

Por otro lado, estos resultados obtenidos difieren con la investigación realizada por Leon E. (77) en su trabajo titulado “Caracterización de los estilos de vida de los adultos del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019”, donde obtuvo que el 84.1% tiene autorrealización saludable, lo que se relaciona con el deseo de superarse y convertirse en una persona exitosa, además de querer satisfacer sus carencias de manera óptima; mientras que el 15.9% tiene autorrealización no saludable

El nivel de autorrealización es definido como el descubrimiento por establece los objetivos personales, las acciones que realizan para conseguir sus aspiraciones y el potencial que tiene la persona. La deficiencia o limitación propia que pueda tener una persona para no realiza acciones promocionales a su autorrealización pueden conllevarlo a una frustración que iría acompañada de otras dificultades permitiendo un a salud mental o física no saludable. Ante lo expuesto, se establece como apoyo la pirámide de Maslow que trata sobre la jerarquía de las necesidades humanas que no solo es aplicada en el ámbito psicológico sino también en la salud total de la persona, en esta pirámide se tiene como base las necesidades más vitales o básicas conllevando escalón por escalón a conseguir la autorrealización propia (78).

El nivel de autorrealización en los adultos jóvenes es de suma importancia para el estudio, puesto que forma parte de la base para el desarrollo en las diferentes etapas de su vida. La autorrealización en el adulto joven se produce a través de estrategias que deben considerarse como la práctica de valores para la realización de acciones concretas; el equilibrio entre las relaciones interpersonales y los objetivos propios que se desea alcanzar; la autonomía para la toma de decisiones y acciones que se relacionen con lo que

se desea alcanzar; la responsabilidad para asumir acciones y para el valor de promover su bienestar; y la superación de adversidades que se refleja en la continuación y progreso de actividades que influyen en la autorrealización ya sea la continuación de su trabajo y/o estudios (79).

Esto evidencia que, en la dimensión de autorrealización de los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María la mayoría tiene no saludable, y esto se debe a que la mayoría no se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida, y manifiestan que aún quisieran lograr más cosas, o incluso que aún no empezado lo que les gustaría conseguir; así también, la mayoría no se encuentra satisfecho con las actividades que realizan actualmente, puesto que algunos tienen un trabajo que no se relaciona con su carrera profesional, otros manifiestan que trabajan y aún no han logrado iniciar sus estudios superiores como les gustaría; por último, la mayoría de adultos jóvenes no realizan actividades que fomenten su desarrollo.

En conclusión, la mayoría de los adultos jóvenes tienen autorrealización inadecuado puesto que aún no han logrado lo que les hubiera gustado conseguir a su edad; mientras que, la minoría tiene autorrealización saludable, ya que por su parte manifiestan que si han logrado conseguir lo que tenían planificado lograr hasta la edad que tienen, y cumplir con sus objetivos trazados. La teoría de Lalonde enfatiza la importancia de abordar los factores que influyen en la salud, y estos resultados sugieren que la mayoría de los adultos jóvenes no están alcanzando un nivel de autorrealización saludable, lo que puede afectar su bienestar y calidad de vida. Estos resultados resaltan la necesidad de fomentar la autoconciencia y la autoestima, proporcionar oportunidades para el desarrollo personal y la realización de metas, y promover la resiliencia y la capacidad para manejar desafíos; donde se evidenciaron ciertas limitaciones de investigación debido a que no vergüenza para brindar los datos relacionados a su estilo de vida, la falta de conocimiento sobre la realización de una investigación en el campo de la salud, así como también el manifiesto de intolerancia al brindar datos específicos relacionados.

Tabla 7

En referencia a la caracterización de los estilos de vida en la dimensión grado de responsabilidad encontramos los siguientes resultados: del 100% (296) de los adultos jóvenes, el 66% (194) adultos jóvenes tiene responsabilidad en salud no responsable, puesto que no acuden con frecuencia a los establecimientos de salud, y consideran que

debido a su edad es normal asistir a fiestas y tener hábitos nocivos; mientras que el 34% (102) tiene responsabilidad en salud responsable.

Estos resultados obtenidos son similares a la investigación realizada por Tarazona L. (80) en su trabajo titulado “Estilo de vida como determinante de la salud en el adulto de un comité en Quepepampa, Chancay, Lima, 2024”, donde se obtuvo que, el 69% tiene responsabilidad en salud no saludable, y se fundamenta en que no comprenden acerca de la importancia de la atención médica oportuna y adecuada, que va acompañada por la percepción inadecuada de la asistencia médica, a pesar de tener alguna enfermedad o síntoma de ella.

Por otro lado, estos resultados difieren con la investigación realizada por Milla J. (81) en su trabajo titulado “Caracterización de los estilos de vida de los adultos del "Barrio Abajo" - Recuay, 2020”, donde se obtuvo que el 56.67% tiene responsabilidad en salud saludable y esto se debe a que los adultos no reconocen la toma de decisiones adecuadas y no tienen interés por el cambio de conducta que permitan preservar su salud; mientras que, el 43.33% tiene una responsabilidad en salud no saludable.

Grado de responsabilidad en salud de las personas se define como la autonomía que requieren para la toma de decisiones que se relacionen con la propia salud, esto no significa que se independiza del sector salud, sino que aprende a priorizar las necesidades sanitarias y reconoce la importancia de la asistencia médica; así como también valoriza la salud y sus determinantes como tal para el bienestar propio de los que le rodea. La responsabilidad en salud o la autorresponsabilidad debe no justificarse bajo la razón de estar bien físicamente o de simplificar o menospreciar la intervención médica (82).

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (883) señala que, se debe promocionar la responsabilidad en salud así como las estrategias de desarrollo en las diferentes etapas de vida, enfatizando más a los jóvenes y mujeres, puesto que, son considerados como líderes comunitarios para el desarrollo social, quienes asumen liderazgo, y por ende deben involucrarse activamente en la salud de forma que garanticen que ellos sean parte fundamental para la toma de decisiones sobre su propia salud y promoviendo esto en otros.

Así también, la Organización Mundial de la Salud (84) señala que los adultos jóvenes deben tener en cuenta que lo más valioso es que ellos sean responsables de sí mismo; puesto que se ha evidenciado en el año 2021 se ha registrado que

aproximadamente 4500 jóvenes fallecieron debido a lesiones, traumatismo, violencia interpersonal, conductas autolesivas, factores externos como la contaminación, enfermedades transmisibles, y otros problemas relacionadas con la maternidad. De esta manera, se planteó la promoción de medidas saludables en la que los jóvenes participen activamente y de forma estructurada en el cuidado propio, puesto que de esta manera se puede lograr la reducción de estadísticas de las cifras registradas.

Esto evidencia que, en la autorrealización de los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María, la mayoría tiene no saludable debido a que pocos acuden por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica, mientras que en su mayoría prefiere no acudir y solo decide automedicarse o esperar que se curen solos de la enfermedad, considerándolo una pérdida de tiempo; menos de la mitad toma medicamentos prescritos por el médico, en su mayoría manifiesta tomar medicamentos que les ha funcionado para una enfermedad anterior; menos de la mitad también son los que participan en actividades que fomenten su salud como los que realizan el Puesto de Salud Villa María, manifestando que son aburridos, ya conocen o no tienen tiempo para poder participar; y por último, la mayoría consume sustancias nocivas, puesto que manifiestan que asisten a fiestas donde es normal el consumo de estas sustancias.

En conclusión, la mayoría tiene responsabilidad en salud no responsable debido a las deficientes acciones a las que son partícipes que incentivan una buena salud; por otro lado, menos de la mitad tienen responsabilidad en saludable debido a que reconocen la importancia de las acciones que realizan y lo importante que es realizar acciones responsables como acudir a una asistencia médica. La teoría de Lalonde enfatiza la importancia de la responsabilidad individual en la salud, y estos resultados sugieren que la mayoría de los adultos jóvenes no están asumiendo responsabilidad por su salud de manera saludable, lo que puede afectar su bienestar y calidad de vida; estos resultados resaltan la necesidad de fomentar la educación y conciencia sobre la salud, promover la responsabilidad individual en la salud, y proporcionar recursos y apoyo para tomar decisiones saludables; donde se evidenciaron ciertas limitaciones de investigación debido a que no vergüenza para brindar los datos relacionados a su estilo de vida, la falta de conocimiento sobre la realización de una investigación en el campo de la salud, así como también el manifiesto de intolerancia al brindar datos específicos relacionados.

V. CONCLUSIONES

En relación a los estilos de vida de los adultos jóvenes en el Pueblo Joven Villa María, más de la mitad tiene estilo de vida no saludable.

- En referencia a la caracterización de los estilos de vida en la dimensión de estilos de vida de los adultos jóvenes en el Pueblo Joven Villa María más de la mitad tiene un estilo de vida no saludable, y un poco menos de la mitad tiene un estilo de vida saludable; esto se evidencia debido a factores externos que influyen el estado de salud del adulto joven, ello se refleja en las condiciones desfavorables de los dominios evaluados.
- En la dimensión alimentación de los adultos jóvenes en el Pueblo Joven Villa María más de la mitad tiene una alimentación no saludable, y menos de la mitad tiene una alimentación saludable; debido al desconocimiento de los beneficios que brinda una buena alimentación, también puesto a la simplicidad de comer a lo que encuentren a su alcance recurriendo al consumo de comidas no nutritivas.
- En la dimensión actividad física y ejercicios de los adultos jóvenes en el Pueblo Joven Villa María más de la mitad tiene actividad física inadecuada, y un poco menos de la mitad tiene actividad física adecuada; y esto se debe a la falta de realización de actividad física como práctica saludable, ya que solo realizan deporte como parte de entretenimiento.
- En la dimensión de manejo del estrés de los adultos jóvenes en el Pueblo Joven Villa María un poco más de la mitad tiene un manejo del estrés inadecuado, y menos de la mitad tiene manejo del estrés adecuado; los resultados se evidencian en que los adultos jóvenes estudian y trabajan, y se exponen a situaciones estresante, además, no realizan actividades que les ayuden a manejar el estrés.
- En la dimensión de apoyo interpersonal de los adultos jóvenes en el Pueblo Joven Villa María más de la mitad tiene apoyo interpersonal inadecuado, y un poco menos de la mitad tiene apoyo interpersonal adecuado, esto se debe a que no tienen una adecuada relación con los demás, no son capaces de manifestar lo que sus deseos o inquietudes y no solicitan apoyo de los demás cuando se encuentran en situaciones difíciles.
- En la dimensión de autorrealización de los adultos jóvenes en el Pueblo Joven Villa María más de la mitad tiene una autorrealización inadecuado, y un poco menos de la mitad tiene una autorrealización adecuado; esto se evidencia a que

existe insatisfacción por lo que han logrado hasta su edad, tienen inquietud por lo que les falta hacer o lograr.

- En la dimensión de responsabilidad de salud de los adultos jóvenes en el Pueblo Joven Villa María más de la mitad tiene responsabilidad en salud no responsable, y un poco menos de la mitad tiene responsabilidad en salud responsable; los resultados se reflejan debido a que los adultos jóvenes tienen la creencia que por su edad no es prioritario la asistencia médica, que pueden automedicarse, y consideran que por ser propio a su edad es normal asistir a fiestas y consumir sustancias nocivas.

VI. RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones en la presente investigación se recomienda lo siguiente:

- Se recomienda al director del Puesto de Salud Villa María, implementar estrategias de promoción de estilos de vida de los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María con el propósito de velar por el buen desempeño de su salud, debido a que en el presente estudio resultó que más de la mitad no tiene un estilo de vida saludable.
- Se recomienda a las autoridades locales, que trabajen de manera articulada con los profesionales del Puesto de Salud Villa María sobre la alimentación de los adultos jóvenes, puesto que más de la mitad no tiene una alimentación saludable.
- Se recomienda a los trabajadores del centro integral de atención del adulto del Pueblo Joven Villa María, organizar e incentivar actividades promocionales de estilo de vida saludables, puesto que se demostró que la mayoría no tiene un estilo de vida saludable.

Referencias bibliográficas

1. Martín EM. Qué es el estilo de vida. [Internet].; 2010 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>.
2. Cortés M, Iglesias M. Generalidades sobre metodología de la investigación. [Internet].; 2004 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: https://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf.
3. Guerrero L, Salazar A. Estilo de Vida y salud. La Revista venezolana de educación. [Internet].; 2010 Junio; 14(48). [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
4. Pardo M, Núñez N. Estilo de vida y salud en la mujer adulta joven. [Internet].; 2008 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/153/292>.
5. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente y el joven adulto. [Internet].; 2021 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
6. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. Estados Unidos. [Internet].; 2015 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.oecdbetterlifeindex.org/es/countries/united-states-es/>.
7. Quirantes A., et. al.. Estilo de vida, desarrollo científico – técnico y obesidad [Internet].; 2009 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.scielo.org/pdf/rcsp/2009.v35n3/o14/es>
8. Sanchez L & Espinoza A. Estudios sobre los estilos de vida y su relación con la alimentación en México. [Internet].; 2024 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692024000100113
9. Pardo M, Núñez N. Estilo de vida y salud en la mujer adulta joven. Aquichan. [Internet].; 2008;

- 8(2). [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972008000200013
10. Gutierrez D, Chamblas I, Zavala M, Müller R, Rodriguez M, Chávez A. Determinantes sociales en salud y estilos de vida en la población adulta de Concepción, Chile. [Internet].; 2014 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n1/art_06.pdf.
11. Ministerio de Salud. Orientaciones para la atención integral de la salud en la etapa de vida. [Internet].; 2016 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3788.pdf>.
12. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Áncash. [Internet].; 2021 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1552/02TOMO_01.pdf.
13. Cabrera C. "Villa María" celebra 51 años. [Internet].; 2012 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.chimbotenlinea.com/nuevo-chimbote/08/04/2013/villa-maria-celebra-51-anos-y-afronta-crecimiento-del-pandillaje>.
14. Bastidas Y. Estilos de vida de los jóvenes universitarios chilenos. Tesis. Concepción: Universidad Católica de la Santísima Concepción, Facultad de educación. [Internet].; 2022 [citado en Marzo de 2025]. Disponible en: <https://tesis.ucsc.cl/server/api/core/bitstreams/9999acdc-63ca-40cd-ac15-d71f707118ed/content>
15. Saiz C. & Guillem P. Estilos de vida y salud en adultos jóvenes universitarios, 2024. Tesis, Valencia: Universidad de Valencia, Programa de Doctorado en Medicina. [Internet].; 2024 [citado en Marzo de 2025]. Disponible en: <https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/a67ff28d-5ff0-4b35-86f6-67b04adcd321/content>
16. Ampuero M. & et. al. Estilos de vida en la juventud y adultez y relación con la calidad de vida en la vejez. Concepción. [Internet].; 2023. Reporte No.: 978-84-17027-22-3. [citado en Marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.udec.cl/server/api/core/bitstreams/28dfb923-1d7a->

[4f07-a7bc-ca3c8136f40d/content](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15220/Cassaretto_Bardales_Salud_determinantes_personales1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

17. Cassaretto M. La salud y sus determinantes personales en jóvenes universitarios de Lima, 2021. Tesis para obtener el grado de doctora. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Posgrado. [Internet].; 2021. [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15220/Cassaretto_Bardales_Salud_determinantes_personales1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Romero R. Estilos de vida como determinante de la salud en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho, 2024. Tesis. Huamachuco: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. [Internet].; 2021 [citado en Marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/37590>
19. Yarleque S. Estilos de vida como determinante de la salud en adultos del Asentamiento Humano Froilan Alama_Tambogrande_Piura, 2024. Tesis. Tambogrande: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias. [Internet].; 2024 [citado en Marzo de 2025]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_a27bceee9ace0fed77f3d62592078dba
20. Cornelio M. DETERMINANTES DE LA SALUD EN ADULTOS JOVENES DEL ASENTAMIENTO HUMANO SAGRADO CORAZON DE JESUS COISHCO_ 2021. [Online].; 2021 [cited 2025 Marzo. Available from: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19991/ADULTOS_JOVENES_CORNELIO_JESUS_MARCELA_DANELY.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
21. Rosales P. CARACTERIZACIÓN DE LOS DETERMINANTES BIOSOCIOECONÓMICOS, ESTILO DE VIDA Y/O APOYO SOCIAL PARA LA SALUD DE LOS ADULTOS DE LA COMUNIDAD DE SHUMAY; DISTRITO DE MARCARA - PROVINCIA DE CARHUAZ, 2022. [Online].; 2021 [cited 2025 Marzo. Available from: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25735/ADULTOS_ESTILOS_DE_VIDA_ROSALES_GONZALEZ_PATRICIA_GLENDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
22. Pomiano D. DETERMINANTES DE SALUD DE LOS ADULTOS DEL CENTRO

- POBLADO DE CATAYOC.CHAVÍN DE HUANTAR - ANCASH, 2022. [Online].; 2022 [cited 2025 Marzo. Available from: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/8096/ADULTOS_DETERMINANTES_DE_SALUD_POMIANO_VILLAFUERTE_DELIA_%20ALICIA%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
23. Rodriguez G. Estilo de vida como determinante de la salud en adultos jóvenes atendidos en un Centro de Salud en Chimbote, Áncash, 2024. [Internet]; 2024 [Citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/39931>
24. Chauca D. Estilos de vida como determinante de la salud en adultos mayores del Pueblo Joven la Esperanza_Chimbote, 2024. [Internet]; 2024 [Citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/37453>
25. Alama D. Determinantes de la salud en adultos jóvenes. Asentamiento humano Bello Sur – Nuevo Chimbote, 2022. [Internet]; 2022 [Citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.132/34147>
26. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostigúin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería universitaria. [Internet].; 2011; 8(4) [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632011000400003&script=sci_arttext
27. Peraza X, Benítez F, Galeano Y. Modelo de promoción de salud en la Universidad Metropolitana de Ecuador. MediSur. [Internet].; 2019; 17(6) [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2019000600903&script=sci_arttext&tlng=en
28. Díaz M, Díaz M, Beristaín I. Proceso Enfermero Basado en el modelo de promoción de la salud. [Internet].; 2011 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-139.pdf>.
29. Paredes A, Pari L. Condiciones que se relaciona con la promoción de salud con el modelo de Nola Pender en Madres de familia del puesto de salud de Taparachi de Enero a Marzo del 2016.

- Tesis. Juliaca: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Facultad de ciencias de la salud. [Internet].; 2016 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: file:///C:/Users/User/Downloads/Paredes_Calapuja_Aydee.pdf
30. Gil S. Nola Pender. [Internet].; 2014 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://prezi.com/neauitmwjqih/nola-pender/>.
31. Moiso A, Mestorino M, Ojea O. Fundamentos de la Salud Pública. [Internet].; 2007 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.libros.unlp.edu.ar/index.php/unlp/catalog/download/246/222/732-1?inline=1#page=153>.
32. Aristizábal G. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. [Internet]; 2007 [citado en febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741840003.pdf>
33. Dos Santos I. Aplicación de la teoría de Nola Pender como promoción para el autocuidado. [Internet]; 2010 [citado en febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/tce/a/N3LbGTnw3g6bg5qq7RwftDD/>
34. Ávila M. Hacia una nueva Salud Pública: determinantes de la Salud. Scielo. [Internet].; 2009; 51(2) [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022009000200002
35. Universidad de Barcelona. Estilos de vida. [Internet].; 2007 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/57183>.
36. Prieto M. Actividad física y salud. [Internet].; 2011 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf.
37. Izquierdo A. et. al. Promoción de salud: Alimentación saludable. [Intenet]; 2004 [citado en febrero de 2025]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-03192004000100012&script=sci_arttext
38. Amutio A. Estrategias de manejo del estrés. [Internet]; 2002 [citado en febrero de 2025].

- Disponible en:
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/44465483/Estrategias de manejo del estrs el pape20160406-7750-6wdfbt-libre.pdf?1459929196=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEstrategias de manejo del estres el pape.pdf&Expires=1747703521&Signature=f0QLE7-dZA7riPAvoOeZTt3zOBMRwxy4KpdS7ZlCxB9bN~kipp1P9mCyT-SkYJL0uI83Kag3R8rtYpkBhZE14pFif2v6tDOLa8V9xc1vxXzUK6lfrTTGwnCd11ZW-xe6aLfJQs2VjTiXHH2mvDMTmkWp8GEAw8YWj4vpFUyOfk5pvvIFhopBw-Wjp5vaK1FWAM-buxcPdAGjTrt8bh~Igw6Mj-z51Yj0P1N33I7cqneV2aK8UR2DvwfnP3-JowigOP49PYukPPpCv5YQZNJX8hehpIyVT4HG7~US50u-3DIRxupfI-umV65-gujQj7AxSD0Gkw6iFcsLm016glnA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/44465483/Estrategias_de_manejo_del_estres_el_pape20160406-7750-6wdfbt-libre.pdf?1459929196=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEstrategias_de_manejo_del_estres_el_pape.pdf&Expires=1747703521&Signature=f0QLE7-dZA7riPAvoOeZTt3zOBMRwxy4KpdS7ZlCxB9bN~kipp1P9mCyT-SkYJL0uI83Kag3R8rtYpkBhZE14pFif2v6tDOLa8V9xc1vxXzUK6lfrTTGwnCd11ZW-xe6aLfJQs2VjTiXHH2mvDMTmkWp8GEAw8YWj4vpFUyOfk5pvvIFhopBw-Wjp5vaK1FWAM-buxcPdAGjTrt8bh~Igw6Mj-z51Yj0P1N33I7cqneV2aK8UR2DvwfnP3-JowigOP49PYukPPpCv5YQZNJX8hehpIyVT4HG7~US50u-3DIRxupfI-umV65-gujQj7AxSD0Gkw6iFcsLm016glnA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
39. Fernandez R. Redes sociales, apoyo social y salud. [Internet]; 2005 [citado en febrero de 2025]. Disponible en: <https://ddd.uab.cat/pub/periferia/18858996n3/18858996n3a4.pdf>
40. Escámez J. La autorrealización personal, fin fundamental de la educación. [Internet]; 2006 [citado en febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.raco.cat/index.php/MillarsCUCP/article/download/131484/181298>
41. Bergel, S. Responsabilidad social y salud. [Internet]; 2007 [citado en febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1270/127020800002.pdf>
42. Organización Mundial de la Salud. Programa de Orientación en salud Adolescente para proveedores de salud. [Internet].; 2011 [citado en Febrero de 2025]. Disponible en: <file:///C:/Users/User/Downloads/orientation%20modules%20WHO.pdf>.
43. Grajales T. Tipos de investigación. [Internet]; 2000 [citado en febrero de 2025]. Disponible en: <https://cursa.ihmc.us/rid=1RM1F0L42-VZ46F4-319H/Investigaci%C3%B3n.pdf>
44. Cerda H. Los elementos de la investigación. [Internet]; 2011 [citado en febrero de 2025]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=adUqEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=nivel+de+investigaci%C3%B3n&ots=E_qSIXrpB6&sig=gn_v16xF3cJHER1sVqjW2sIWC14&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
45. Monjarás A. et. al. Diseños de investigación [Internet]; 2019 [citado en febrero de 2025]. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4908/>

46. Lindegren R. Alimentación energética. [Internet]. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2019 [citado en abril de 2025]. Disponible en: <https://elibro.net/es/lc/elibrocom/titulos/124404>
47. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet]. 2024. [citado en abril de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
48. Organización Mundial de la Salud. Estrés. [Internet]. 2024. [citado en abril de 2025]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw8fu1BhBsEiwAwDrjFCMvg2VzngTcXKk17ODkWiU6rFCNfBDmUwmStBwJCVN-Y6LxYImtRoC160QAvD_BwE
49. Monjas Casares M.I. El complejo mundo de las relaciones interpersonales. [Internet]. Madrid: Difusora Larousse - Ediciones Pirámide, 2021 [citado en abril de 2025]. Disponible en: <https://elibro.net/es/lc/elibrocom/titulos/215428>
50. Flores A. Autorrealización. [Internet]. [citado en abril de 2025]. Disponible en: https://repositorio.unam.mx/contenidos/autorrealizacion-revision-bibliografica-214971?c=4XQkaV&d=false&q=*&i=1&v=1&t=search_0&as=0
51. Ortúzar M. Responsabilidad individual en salud. [Internet]. 2023. [citado en abril de 2025]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1886-58872016000100003&lng=es
52. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Reglamento de integridad científica en la investigación Versión 001. [Internet]. ULADECH Católica, 2024 [citado 2025]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/wpcontent/uploads/erpuniversity/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa-el-planestrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otrasnormativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001>.
53. Flores E. ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS JÓVENES, DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017. [Online].; 2020 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23209/ESTILO_D

[E VIDA FACTORES BIOSOCIOCULTURALES FLORES QUIJANO ESTHE R JENY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

54. Garcia NA. Estilo de vida y su relación con los factores biosocioculturales en adultos con hipertensión en el Centro Poblado Chipillico - Las LLomas - Piura, 2021. [Online].; 2023 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34763/ESTILO_VIDA_GARCIA_PININ_NEYDI.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
55. Centro para el control y prevención de enfermedades. Frutas y verduras. [Online].; 2021 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/fruitsandvegetables.html#:~:text=Adem%C3%A1s%2C%20las%20dietas%20ricas%20en,importantes%20para%20la%20buena%20salud>.
56. Salas J, Maraver F. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. [Online].; 2020 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026.
57. Organización Panamericana de la Salud. ¿Por qué es importante la actividad física? [Online].; 2020 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>.
58. . Gonzales Y. Determinantes de la salud. [Online].; [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://saludvital.cl/preguntas/cuales-son-los-factores-determinantes-de-la-salud-segun-lalonde/#google_vignette.
59. Suarez Miranda Y. Caracterización de los determinantes biosocioeconómicos, estilos de vida del adulto joven Sector Las Brisas A.H. el Indio Castilla- Piura, 2020. Tesis para licenciatura. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2021. [citado en Abril del 2025]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28078/ESTILO_VIDA_SUAREZ_MIRANDA_YANINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
60. Leon Macedo J. Determinantes de la salud de los adultos jóvenes del Centro Poblado de Huayawillca, Distrito de Independencia – Huaraz, 2020. [Internet].; 2020 [citado en Abril del 2025]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/16758/DETERMINANTE_S_SALUD_LEON_MACEDO_JUSTINA_MARGARITA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

61. Camino Sanchez M. Determinantes de la salud de los adultos jóvenes del Centro Poblado de Uctuyacu Sector “G”, Catac – Huaraz, 2020. [Internet].; 2020 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/16686/ADULTOS_DETERMINANTES_DE_SALUD_CASTROMONTE_PAJUELO_YOLANDA_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
62. Organización Mundial de la Salud. Alimentación saludable. [Internet].; 2021 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
63. Ruiz Morales A. Determinantes de la salud en adultos jóvenes en el Centro de Salud Candungos – Amazonas, 2021. Tesis de Licenciatura. Amazonas: Universidad Cesar Vallejo; 2021. [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79775/Ruiz_MAGSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
64. Laveriano Pinedo D. Los determinantes biosocioeconómicos, estilos de vida y redes de apoyo en adultos jóvenes con tuberculosis que acuden al hospital La Caleta _ Chimbote, 2020. [Internet].; 2020 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30543/ADULTOS_DETERMINANTE_BIOSOCIOECONOMICOS_LAVERIANO_PINEDO_DAYANA_ANTUANNE.pdf?sequence=3&isAllowed=y
65. Flores Asencios V. Determinantes biosocioeconómicos y estilos de vida de la mujer adulta joven del Cserío de Picup – Independencia – Huaraz, 2020. [Internet].; 2013 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29021/BIOSOCIOECONOMICO_DETERMINANTES_ESTILOS_DE_VIDA_FLORES_ASENCIOS_VELINDA_ELIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
66. Organización Panamericana de la Salud. Actividad Física. [Internet].; 2021 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
67. Pacherras C. Determinantes biosocioeconómicos y estilo de vida en los adultos de un

- Asentamiento Humano en Bellavista, Sullana, Piura, 2024. [Online].; 2024 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/38646/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_DETERMINANTES_BIOSOCIOECONOMICOS_PACHER_REZ_GIRON_CRISTIAN_JOEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
68. Alva G. Estilo de vida y factores biosocioculturales en Adultos Jóvenes del Asentamiento Humano Las Begonia - Nuevo Chimbote, 2014. [Online].; 2014 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/36978/ADULTO_JOVEN_ESTILOS_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_ALVA_REYES_GUILIANA_STEPHANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
69. Martínez A. La importancia de la gestión del estrés en el bienestar. [Online].; 2024 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://diazcremades.es/importancia-de-la-gestion-del-estres-para-el-bienestar-general/>.
70. Organización Mundial de la Salud. Estrés. [Online].; 2023 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
71. Organización Panamericana de la Salud. En tiempos de estrés, haz lo que importa. [Online].; 2020 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/tiempos-estres-haz-lo-que-importa-guia-ilustrada-version-adaptada-para-america-latina>.
72. Rodríguez G. Estilo de vida como determinante de la salud en jóvenes atendidos en un Centro de Salud en Chimbote, Ancash, 2024. [Online].; 2024 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/39931/ADULTO_JOVEN_RODRIGUEZ_COLCHADO_GABRIELA_ALEJANDRA.pdf?sequence=5&isAllowed=y.
73. Rodríguez M. Estilo de vida como determinante de la salud en jóvenes de Acopampa, Carhuaz, Áncash, 2024. [Online].; 2024 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/38956/DETERMI>

[NANTES Y ESTILO DE VIDA RODRIGUEZ CHAVEZ MILY ROSICELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.](#)

74. Organización Panamericana de la Salud. Servicios de salud mental de apoyo interpersonal. [Online].; 2022 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/servicios-salud-mental-apoyo-entre-pares-promover-enfoques-centrados-personas-basados>.
75. Organización Mundial de la salud. La OMS pone en marcha una comisión para fomentar la conexión social. [Online].; 2023 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>.
76. Bedon MdIA. Estilo de vida como determinante de la salud en el adulto de un sector en el Caserío de Pariacaca, Carhuaz, 2024. [Online].; 2024 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/39355/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_Y_DIMENSIONES_DEL_ESTILO_DE_VIDA_BEDON_RODRIGUEZ%20MARIA_DE_LOS_ANGELES.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
77. Leon EV. Caracterización de los estilos de vida de los adultos del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019. [Online].; 2021 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/31415/ADULTOS_ESTILOS_DE_VIDA_LEON_ALVARADO_ELIAS_VICENTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
78. Salas R. La Autorrealización, según la teoría de Maslow. [Online].; 2020 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://www.rafaelsalapsicologo.com/autorrealizacion-teoria-maslow/>.
79. Arguedas I. Autorrealización en personas adultas jóvenes: Fuentes y estrategias para su construcción. [Online].; 2019 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://www.academia.edu/79613562/Autorrealizaci%C3%B3n_en_personas_adultas_j%C3%B3venes_Fuentes_y_estrategias_para_su_construcci%C3%B3n.

80. Tarazona Melgarejo LF. Estilo de vida como determinante de la salud en el adulto de un comité en Quepepampa, Chancy, Lima, 2024. [Online].; 2024. [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/38988/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_Y_DIMENSIONES_DEL_ESTILO_DE_VIDA_TARAZON_A_MELGAREJO_LILY_FIORELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
81. Milla Camones JM. Caracterización de los estilos de vida de los adultos del "Barrio Abajo" - Recuay, 2020. [Online].; 2021 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30734/ADULTOS_DIMENSIONES_MILLA_CAMONES JOSSELIN MILAGROS.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
82. Puyon A. Responsabilidad individual y social por la salud. [Online].; 2014 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272014000500003.
83. Organización Panamericana de la Salud. La salud es un derecho de las personas y una responsabilidad de los Estados. [Online].; 2018 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/29-10-2018-salud-es-derecho-personas-responsabilidad-estados-afirmo-directora-ops>.
84. Organización Mundial de la Salud. La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. [Online].; 2024 [citado en Abril del 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.

ANEXOS

Anexo 1. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación

Nuevo Chimbote, 10 de abril
del 2025

CARTA DE ACEPTACIÓN

Coordinadora de Gestión de la Investigación

Mgtr. Elena Esther Reyna Márquez

Presente. –

A través del presente reciba el cordial saludo, que en atención a la carta de recojo de información Nro. CARTA N° 0000000676- 2025-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA se autoriza a la egresada/bachiller SAYDA MIRELLA MARTINEZ VALUIS, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N°72359271, a realizar la investigación, ESTILO DE VIDA COMO DETERMINANTES DE LA SALUD EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, NUEVO CHIMBOTE, 2025, en ADULTOS JÓVENES DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA, NUEVO CHIMBOTE, en los meses de marzo a abril del 2025.

Sin otro particular, quedo de usted.

Atentamente.

PUEBLO JOVEN VILLA MARIA


Carlos Yupanqui Otiniano
SECRETARIO GENERAL

Anexo 2. Carta de recojo de datos



Chimbote, 12 de abril del 2025

CARTA N° 0000000676- 2025-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**CARLOS ALFONSO YUPANQUI OTINIANO
PUEBLO JOVEN VILLA MARIA**

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 COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO JOVEN DEL PUEBLO JOVEN VILLA MARÍA_ NUEVO CHIMBOTE, 2025, con la LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: FACTORES DE RIESGO Y DETERMINANTES DE LA SALUD, que involucra la recolección de información/datos en VILLA MARIA, a cargo de SAYDA MIRELLA MARTINEZ VALUIS, perteneciente al PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA, con DNI N° 72359271, durante el período de 02-02-2025 al 22-05-2025.

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.



Mgtr. Elena Esther Reyna Márquez
Coordinadora de Gestión de Investigación

PUEBLO JOVEN VILLA MARIA

Carlos Yupanqui Otiniano
SECRETARIO GENERAL

Anexo 3. Matriz de consistencia y operacionalización

Título: Estilos de vida como determinante del estado de salud en el Adulto Joven del Pueblo Joven de Villa María, 2025

ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE E INDICADORES	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
<p>¿Cuáles son los estilos de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025?</p>	<p>Objetivo general: Describir los estilos de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar la actividad física como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025. ● Identificar la alimentación como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025. 	<p>- Estilos de vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alimentación ▪ Actividad y ejercicio. ▪ Manejo del estrés. ▪ Apoyo interpersonal ▪ Autorrealización ▪ Responsabilidad en salud. 	<p>Tipo de investigación: Será de tipo cuantitativo.</p> <p>Nivel de investigación: Será el nivel descriptivo</p> <p>Diseño de Investigación: Será el diseño no experimental y diseño de una sola casilla.</p> <p>Muestra: Estará constituido por 296 adultos jóvenes aproximadamente.</p> <p>Técnicas: Encuesta y observación.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar el manejo de estrés como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025. ● Identificar el apoyo interpersonal como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025. ● Identificar la autorrealización como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025. ● Identificar la responsabilidad en salud como dimensión del estilo de vida como determinante de la salud del adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025. 		<p>Instrumentos: Cuestionario de Escala del Estilo de vida.</p>
--	---	--	--

Matriz de operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍAS O VALORACIÓN
<p>Variable 1: Estilos de vida</p> <p>Se refiere a los comportamientos y acciones que los individuos adoptan para satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo o crecimiento personal (44).</p>	<p>Esta variable fue medida a través de un cuestionario a los adultos jóvenes del Pueblo Joven Villa María, esto nos permitió conocer los estilos de vida de los adultos jóvenes.</p>	<p>Alimentación</p> <p>Actividad y ejercicio</p> <p>Manejo del estrés</p> <p>Apoyo interpersonal</p> <p>Autorrealización</p> <p>Responsabilidad en salud</p>	<p>Estilo de vida saludable</p> <p>Estilo de vida no saludable</p>	<p>Nominal</p>	<p>75 – 100 puntos</p> <p>25 – 74 puntos</p>

<p>DIMENSIONES</p> <p>Alimentación</p> <p>Definición conceptual</p> <p>Una buena alimentación es fundamental en todas las etapas de la vida, ya que ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, la desnutrición, la anemia y la diabetes. Adoptar hábitos alimenticios saludables desde el nacimiento es crucial para satisfacer las necesidades del cuerpo y la mente. En especial, los adultos</p>	<p>Se ejecutó a través del instrumento de escala de estilo de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Come Ud. tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida. - Todos los días Ud. consume alimentos balanceados. - Consume de 4 a 8 vasos de agua al día. - Incluye entre comidas el consumo de frutas. - Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida. - Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Alimentación no saludable 	<p>Nominal</p>	<p>Alimentación saludable: 18 – 24</p> <p>Alimentación no saludable: menos de 18 puntos</p>
---	---	---	---	----------------	---

mayores deben enfocarse en consumir alimentos que fortalezcan sus huesos, les brinden energía y los protejan de problemas de salud como la descalcificación ósea (46).					
--	--	--	--	--	--

<p>Actividad y ejercicio</p> <p>Definición conceptual</p> <p>La actividad física es un componente clave para la salud de cualquier persona. Se refiere al movimiento del cuerpo que aumenta el gasto de energía. El ejercicio físico, que implica una actividad planificada y estructurada, ayuda a mejorar y mantener la condición física en un estado óptimo (47).</p>	<p>Se ejecutó a través del instrumento de escala de estilo de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hace Ud. ejercicio por 20 a 30 minutos, al menos tres veces a la semana. - Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad y ejercicio adecuado • Actividad y ejercicio no adecuado 	<p>Nominal</p>	<p>Actividad física adecuado: 12 – 16 puntos</p> <p>Actividad física inadecuado: menos de 12 puntos</p>
--	---	---	---	----------------	---

<p>Manejo del estrés</p> <p>Definición conceptual</p> <p>El estrés es una respuesta natural del cuerpo que actúa como mecanismo de defensa ante situaciones amenazantes. Sin embargo, cuando se vuelve excesivo, puede desencadenar enfermedades y problemas de salud, afectando negativamente el desarrollo y funcionamiento del organismo. Además, el estrés puede generar tensión y provocar reacciones físicas y emocionales adversas (48).</p>	<p>Se ejecutó a través del instrumento de escala de estilo de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ud. identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida. - Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación. - Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación. - Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación, tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo del estrés adecuado • Manejo del estrés inadecuado 	<p>Nominal</p>	<p>Manejo del estrés adecuado: 12 – 16 puntos.</p> <p>Manejo del estrés inadecuado: menos de 12 puntos.</p>
---	---	--	--	----------------	---

<p>Apoyo interpersonal</p> <p>Definición conceptual</p> <p>El apoyo interpersonal implica la conexión y comunicación con otros, lo que requiere participación mutua y reflexión personal. Este apoyo se encuentra en diversos entornos, como la familia, la comunidad y la iglesia, y juega un papel importante en la sociedad moderna, similar a una enseñanza valiosa (49).</p>	<p>Se ejecutó a través del instrumento de escala de estilo de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se relaciona con los demás. - Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás. - Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas. - Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo interpersonal adecuado • Apoyo interpersonal inadecuado 	<p>Nominal</p>	<p>Apoyo interpersonal adecuado: 12 – 16 puntos</p> <p>Apoyo interpersonal inadecuado: menos de 12 puntos</p>
---	---	--	--	----------------	---

<p>Autorrealización</p> <p>Definición conceptual</p> <p>Las decisiones que tomamos son cruciales, ya que afectan nuestras necesidades fundamentales y emocionales, como la supervivencia, el apoyo social y la autoestima. Para avanzar de manera efectiva, es importante investigar y actuar con conciencia. Las estrategias de motivación juegan un papel clave en el aprendizaje, ya que</p>	<p>Se ejecutó a través del instrumento de escala de estilo de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida. - Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza. - Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autorrealización adecuada • Autorrealización inadecuada 	<p>Nominal</p>	<p>Autorrealización adecuada: 9 - 12 puntos</p> <p>Autorrealización inadecuada: menos de 9 puntos</p>
---	---	--	--	----------------	---

aumentan la participación y el entusiasmo de las personas (50).					
---	--	--	--	--	--

<p>Responsabilidad en salud</p> <p>Definición conceptual</p> <p>La salud individual y colectiva debe ser una responsabilidad compartida.</p> <p>Fomentar la responsabilidad personal en el cuidado de la salud es clave para reducir los riesgos de enfermedad y muerte, lo que a su vez promueve el bienestar general, mantiene una actitud positiva y reduce las preocupaciones</p>	<p>Se ejecutó a través del instrumento de escala de estilo de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica. - Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud. - Toma medicamentos sólo prescritos por el médico. - Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud. - Participa en actividades que fomenten su salud. - Consume sustancias nocivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad en salud responsable • Responsabilidad en salud no es responsable 	<p>Nominal</p>	<p>Responsabilidad en salud responsable: 15 – 20 puntos</p> <p>Responsabilidad en salud no es responsable: menos de 15 puntos</p>
---	---	--	--	----------------	---

relacionadas con la salud (51).					
---------------------------------	--	--	--	--	--

Anexo 4. Ficha de identificación del experto



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



INSTRUMENTO N°1

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

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

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

FRECUEMENTEMENTE F=3

SIEMPRE S=4

En el ítem 25, el criterio de calificación es al contrario:

N=4 V=3 F=2 S=1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos.

Estilo de vida saludable : 75 – 100 puntos.

Estilo de vida no saludable: 25 – 74 puntos.

Anexo 5. Ficha técnica de los instrumentos

Validez del instrumento



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDÉZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

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

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

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

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

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

Confiabilidad del instrumento



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE**



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

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

		N
Casos	Válidos	296
	Excluidos(a)	0
	Total	296

Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	296

Anexo 6. Formato de consentimiento informado



PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



Estimado Participante:

Le pedimos su apoyo en la realización de la investigación conducida por Sayda Mirella Martinez Valuis que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación se denomina Estilo de vida como determinante de la salud en el adulto joven del Pueblo Joven Villa María_ Nuevo Chimbote, 2025.

La encuesta durará aproximadamente 10 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.

- La información brindada será gravada (si fuera necesario) y utilizada para esta
- investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado, así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo msayda326@gamil.com o al número 924719393. Así como con el comité de ética de la investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Complete la siguiente información en caso desee participar:

Nombre Completo	
Firma del participante	
Firma del investigador	
Fecha	