

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILO DE VIDA EN EL
ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS
EJIDOS DE HUAN-PIURA, 2020**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN
ENFERMERÍA**

AUTORA:

ALBAN DURAND, LOURDES GIANELA

ORCID: 0000-0003-2430-9662

ASESOR:

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

ORCID: 0000-0003-1940-0365

PIURA - PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Alban Durand, Lourdes Gianela

Orcid: 0000-0003-2430-9662

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Piura, Perú

ASESOR

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID ID:0000-0003-1940-0365

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de
la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Huaraz, Perú

JURADO

Cotos Alva, Ruth Marisol

ORCID ID 0000-0001-5975-7006

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID ID 0000-0002-4779-0113

Cóndor Heredia, Nelly Teresa

ORCID ID 0000-0003-1806-7804

FIRMA DE JURADO Y ASESOR

Dra. Cotos Alva, Ruth Marisol
PRESIDENTE

Dra. Urquiaga Alva, María Elena
MIEMBRO

Dra. Cóndor Heredia, Nelly Teresa
MIEMBRO

Mgtr. Romero Acevedo, Juan Hugo
ASESOR

AGRADECIMIENTO

A los pobladores del centro poblado los Ejidos de Huan, por haber participado en este proyecto de investigación, para fortalecer los estilos de vida de los adultos.

Al Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo por su apoyo, en la elaboración del presente informe que me permitirá obtener el grado de bachiller en enfermería.

Escuela Profesional de Enfermería, por brindarme la formación académica y afianzar mis conocimientos con una sólida formación en base al perfil del profesional de enfermería.

DEDICATORIA

A Dios por ser mi respuesta en la necesidad, mi refugio en la tormenta, mi consuelo en la tristeza, mi fortaleza en la debilidad, por los triunfos y los momentos difíciles que aprendí a valorar cada día.

A mi madre, tío, hermanos y toda mi familia por confiar siempre en mí, en especial quienes siempre me brindaron su apoyo incondicional durante mi carrera profesional.

RESUMEN

La caracterización de los estilos de vida son comportamientos y acciones importantes que todas las personas deben aprender y poner en práctica para así realizar acciones para llevar una mejor calidad de vida y que va a sirvan como ejemplo para la sociedad y su entorno familiar ante ello se planteó la siguiente investigación que desarrollo la Caracterización de los Estilos de vida del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura,2020, cuyo objetivo es Describir la Caracterización de Estilo de Vida en Adultos Jóvenes. La investigación es cuantitativo de nivel descriptivo con diseño de una sola casilla, la muestra estuvo constituida por 80 adultos jóvenes, aplicándose la encuesta sobre estilo de vida, los resultados se presentaron en tablas y gráficos, en resultado y conclusiones, menos de la mitad de los adultos jóvenes 25% (20) tienen un estilo de vida saludable y el 75%(60) más de la mitad no son saludables, en la dimensión alimentación 69% (55) más de la mitad no saludable , dimensión actividad y ejercicio 75%(60) más de la mitad no saludable, manejo del estrés 51 (64%) en su mayoría es no saludable, en apoyo intrapersonal del 52% (42) más de la mitad se encuentra saludable, autorrealización 60% (48) más de la mitad no saludable, responsabilidad en salud 81%(65) en su mayoría no saludable, donde la 6 dimensión tratadas llegan a un porcentaje significativo que nos e encontró relación en las variables, siendo ser perjudicial para la salud pudiendo desarrollar enfermedades patológicas, que suelen ser perjudiciales para su salud.

Palabras clave: Adulto, Estilo de Vida, Salud.

ABSTRACT

The characterization of lifestyles are important behaviors and actions that all people must learn and put into practice in order to carry out actions to lead a better quality of life and that will serve as an example for society and their family environment. raised the following research that developed the Characterization of the Lifestyles of the Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura, 2020, whose objective is to Describe the Characterization of Lifestyle in Young Adults. The research is quantitative of descriptive level with a single box design, the sample consisted of 80 young adults, applying the survey on lifestyle, the results were presented in tables and graphs, in results and conclusions, less than half of 20 (25%) young adults have a healthy lifestyle and 60 (75%) are unhealthy, in the nutrition dimension 55 (69%) more than half unhealthy, activity and exercise dimension 60 (75%) more of half unhealthy, stress management 51 (64%) is mostly unhealthy, in intrapersonal support of 42 (52%) more than half is healthy, self-realization 48 (60%) more than half is not healthy, health responsibility 65 (81%) mostly unhealthy, where the 6 dimension treated reaches a significant percentage that we found a relationship in the variables, being detrimental to health and can develop pathological diseases, which are usually harmful icial for your health.

Keywords: Adult, Lifestyle, Health.

CONTENIDO

| | |
|--|-------------|
| CARATULA..... | i |
| EQUIPO DE TRABAJO..... | ii |
| FIRMA DE JURADO Y ASESOR..... | iii |
| AGRADECIMIENTO..... | iv |
| DEDICATORIA..... | v |
| RESUMEN..... | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| CONTENIDO..... | viii |
| ÍNDICE DE TABLAS..... | ix |
| ÍNDICES DE GRÁFICOS..... | x |
| I. INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| II. REVISIÓN DE LITERATURA..... | 12 |
| III. METODOLOGÍA..... | 28 |
| 3.1 Diseño de la investigación..... | 28 |
| 3.2 Población y muestra | 28 |
| 3.3 Definición y Operacionalización | 29 |
| 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 33 |
| 3.5. Plan de Análisis..... | 34 |
| 3.6 Matriz de consistencia..... | 36 |
| 3.7 Principios éticos | 33 |
| IV. RESULTADOS | 34 |
| 4.1 Resultados | 34 |
| 4.2 Análisis de resultados..... | 36 |
| V. CONCLUSIONES..... | 56 |
| ASPECTOS COMPLEMENTARIOS..... | 60 |
| REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA..... | 61 |
| ANEXOS..... | 75 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | Pag |
|---|-----|
| TABLA 1: RESULTADOS SALUDABLE Y NO SALUDABLE DE LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN-PIURA,2020..... | 45 |
| TABLA 2: DIMENSIONES ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y MANEJO DE ESTRÉS EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN-PIURA,2020..... | 46 |
| TABLA 3: DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN-PIURA,2020..... | 47 |

ÍNDICES DE GRÁFICOS

Pag

| | |
|---|----|
| GRAFICOS 1: RESULTADOS DE LA VIDA SALUDABLE Y NO SALUDABLE EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN - PIURA,2020 | 34 |
| GRAFICOS 2: DIMENSIONES ALIMENTACIÓN, EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN-PIURA,2020 | 35 |
| GRAFICOS 3: RESULTADOS DE LA DIMENSION ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN - PIURA,2020..... | 33 |
| GRAFICOS 4: RESULTADOS DE LA DIMENSION MANEJO DE ESTRÉS EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN - PIURA,2020..... | 33 |
| GRAFICOS 5: RESULTADOS DE LA DIMENSIONES APOYO INTERPERSONAL EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN - PIURA,2020 | 34 |
| GRAFICOS 6: RESULTADOS DE LA DIMENSIONES AUTORREALIZACIÓN EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN - PIURA,2020..... | 35 |
| GRAFICOS 7: RESULTADOS DE LA DIMENSIONES RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN - PIURA,2020 | 35 |

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó con la finalidad de Identificar los Estilos de vida de los Adultos Jóvenes del Centro Poblado los Ejidos de Huan, analizando 6 dimensiones, alimentación, actividad y ejercicio, estrés, apoyo intrapersonal, autorrealización, responsabilidad en salud, a nivel mundial los adultos jóvenes relacionan a los estilos de vida (1).

Donde las posiciones prolongadas ocasionan el malestar como el tabaquismo en una dieta es perjudicial para la persona, la poca actividad física ocasiona una el principio de enfermedades crónicas especialmente al corazón, accidentes cardiovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedades pulmonares y algunos canceres (1).

Actualmente la Organización Mundial de la Salud en sus investigaciones de las enfermedades crónicas en los adultos, en sus estadísticas tiene un porcentajes de 61% de las muestres (35 millones), y el 49% de morbilidad a nivel mundial, calculándose que para el 2030 se aproxima 70% de alza ocasionando 56% de morbilidad, y más peligroso en los países de África y Mediterránea Oriental. Incrementando las actividades de prevención donde se evalúen, vigilen, elaboren directrices para poder detectar y diagnosticar y tratamientos eficaces (2).

La Organización Panamericana De La Salud y la Organización Mundial de la Salud, habla que cada país tiene su cultura y sus hábitos y conductas que a lo largo de su vida va adquiriendo desde los hábitos alimenticos que sean para su bien o, al contrario, por ello la promoción y prevención de la salud es muy importante, la alimentación de calidad logra

llevar estilos de vida saludable, la actividad física y recreativa, una mentalidad positiva y hábitos de higiene, espiritualidad dependiendo la religión que crea (3).

La organización mundial de la salud da a reflexionar que las primeras causas de muertes en los adultos son a causa de la hipertensión arterial donde se estima que 7 millones pierden su vida a causa de esta, considerándose en uno de los factores de riesgo que pone en peligro la vida de la población adulta el desarrollo de esta enfermedad ocasiona las deficiencias cardiovasculares y coronarias (3).

En la guía de entornos de estilos de vida saludable en las comunidades indígenas lenkas del municipio de Yamaranguila departamento de Intibuca, explica con ayuda de la ONG, OMS, OPS, están ampliando en poder aportar en la calidad de vida de los pobladores, a disolver o reducir las enfermedades crónicas no trasmisibles y logrando aquello se podrá mejorar la calidad de vida, también buscan que a través de una alimentación sana y de buena calidad, mas no de cantidad con mismos productos que cresen en la región que sean ricos y nutritivos que les provea las vitaminas minerales que el organismo necesita, el poder realizar actividad y ejercicio y con el cuidado del medio ambiente y los tratamientos responsables de los desechos en el agua podrán prevenir varias enfermedades gastrointestinales que provienen de origen hídrico, o el uso de letrinas secas o hidráulicas que le permite manipular la contaminación ambiental (4).

Winslow, habla sobre la búsqueda de inculcar a la persona sobre la salud pública, trata de un adecuado crecimiento para evitar diferentes

enfermedades que tiene como relación en su medio ambiente y el lugar donde se relaciona y el control para prevenir las enfermedades transmisibles y no transmisibles (5).

Dorothea Orem: teórica en enfermería explica el concepto del autocuidado, siendo una actividad aprendida por el ser humano que está dirigida hacia el ser humano habla del déficit de autocuidado en el ser humano y orienta que el ser humano es un organismo biológico racional y pensante, que todos pueden percibir y reflexionar y persuadir sobre todo lo que le rodea, y conceptualizar los cuidados de enfermería que le brinda para su propio bienestar otorgándole charlas, visitas domiciliarias siempre educando, como acciones de autocuidado para orientar de forma beneficiosa para un mejor estado de salud del ser humano ayudándole a conservarse y no presentar enfermedades a futuro o a salir de ella lo más rápido (6).

Los metas paradigmas son aquellos en salud es el estado de la persona que se caracteriza por la solidez del desarrollo humano de las funciones físicas y mentales, lo cual se tiene que realizar tratamiento y prevención, persona lo define como paciente que tiene funciones biológicas, simbólicas y sociales, con la capacidad de analizar y aprender y desarrollar la capacidad de autocuidarse que puede satisfacer su autocuidado y si por lo contrario el paciente no puede satisfacer esto se le brinda autocuidado, entorno se define como todo aquellos factores físicos, químicos, biológicos y sociales, sean familiares o en la comunidad que pueden influir o relacionarse con la persona y enfermería considera en un arte de brindar cuidados humanísticos ayudando a mantener acciones de autocuidado para conservar la vida y salud (6).

Marc Lalonde en su intento de explicar la decadencia de la salud, entre los más resaltantes elaboró 4 grandes grupos que son estilos de vida y conductas de salud entre ellas tenemos (drogas, sedentarismo, estrés, ansiedad, acciones peligrosas, la mala utilización de servicios sanitarios) biología (envejecimiento y el peso genético) medio ambiente (7).

La OPS nos habla que los estilos de vida son fundamentales para el ser humano tiene una línea que permite a cada persona por igualdad resaltando así el respeto a la salud y como poder tener los controles necesarios para no decaer en estos tener siempre una evaluación que ponga en hincapié que todo está bien es tu organismo y solo basta estar bien por fuera y también interiormente (4).

La OMS lo define como las condiciones de vida o las igualdades o conducta que son determinadas y basadas en los factores socioculturales, esto involucra a los valores, normas, actitudes y hábitos de conductas, desde un punto de vista todo acto físico, alimentación, todo parámetro del ser humano son fundamentales. Son considerados los hábitos, actitudes, actividades y decisiones que una persona afronta y pone hincapié a diferentes situaciones en que a medida que vamos creciendo en nuestra sociedad que son las cosas cotidianas son aquellos que se relacionan, los hábitos alimenticios que una persona consume para su completo bienestar en forma holística (5).

La importancia de los estilos de vida y un habitante trata de sensibilizar los mejores estilos de vida realizada en estudios de cómo los hábitos que tenemos a diario son la herramienta eficaces para ese gran cambio de vida, influenciado en nuestra sociedad y el medio en que vivimos el interactuar con

el medio ambiente al hacer ejercicio diario si hay un lugar no actúa el organismo sufrirá diferentes aflicciones contaminantes para nuestro organismo se busca un lugar adecuado donde el aire sea lo más puro posible , áreas verdes para una buena oxigenación, las hora de sueño también cumplen un valor importante hace que nuestro organismo (9).

El ministerio de salud siempre inculca a la población en general la importancia de los estilos de vida, dando énfasis a los ejercicios para tener un organismos más fuerte y puede contrarrestar diferentes enfermedades por eso el MINSA propone 4 hábitos saludables “actividad física, adecuada alimentación, reducir el consumo de alcohol, tabaquismo”, usar alternativas para dejar el sedentarismo en los joven el respeto a la buena alimentación el ingiere diario frutas y verduras, evitar ingerir en exceso de azúcar , sal ,alcohol. “la cifra de sobrepeso en el país oscila entre los 40 y 49 años (10).

En el 2017 en los estudios realizados a los departamentos del Perú sobre la enfermedad dio como respuesta que en ciudad de lima un 22,4% de la población adulta padecen de esta enfermedad, callao cuenta con los resultados de 22,6%, Tacna obtiene como resultado un 20,3%, consideradas esos departamentos con mayor interés y peligro. Comparando con el país vecino chile se miró un cambio epidemiológico, obteniendo una alza de las enfermedades crónicas no trasmisibles en su última encuesta la hipertensión logro un porcentaje de 27,6% de padecimiento de la población adulta y un 73% de lo población de adultos mayores, permitiendo que los tratamientos y seguimientos en efectivos para lograr un cambio, sin embargo en Perú el tratamiento ha logrado ser efectivo y modificado a beneficios de población,

pero igual sigue siendo muy bajo a los diferentes países de Latinoamérica (11).

EsSalud da a conocer su punto de vista en una investigación dada a sus asegurados en el país le da prioridad a los resultados alterados y a muchas interrogantes que pasan sus asegurados para así poder brindarles una atención de primera calidad, da conocer como residen cada uno de ellos cuales son las carencias en los centros hospitalario que es lo que les gustaría recibir más dentro del hospital , si la calidad de atención , consejería para para poder detectar a tiempo las enfermedades no transmisibles , brindar una consejería integral de calidad de vida dando conocimientos de los mejores alimentos para todos ellos dependiendo su patología (8).

Piura ocupa unas de las segundas posiciones con la tasa de diabetes siendo considerada como una epidemia del siglo XXI identificada como la más altas del Perú se estimas que el 4 a 5% de la población padece esta enfermedad siendo las personas que se encuentran en las edades que oscilan entre los 20 y 40 años donde el riesgo más alto es del 20 y 30% más alto (12).

Con referente a los estilos de vida es un 40 a 50 % se relaciona enfermedades que son la diabetes, hipertensión, obesidad debidos a los alimentos altos carbohidratos y harinas que produce la ciudad, los cuales en la región tiene una tasa alta de casos de insuficiencia renal ocasionad por la diabetes donde los equipos para tratar esta enfermedad no los cuenta suficientes el MINSA y EsSALUD cuenta con los equipos necesarios, pero no logran abastecer a los pacientes lo cual la enfermedad va aumentando desde la temprana edad unas de las causantes a raíz de la diabetes son , la amputación de algunas partes del cuerpo también son producto de la diabetes, infarto en su

experiencia laboral habla el medico Juan H, que esta es la causa más de muertes en Piura (13).

Según la encuesta demográfica y salud familiar en el año 2018 Piura es una de las segundas ciudades con mayor sobrepeso, donde el 58.2% personas mayores padecen esta afección, por consiguiente, son más propensos a sufrir diferentes enfermedades no trasmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y puede en algunos casos cáncer por eso es vital fomentar los estilos de vida en la región (14).

1 de cada 3 piuranos sufren de hipertensión, el doctor Julio Ramos que es el presidente de cardiología en la ciudad esta enfermedad es un riesgo que puede desencadenar el infarto al miocardio, los infarto cerebrales y la insuficiencia renal, que logra que la sangre ejerza la mayor presión en las arterias, donde el doctor Juan Urquiada brinda consejos a la población sobre la disminución de sal en sus alimentos, evitar alimentos procesado y realizarse chequeos anuales, realizar ejercicio, evitar cualquier consumo de sustancias toxicas (14).

A esta realidad problemática no queda excepto el Centro Poblado los Ejidos de los Huan, que se encuentra ubicado en el departamento de Piura y distrito de Piura, con una Altitud de 61 m s. n. m, al este limita con el centro poblado la mariposa al oeste los Ejidos del Norte, cuenta con 1 teniente gobernador y su secretario, quienes son elegidos de manera democrática por sus propios pobladores, mediante una junta vecinal son propuestos y elegidos. En cuanto al saneamiento básico no todas las poblaciones disponen de estos servicios el agua, la luz eléctrica, desagüe solo algunas viviendas disponen,

también cuentan con servicios de televisión por cable por la empresa de cable mágico y señal abierta, también tienen línea de teléfono de claro, Movistar, Claro, Bitel, Entel (15).

Las instituciones que cuenta son el vaso de leche y qali warma, cuenta con 2 colegios de inicial y primaria, con respecto a la actividad económica del centro poblado los Ejidos de Huan realizan actividades agrícolas la siembra de papa, cebolla, choclo, mango, entre otras, también se dedican a la ganadería, negocios propios, albañiles, choferes, etc. (15).

El Centro Poblado los Ejidos de Huan, tiene a su disposición 1 centro de salud que se encuentra ubicado en la región Piura a 10 minutos de distancia del centro poblado el cual su infraestructura es de material noble, cuenta con los servicios de prevención de cáncer, farmacia, pediatría, sala de partos solo atención de partos natural, consultorios médicos, odontología, a la disposición de los 2000 habitantes. siendo unos 300 Adultos Jóvenes (15).

En cuanto el presente estudio, se propone una propuesta de investigación derivada a la línea de la carrera de enfermería, por consiguiente, el presente trabajo se realizó de acuerdo a las normas internas de la universidad por lo tanto se logró conveniente realizar la presente investigación planteando la siguiente interrogante:

- ✓ ¿Cuál es la caracterización de estilo de vida en Adultos Jóvenes del Centro Poblado los Ejidos de Huan - Piura, 2020?

Para responder el problema de la investigación se ha planteado el siguiente Objetivo General.

Caracterizar los Estilo de Vida en el Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan - Piura, 2020

Para poder lograr los Objetivos General, nos hemos planteado los siguientes Objetivos Específicos:

- ✓ Identificar el estilo de vida en el Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura,2020
- ✓ Identificar el Estilo de Vida en las Dimensiones Hábitos Alimenticios, Actividad Física y Manejo de Estrés en el Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura,2020
- ✓ Identificar el Estilo de Vida en las Dimensiones de Apoyo Intrapersonal, Autorrealización y Responsabilidad en Salud del Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura,2020.

Esta investigación tiene como finalidad brindar conocimientos a los adultos jóvenes del Centro Poblado los Ejidos de Huan, los cuales siempre se encuentran experimentando nuevas rutinas en su vida y en su entorno social para que puedan conocer su realidad de la población y su entorno y tomar conciencia para priorizar su salud y tomar priorizaciones que ayuden a el beneficio de salud y mejor su calidad de vida.

El estudio es imprescindible en el área de salud lo cual permite conocer y saber los estilos de vida que están dañando, poniendo en riesgo la salud de los adultos jóvenes, lo cual permitiendo mejorar, disminuir y reducir con ayuda de los mismos pobladores con acciones preventivas promocionales

a favor de los estilos de vida.

El presente estudio ayudara a los futuros estudiantes del área de salud los incentivara a seguir investigando y analizando los estilos de vida para comparar la realidad de diferentes lugares y compara cuales son los problemas que se asemejan a sus investigaciones y poder sacar conclusiones de cómo encuentra diferentes factores que pueden decaer la salud y priorizar.

La investigación es de tipo cuantitativo, nivel correlacionar, diseño descriptivo, de una sola casilla. La muestra estuvo constituida por 80 adultos jóvenes, aplicándose una encuesta sobre estilo de vida. Siguiendo con el procedimiento y análisis, se obtuvo los siguiente resultados y conclusiones: la mayoría de adultos jóvenes del Centro Poblado los Ejidos de Huan tienen un estilo de vida no saludable y muy debajo de la mitad tienen un estilo de vida no saludable. No hay relación estadísticamente significativamente entre los estilos de vida.

Por medio encuesta en línea, Los datos fueron procesados la formula R de Pearson en cada uno de los ítems, procesados en el programa SPSS versión 19, los resultados se presentaron en tablas y gráficos, la información obtenida será solo para fines de la investigación. En los resultados tenemos que el 75% (60) de adultos jóvenes tienen estilos de vida no saludables. En conclusión, se llegó que los estilos de vida de la población adulta joven del centro poblado los Ejidos de Huan más de la mitad no llevan estilos de vida saludable.

En los principales resultados se puede observar que en la caracterización de los estilos de vida que el 100% (80) de la población Adulto

Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan, se obtuvo que el 25% (20'), mantienen una vida saludable, mientras que el 75% (60) no saludable, en la dimensión alimentación 69% (55), el 61,3% realiza eso. Actividad Física 75% (60) es no saludable donde 43.8% de los encuestado, Manejo del estrés 64% (51) es no saludable donde el 56,3% a veces manifiesta sus tensiones o preocupaciones. Apoyo interpersonal el 42% es no saludable, en auto realización tenemos como resultado 48% (60) es no saludable en los resultados de responsabilidad en salud salió que el 81%(65) es no saludable.

Se llegó a los siguientes resultados y conclusiones, que los estilos de vida de la población adulta joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan más de la mitad llevan un estilo de vida no saludable, indicado que se hace referencia que los adultos jóvenes adoptan o comportamientos o conductas no saludables a temprana edad, que si lo pueden modificar, donde pueden cambiar o moldear los comportamientos, a lo que a esto se le suma la falta de conocimientos sobre los estilo de vida saludable y el poco interés de cada uno con lo que respecta su autocuidado

En las autoridades competentes les beneficiara para saber la realidad de la población y para que tome acciones en conjunto realizando planes de mejorar los estilos de vidas en beneficios de la población para que reduzca el riesgo de diferentes enfermedades.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 Antecedentes

A nivel internacional

León M. (16) “Estilo de vida asociados al sobrepeso y obesidad, en estudiantes de medicina de la unidad de ciencias de la salud Xalapa UV 2019”, tiene como objetivo identificar los estilos de vida asociados al sobre peso y/o obesidad, en estudiantes de medicina de la universidad de ciencias de la salud –Xalapa UV. metodología estudio observacional, transversal y analítico, con evaluación antropométrica, su conclusión tiene que la ingesta calórica se encontró que el 83% de los estudiantes con sobrepeso y obesidad tienen una ingesta alta. El tiempo de comida donde consumen más calorías fue en el desayuno con un 50%. Conclusiones: Se pudo identificar el sobrepeso y la obesidad destacando en 17 hombres con sobrepeso y 6 con obesidad, mientras que las mujeres hubieron 14 con sobrepeso y 3 con obesidad, es decir que las cifras se mantienen altas para los hombres. (16)

Arévalo, A. (17) “Estilo de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud, Cali, Colombia,2021” tiene como objetivo: Identificar los estilos de vida saludables en los estudiantes de Terapia Respiratoria de una Institución de Educación Superior. Métodos: Estudio observacional, descriptivo de corte transversal en la que se incluyeron una muestra censal de 179 estudiantes de la Facultad de Salud, Universidad Santiago de Cali, Colombia, a los que se les aplicó el cuestionario fantástico entre marzo-junio de 2020. Los datos se analizaron en el programa SPSS versión 25. Resultados: El 92% de los participantes eran de sexo femenino con

una edad de $22 \pm 2,9$ años, de acuerdo con el cuestionario fantástico el 92·% presentaban un estilo de vida adecuado y un 5% tenía un estilo de vida algo bajo. Conclusiones: A pesar de la pandemia de COVID-19, las medidas de aislamiento y los cambios que hubo que superar para adaptarse a esta nueva situación, se evidenció un estilo de vida bajo en un pequeño grupo de participantes. Dado que los estilos de vida que se adquieren en la adolescencia y juventud se mantienen en algunos casos durante la edad adulta, es importante que las universidades continúen promoviendo hábitos saludables que mejoren la calidad de vida de estudiantes

Marcías, D. (18). “Prevalencia de actividad física y relación con variables sociodemográficas y estilos de vida, en comunidad San Eduardo. Guayaquil, Ecuador-2021” Objetivo: Determinar la prevalencia de actividad física y relación con factores sociodemográficos y estilos de vida. Materiales y métodos: Enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y de corte transversal, Desayunan antes de ir a la escuela o al trabajo el 89,3%; comen en el hogar 83,1%; 76,2% alimentos cocinados; 19,1% fritos. El 79,7% se alimentan 3 veces en el día. Según la enfermedad 172 con diabetes Conclusiones: Prevalencia de actividad física baja. Factores sociodemográficos relacionados con la edad, nivel educativo, morbilidad y mortalidad.

A Nivel Nacional

Oriano, C. (19). “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap_ Huaraz, 2018”. Objetivo general: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz. Metodología, el tipo de investigación es

cuantitativa, con diseño descriptivo correlacional, siendo la muestra poblacional de 120 adultos, quienes cumplieron los criterios de inclusión, luego se les aplicó dos instrumentos: Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona y la escala del Estilo de Vida. los resultados de la presente tesis, tenemos que casi la totalidad (91%) de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz presentan un estilo de vida no saludable. Conclusión, Casi la totalidad de población adulta del caserío de Queshcap – Huaraz (91%), tiene estilos de vida no saludables y sólo un mínimo porcentaje tienen estilos de vida saludables.

Sánchez, R. (20). “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales en Universitarios de la escuela profesional de educación inicial del I-IV Ciclo. Uladech_Chimbote 2019”. Objetivo general, Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los estudiantes universitarios, metodología, de tipo cuantitativo, retrospectivo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional, la población estuvo constituida por 150 estudiantes universitarios. Para establecer la relación entre variable se utilizó la prueba de independencia de criterio CHI – cuadrado con el 95 % de confiabilidad y significancia de $P < 0.05$. Llegando así a las siguientes conclusiones y resultados la mayoría tiene un estilo de vida saludable y un porcentaje significativo estilo de vida no saludable, en los factores biosocioculturales la totalidad de los jóvenes universitarios tienen como edad de 20 a 35 años, casi la totalidad son de sexo femenino.

Echabauti A. Gómez B. Zorrilla A. (21), “Estilos de vida saludable y factores Biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa

De San Juan De Lurigancho, 2019”. Objetivo Determinar la relación que existe entre los factores biosocioculturales y los estilos de vida saludable en los adultos que viven en la Agrupación Familiar Santa Rosa - SJL, 2019. Fue un estudio de enfoque cuantitativo, investigación aplicada, de nivel correlacional y corte transversal. Concluyeron señalando que existen factores biosocioculturales que están relacionados con los estilos de vida saludable en adultos, los cuales deben ser considerados por el personal de salud en sus intervenciones. (20)

A Nivel Regional o local:

Dioses C. (22). En su tesis titulada “Estilos de vida y factores socioculturales en pacientes adulto, Centro de Salud La Matanza Piura - 2018. tuvo como objetivo determinar la relación entre estilos de vida y factores socioculturales en pacientes Adulto, Centro de Salud La Matanza Piura – 2018”. el estudio fue de tipo cuantitativo de corte transversal descriptiva, la población estará conformada por 80 adultos mayores. Se concluye que los factores socioculturales si tienen relación estadísticamente significativa con los estilos de vida de los pacientes adultos del Centro de Salud La Matanza – Morropón, 2017.

Ismodes, A. (23), “Caracterización De Los Determinantes De La Salud Asociado A La Percepción De La Calidad Del Cuidado De Enfermería Según La Persona Adulta En El Centro De Salud - Querecotillo- Sullana, 2019”. Tiene como objetivo determinar la relación entre los determinantes bio socioeconómicos estilo de vida y apoyo social, y la percepción del cuidado de enfermería según la persona adulta que acude al centro de salud – Querecotillo-

Sullana, 2019. metodología es tipo de investigación: cuantitativo, nivel de investigación descriptivo. Tiene como conclusiones Según los determinantes de la salud biosocioeconómicos, se encontró: la mitad son de sexo femenino y poseen el grado de instrucción secundaria completa / incompleta, más de la mitad tiene un ingreso económico menor de 750 soles mensual, no llega a cubrir la totalidad de sus necesidades básicas debido a su bajo nivel de instrucción educativa.

Yanina, S. (23). En su investigación titulada “Determinantes biosocioeconomicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del Caserío San Jacinto – Catacaos-Piura, 2021” tiene como objetivo Determinar la relación entre los determinantes biosocioeconómicos y estilo de vida de la persona adulta del Caserío San Jacinto - Catacaos - Piura, 2021. Es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, con una muestra de 100 personas adultas. Se utilizaron dos instrumentos: el cuestionario de determinantes de la salud y el de estilo de vida, se concluyó Respecto al estilo de vida casi a totalidad (97%) tienen un estilo de vida no; al relacionar los determinantes biosocioeconómicos con el estilo de vida no existe relación estadísticamente significativa con ninguna de las variables estudias para un un $p < 0.05$.

2.2 Bases teóricas de la investigación:

El presente trabajo de investigación, está sustentado por teorías sobre caracterización de la salud entre una de ellas tenemos la de C. Winslow define la salud pública como ciencia y arte.” la ciencia y el arte de prevenir enfermedades, Dorotea Orem donde su teoría nos habla sobre el autocuidado y Maslow nos explica sobre las necesidades humanas, y Marc Lolonde y sus 4 dimensiones, organización mundial de la salud, organización panamericana de la salud, estilo de vida y necesidades humanas.

Tenemos:

C. Winslow, habla sobre la búsqueda de inculcar a la persona sobre la salud pública, trata de un adecuado crecimiento para evitar diferentes enfermedades que tiene como relación en su medio ambiente y el lugar donde se relaciona y el control para prevenir las enfermedades transmisibles y no transmisibles, enseñando a cada persona sobre el lavado correcto donde general la limpieza completa de la persona, los centros de salud sean aceptables y están siempre dispuestos a recibir a toda persona con diferente patología y dará atención de calidad sin exenciones se a un trato igualitario y eficaces y eficiente para toda la población y que toda enfermedad sea diagnosticada desde un inicio para poder ser tratada y no al final donde casi ya no se puede realizar nada por el paciente y pueda haber una larga vida (25).

Los determinantes de la salud son los problemas que deterioran el estado completo de bienestar de las personas entre ellas tenemos las sociales, económicas y ambientales: determinantes sociales: son las etapas o circunstancias que pasa el ser humano a lo largo de sus vidas en el país que

nació estos pueden, estar relación con las acciones políticas de su lugar de origen , y estas al no ser correctamente equitativas al dejar en el abandono alguna puede ocasionar o tener un desequilibrio en la salud de cierto grupo de población que lo más primordial que el ser humano tiene, por eso debe de haber más énfasis y prioridad para la población poner en el alcance acciones que puedan mejor tanto en lo físico como en lo psicológico y educación que tengan un lugar digno donde se puedan atender ante todo dolor o enfermedad gravedad que aqueja el paciente (26).

Dorothea Orem: teorista en enfermería habla del déficit de autocuidado en el ser humano y nos habla que el al ser un organismo biológico racional y pensante, que todos pueden percibir y reflexionar y persuadir sobre todo lo que le rodea, y conceptualizar los cuidados de enfermería que le brinda para su propio bienestar otorgándole charlas, visitas domiciliarias siempre educando , como acciones de autocuidado para orientar de forma beneficiosa para un mejor estado de salud del ser humano ayudándole a conservarse y no presentar enfermedades a futuro o a salir de ella lo más rápido (27).

Teoría de autocuidado: en 1969 es una actividad aprendida que se especifica por el propio cuidado de la persona misma con un objetivo que da la finalidad de obtener su vida y estado de salud saludable, y aumentar el completo bienestar. El auto cuidado es una acción aprendida por cada ser humano que es orientad hacia un principal objetivo. Es un comportamiento que se hace real dentro de la vida diaria, y está dirigida por las personas mismas que influyen en sí mismo y también repercute hacia los demás y también dentro del entorno, para estabilizar los factores que repercuten entre

su propio desarrollo y funcionamiento en provecho de la salud o el bienestar (27).

Autocuidado es una teoría que está compuesta por 3 más las cuales corresponden déficit del auto cuidado, sistemas de enfermería y el auto cuidado, las cuales es aplicada a cada ser humano según sus necesidades de forma deliberada con el objetivo de conservar su vida y estado de salud, desarrollo y bienestar, lo cual es un sistema de acción, la gestión de pensamientos del autocuidado y actividad de autocuidado están compuestos por los fundamentos que logra que las necesidades y las limitaciones de acción de los seres humanos logren favorecerse de la enfermería, por lo cual debe ser enseñado de forma continua y deliberada a lo largo de los tiempos siempre dándose cuenta a las necesidades que logra tener cada persona a lo largo de las etapas de sus vida desde el crecimiento y desarrollo, estado de salud, características sanitarias. (27)

La teoría emplea y sugiere la acción de la enfermar es fundamental sus acciones y forma de diseñar y producir conciencia y estudio de las limitaciones de buena salud plantea e indaga y ayuda con los problemas del auto cuidado, la enfermar como ciencia se preocupa por ayudar a las personas a satisfacer las necesidades básicas cuando requieren ayuda. (28)

Marc Lalonde en su intento de explicar la decadencia de la salud, entre los más resaltantes elaboro 4 grandes grupos que son estilos de vida y conductas de salud entre ellas tenemos (drogas, sedentarismo, estrés, ansiedad, acciones peligrosas la mala utilización de servicios sanitarios) biología (envejecimiento y el peso genético) medio ambiente (mal uso de los desechos

tóxicos , físicos , químicos , biológica, psicosocial y sociocultural) sistema sanitario en decadencia (mala utilización de recursos , citas muy largas de espera burocratización. El medio Ambiente: contiene algunos los factores que ponen en peligro el entorno del ser humano que repercute decisivamente en la salud, son los relativos no solo en el ambiente natural, y también en el entorno social (28).

Los estilos y hábitos de vida: son los que se consideran los comportamientos y hábitos de vida que se establecen negativamente o a favor en la salud. Estas conductas establecen por las decisiones personales y por imponencia de nuestras familias, o la misma sociedad. Los hábitos de consumo nocivo es una repercusión perjudicial para la salud (29).

La OPS nos habla que los estilos de vida son fundamentales para el ser humano tiene una línea que permite a cada persona por igualdad, resaltando así el mayor respeto a la salud, y como poder tener los controles necesarios para no decaer en estos teniendo en cuenta en tener siempre una evaluación que ponga en hincapié que todo está bien es tu organismo y solo no basta estar bien por fuera sino también por dentro mirar bien todo aquello que ingerimos que le aporte al organismo los nutrientes necesario (30).

Es un factor importante que permite que todo nuestro sistema se majee en completo estado y bienestar y así pueda tener una mejor calidad vida en cambio, sí se desaproveches nuestro sistema decaerá y vendrán las fluxiones que harán que las enfermedades aparezcan y nuestro organismo mucha vez puede no resistir y si nuestro organismo no está en buenas defensas lamentablemente habrá una decaída o la muerte por eso importante la buena

alimentación, ejercicio. (30)

OMS lo define como las condiciones de vida o las igualdades o conducta que son determinadas y basadas en los factores socioculturales, esto involucra a los valores normas, actitudes y hábitos de conductas, desde el punto de vista, definido donde todo acto físico, alimentación cumplen la labor importante donde todos parámetros del ser humano son fundamentales (31).

Son considerados los hábitos, actitudes ,actividades y decisiones que una persona afronta y pone hincapié a diferentes situaciones en que a medidas que vamos creciendo en nuestra sociedad que son las cosas cotidianas son aquellos que se relacionan, los hábitos alimenticios que una persona consume para su completo bienestar en forma holística, tomando en cuenta el peso talla, el ejercicio diario, si hay consumo de productos tóxicos que dañan el organismo y pueden ser el desenlace de diferentes enfermedades, tener una alimentación balanceada es muy importantes , pueden dar los nutrientes que nuestro organismo necesita para desarrollarse con normalidad, el hacer ejercicio es muy beneficiosa provoca que nuestro organismo se fortalezca, internamente, por eso está comprobado que un buen ejercicio diario reduce el riesgo de padecer obesidad y tener enfermedades crónicas, mínimo diario debe de hacer 30 minutos de ejercicio (31).

El ministerio de salud siempre inculca a la población en general la importancia de los estilos de vida, dando énfasis a los ejercicios para tener un organismos más fuerte y puede contrarrestar diferentes enfermedades por eso el MINSA propone 4 hábitos saludables actividad física, adecuada alimentación, reducir el consumo de alcohol, tabaquismo, usar alternativas

para dejar el sedentarismo en los joven el respeto a la buena alimentación el ingiere diario frutas y verduras , evitar ingerir en exceso de azúcar, sal ,alcohol. la cifra de sobrepeso en el país oscila entre los 40 y 49 años teniendo un porcentaje de 78% la hipertensión 19.2% (32).

El ministerio de salud plantea módulos que estaban escritos por profesionales experto en una buena alimentación y ejercicio sano para que todo el país tenga conocimientos a toda su población apoyada de la educación para salud nos habla para que un componente se eficaces necesita la ayuda de cada persona y la fuerza de voluntad para hacer el gran cambio que se a participativa usando recursos diferentes donde se sienta más cómodo , que se párate de su vivencia la salud no es un juego que uno puede dejar de lado es un desempeño que se hace diariamente , busca el interés a la salud , el estado quiere más población sin enfermedades no transmisibles busca erradicar para tener población saludable (32).

La importancia de los estilos de vida y un habiente trata de sensibilizar los mejores estilos de vida realizada en estudios de cómo los hábitos que tenemos a diario son la herramienta eficaces para ese gran cambio de vida , influenciado en nuestra sociedad y el medio en que vivimos el interactuar con el medio ambiente al hacer ejercicio diario si hay un lugar no acto el organismo sufrirá diferentes aflicciones contaminantes para nuestro organismo se busca un lugar adecuado donde el aire sea lo más puro posible , áreas verdes para una buena oxigenación (33).

Las horas de sueño también cumplen un valor importante hace que nuestro organismo descanse lo necesario para recuperar energía necesaria para

el resto de día mediado del siglo XX la antropología cogió los estilos de vida desde una visión cultural en la medicina dando un enfoque biológico dando certeza que los seres humanos nos siempre llevan los estilo se vida adecuadamente siempre hay uno otro que les falta pro desarrollara (33).

EsSalud da a conocer su punto de vista en una investigación dada a sus asegurados en el país le da prioridad a muchas interrogantes que pasan sus asegurados y así poder brindarles una atención de primera, da conocer como residen cada uno de ellos cuales son las carencias en los centros hospitalario que es lo que les gustaría recibir más dentro del hospital, si la calidad de atención (34).

Consejería para para poder detectar a tiempo las enfermedades no transmisibles, brindar una consejería integral de calidad de vida dando conocimientos de los mejores alimentos para todos ellos dependiendo su patología. es por eso que cada vez más implementando consejería con diferentes especialistas para nutrir a su población brindarles las mejores opciones de alimentos que los ayuden a salir o mantener su enfermedad sin ningún riesgo inculcarles la labor importante del ejercicio tanto para persona enferma como sanas, la labor que cumple un ambiente saludable limpio para un completo bienestar (34).

El adulto joven empieza a la edad de 18 años a 35 años lo que a esa edad lo hace responsable de sus diferentes acciones en la sociedad, familiares y personal, logrando hacer relaciones para lograr su proyecto de vida, y eso puede ocasionar estar expuesto a diferentes factores de riesgo en sus estilos de vida que pueden logra desestabilizar su estado de salud, emocional, etc. (35).

Estilos de vida:

Es la programación completa que pone mayor rigor y punto central la salud y son las acciones que realizamos a cada hora en beneficio de nuestro organismo y nos atrapa y expresa sobre la prevención de enfermedades y promoción de la salud y el cumplimiento de cada uno o en grupo que logra alcanzar las necesidades de los humanos para una mejor calidad de vida (36).

Estilos de vida en los adultos jóvenes:

Es aquel que impone y persuade sus estilos de vida el cual tiene mucha relación con su salud siendo aquella la más afectada por los constantes cambios que se encuentra los adultos jóvenes muchos de ellos no acuden a un centro de salud ha poder realizarse su chequeos anuales siempre acuden cuando ya es una emergencia , social les gusta siempre estar en contacto con su grupo de amigos el asistir a fiestas divertirse escoger, prepararse para una carrera técnica o universitaria, trabajo la mayoría trabaja para su propia sustento o alguna carga familiar o su propia familia tiene uno o dos o más trabajos dependiendo su tiempo libre, vida sexual (37).

Los jóvenes adultos están expuestos a las enfermedades de transmisión sexual son aquellos que siendo jóvenes les gusta experimentar, alimentación es poco interés por parte de ellos buscan más las comidas chatarras y las menos trabajosas en su preparación o por su poco tiempo optan por los más rápido y ejercicio que son aquellos que imponen es su crecimiento. Siempre están completo movimiento y siempre está en cosas diferentes, y en novedosas que muchas veces es un peligro porque ponen en desequilibrio su salud y todo su entorno (37).

NECESIDADES BÁSICAS HUMANAS:

Son dependiendo el lugar donde vivas tu sociedad hasta tu zona de confort no tiene fin siempre están innovando para beneficio de toda la población buscando un punto de equilibrio que no ponga en riesgo cada año asegurándose que sea siempre a favor del ser humano no se sabe cuáles, y cuántas son, sino que todas se adecuan y encajan de tal forma a las necesidades dependiendo a lo que se requiere el ser humanos , también estas les permite vivir y tener una vida longeva si se pone en práctica y se desarrolla con constancia.

Las más fundamentales tenemos:

- Simultáneas está comprendida para hacer el radical cambio, y se dice que son muy útiles para una prevención de enfermedades.
- Complementarias cada uno enlaza de tal forma que se necesitan para hacer un punto fuerte.
- No comercializables no pueden tener un precio si pueden sustituirse con otras.

También nos sirve para tener en contacto y poder sacar nuestras propias conclusiones de cómo se encuentran hoy en día nuestra población y cuánto ha cambiado desde el último muestreo todos nos sirve para conocimientos de cómo va avanzando la salud en la población o que grandes cambios o deterioros habido o si hay un retraso o cual le falta mejor y está causando que la población se enferme y hay que actuar rápido dando prioridad a lo que es una urgencia. las que normalmente existen y podemos ser testigos de ellas (38).

Subsistencia, lo más básico para sobrevivir alimentos, agua y lo que siempre debe que esté al alcance buena salud. protección, es el cuidarse íntegramente y alejarse de todo aquello que significan un peligro o pone en riesgo tu vida. afecto, es decir, brindar o recibir todo aquello que nos motiva y nos hace sentir especial. Participación: es en colaborar y sentirse escuchado en la sociedad que vivimos nos lo estar en ellas sino sentir que perteneces (38).

Ocio: Es cómo relajación que usa para des estresarse y tomar tiempo donde reflexionamos. entretenimiento: es todo aquel que mantiene nuestra mente y cuerpo ocupados y sirve para distracción positiva ya la vez nutre nuestros conocimientos de creación: es usar todas las habilidades que poseemos para crear, reponer, interpretar e imaginar. Identidad: es lo que nos hace únicos ante los demás desde nuestro nombre las vivencias que tenemos días libertad que tiene que ver qué podemos hacer todo lo que queramos siempre y cuando se a beneficioso para la vida calidad de vida: es visto como el bienestar en todas su dimensiones y mucho más fuerte en la salud tratándolo como su estado de confort de la persona (34).

ACTIVIDAD Y EJERCICIO: En todo el mundo desde la antigüedad se viene realizando diferentes actividades para promover el deporte como una práctica a diaria haciendo lo posible todos los países y diferentes organizaciones nacionales que dan provecho, viene realizando diferentes motivaciones para la práctica de deporte diario no solo el deporte se realiza por una medalla si no para mantener un cuerpo sano sin enfermedad, estar en forma nos da muchos beneficios, nos contrarresta la diabetes, el colesterol en la sangre, la depresión, la presión arterial, al mismo tiempo en

las personas adultas ayuda al buen funcionamiento del organismo. El ejercicio se da desde el primer año de vida (39).

ESTRÉS: Es toda acción o reacción que provoca que tu sistema nervioso libera hormonas como adrenalina y cortisol que dan y ponen en alerta en el cuerpo para estar más alerta, el corazón bombea más de lo normal tus sentidos se ponen más agudos, eso también puede ayudar a poner prioridad a la situación que aqueja y ayuda a tener nuevos desafíos. Siendo la reacción que el organismo manda a ante una amenaza, demanda o desafío (40).

APOYO INTRAPERSONAL: Es el apoyo entre 2 o más personas y suelen ser acciones en que ayudan a las personas, que son entrelazadas por el sentimiento de amor el cual le ayuda mutua a definir su futuro en beneficio de la persona (41).

AUTOREALIZACION: Son los logros y metas utilizando la propias destrezas y fortalezas o muchas veces desafíos para el beneficio propio y de las demás personas y guardar una relación con la perspectiva del desarrollo del ser humano que logra a lo largo de su vida (42).

RESPONSABILIDAD EN SALUD: es la utilización y concientización de escoger alternativas saludables para el bienestar de su salud, el cual es tener anualmente chequeos médicos que ayuden a detectar alguna enfermedad (43).

III. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la investigación

Tipo cuantitativo: Su punto es recolectar la información apoyada a través de medición numérica y análisis estadísticos que son posibles medir y convertir en los valores numéricos (41).

Nivel descriptivo: también conocida como investigación diagnóstica encargada de puntualizar las características de la población de estudio para recalcar e identificar fenómenos específicos (42).

Diseño de una sola casilla: tiene la finalidad de lograr un informe o solución y muy eficiente para la identificación de problemas aislado (42).

3.2 Población y muestra

Población Muestral

En el estudio se obtuvo la muestra por muestreo no probabilístico por conveniencia considerándose la muestra de 100 adultos Jóvenes del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura;2020.

Unidad de Análisis.

Cada adulto joven del centro poblado los Ejidos de Huan-Piura;2020. forman parte de la muestra y responde a los criterios de evaluación.

Criterios de Inclusión

- Adultos jóvenes que viven más de 3 años en el Centro Poblado los Ejidos de Huan.
- Adultos Jóvenes sanos del Centro Poblado los Ejidos de Huan.

- Adultos Jóvenes que estuvieron en disponibilidad de participar en la encuesta de la investigación sin importar sexo, condición social, nivel de escolaridad, condición socioeconómica.

Criterios de Exclusión:

- Adultos Jóvenes del Centro Poblado los Ejidos de Huan que padecían de algún trastorno mental.
- Adultos del centro poblado los Ejidos de Huan, que presentaron algún problema de comunicación y alguna otra discapacidad mental o afección.

3.3 Definición y Operacionalización

Estilos de vida:

Definición conceptual: Es el conjunto de actitudes y comportamientos que se favorecen y desarrollan las personas por sí mismas o colectiva que busca complacer como seres humanos y conseguir su desarrollo personal (43).

Definición operacional

- Saludable
- No saludable

Edad

Definición conceptual: Tiempo que está viviendo una persona desde su nacimiento hasta la participación en el proyecto (44).

Definición operacional:

Escala de razón

- 18 a 30 años

Sexo

Definición conceptual: Características biológicas que hace referente si una persona es hombre o mujer (45).

Definición operacional escala nominal

- Hombre
- Mujer

Hábitos Alimenticios

Definición Conceptual: Son conjuntos acciones que toda persona realiza para su propio bienestar consiste en seleccionar los alimentos a consumir que va a ser su dieta diaria, muchas de ellas influyen y son impuesta por la sociedad, todo el proceso comienza desde nuestros primeros años de vida dentro del seno familiar y se van acoplando paulatinamente desacuerdo a los gustos y preferencias (46).

Definición Operacional:

- ✓ Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.
- ✓ Todos los días, Ud. Consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.
- ✓ 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.
- ✓ Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.

Actividad Física

Definición Conceptual: Es todo movimiento físico que realizamos con nuestro cuerpo de donde se emplea los músculos y el esqueleto haciendo todo tipo de movimiento sea poco o mucho que sea da de forma armónica que requieran cualquier gasto de energía, y ayuda oxigenar los órganos y hacerlos más fuertes provocando un completo bienestar y mejor funcionamiento del todo el organismo (47).

Definición Operacional

- ✓ 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

Dimensión Estrés.

Definición Operacional: Es una emoción de presión emocional o física que se da en cualquier situación que está atravesando la persona o pensamiento que ocasione diferentes emociones no saludables para la salud ocasionando que la persona afectada desee huir de lo que la queja. (43).

Definición Operacional

- ✓ Usted 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 siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.

Apoyo Interpersonal:

Definición Conceptual: Nos hace referencia a la relación entablada con toda persona y se lleva a cabo con dos o más, a muchas veces creando vínculos afectivos donde la interacción es recíproca donde nos damos cuenta de la emoción hacia los demás, todas estas relacionadas con las instituciones leyes o costumbres que son impuestas por la sociedad. (48)

Definición Operacional.

- ✓ 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.

Autorrealización:

Definición Conceptual: Es el término que da la satisfacción de las necesidades humanas y está asociada a las necesidades psicológicas y tiene como objetivo desarrollar nuestro potencial humano queriéndonos tal y como somos y se puede entablar una buena relación con los demás con empatía, honestidad, sin dejar de ser uno mismo otro atributo es ser feliz y saber llevar y buscar solución a sus adversidades. (49)

Definición Operacional:

- ✓ Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.
- ✓ Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.
- ✓ Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal.

Responsabilidad En Salud:

Definición Conceptual: Se todo aquello que realizamos para el completo bienestar holístico de nuestro organismo dándonos la libertad de elegir si queremos una vida sana y sin enfermedades, son acciones o pensamientos que realizamos en nuestra vida desde la buena alimentación, el no consumir sustancias que debiliten el organismo, actividad física y emocional (50).

Definición operacional:

- ✓ 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 solo prescritos por el médico.
- ✓ Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.
- ✓ Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.
- ✓ Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas: En el presente trabajo de investigación se empleó el instrumento de la técnica de encuesta online, zoom, WhatsApp.

Instrumento: En el presente trabajo de investigación se utilizó el instrumento para recolección de datos que se detallan a continuación:

INSTRUMENTO 01

Escala del estilo de vida

El instrumento elaborado en base al cuestionario de Estilo de Vida Promotor de salud Elaborado por Walker, Sechrist y pender, y modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad

Católica Los Ángeles de Chimbote; Delgado; R; Reyna, E. Y Diaz, 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 intrapersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (anexo 03).

Está constituida por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Alimentación: 1,2,3,4,5,6.
- Actividad y Ejercicio: 7,8.
- Manejo del Estrés: 9,10,11,12.
- Apoyo Interpersonal: 13,14,15,16.
- Autorrealización: 17,18,19.

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Para la validez de la escala de vida se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems. Si $r > 0,20$ el instrumento es validado (anexo 4).

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Fue medida y garantizada mediante la prueba Alpha de Cronbach y el método división en mitades (anexo 05).

3.5. Plan de Análisis

Procedimiento de la recolección de datos: Para la recolección de datos del presente trabajo se han considerado los pasos a seguir.

- Se le explicó al adulto joven sobre el trabajo de investigación y se pidió la autorización de la persona y se le brindó toda la información y se explicó que todos sus datos requeridos serán confiables.
- Se pidió el permiso sobre su disponibilidad.

- Se coordinó con el adulto mayor sobre su tiempo de disponibilidad para no incomodar con su rutina diaria y llegar a una fecha para lograr evaluar.
- se realizará el leído de las instrucciones y contenido de cada encuesta
- La aplicación para la encuesta fue personal y se dio un tiempo de 20 minutos para resolver y fue de manera directa y personal.
- Se procedió a la ejecución de la encuesta.

Análisis y procedimiento de datos.

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentaron los datos en tablas simples para establecer la relación entre cada variable de estudio se utilizó la prueba de independencia chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$.

3.6 Matriz de consistencia

| TÍTULO | ENUNCIADO DEL PROBLEMA | OBJETIVO GENERAL | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | VARIABLES E INDICADORES | METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|
| CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN-PIURA, 2020 | ¿Cuál es la caracterización de estilo de vida en adultos jóvenes del Centro Poblado los ejidos de Huan - Piura, 2020? | Objetivo general: ¿Caracterizar los Estilos de Vida en el Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan - Piura, 2020? | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el estilo de vida en el Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura. • Identificar el Estilo de Vida en las Dimensiones Hábitos Alimenticios, Actividad Física y Manejo de Estrés en el Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura. • Identificar el Estilo de Vida en las Dimensiones de Apoyo Intrapersonal, Autorrealización y Responsabilidad en Salud del Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura. | <ul style="list-style-type: none"> • Dimensión alimentación: • Dimensión Actividad y ejercicio • Dimensión Actividad y ejercicio • Dimensión Manejo del estrés • Dimensión Apoyo intrapersonal • Dimensión Autorrealización • Dimensión Responsabilidad en salud | <p>Diseño de la investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipo cuantitativo • Nivel descriptivo • Diseño de una sola casilla <p>Población Muestral En el estudio se obtuvo la muestra por muestreo no probabilístico por conveniencia debido a coyuntura actual del país, considerándose la muestra de 80 adultos Jóvenes del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura.</p> |

3.7 Principios éticos

Principios éticos de la Investigación: Durante las aplicaciones de los instrumentos se respetará y cumplirá los principios éticos del reglamento de código de ética para la investigación versión 003 aprobado por acuerdo del consejo universitario con la resolución N°0916-2020-CU-Uladech católica.

Protección a las personas: Durante la investigación se brindará un grado de protección a la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad del encuestado (46).

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad: Durante la investigación se garantizará la integridad del medio ambiente y biodiversidad protegiendo la dignidad de los animales y plantas por encima de los fines científico (46).

Libre participación y derecho a estar informado: Los Adultos Jóvenes participantes del estudio serán informados acerca de la finalidad de la investigación aceptando su participación firmarán en señal de conformidad el consentimiento informado (46).

Beneficencia y no maleficencia: Se les brindo bienestar a los participantes de la investigación, no se les ocasiono no ningún daño, que por lo contrario se buscó el bien (46).

Justicia: En la investigación no se excluirá a ningún grupo de la población, ejercerá juicio razonable donde no se den practicas injustas, se tratará equitativamente, donde estará disposición de la población los resultados (46).

Integridad científica: se procederá con rigor científico donde se asegurar la validez de los métodos fuentes y datos, garantizando la veracidad de la investigación. (46)

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1 CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA

TABLA 1

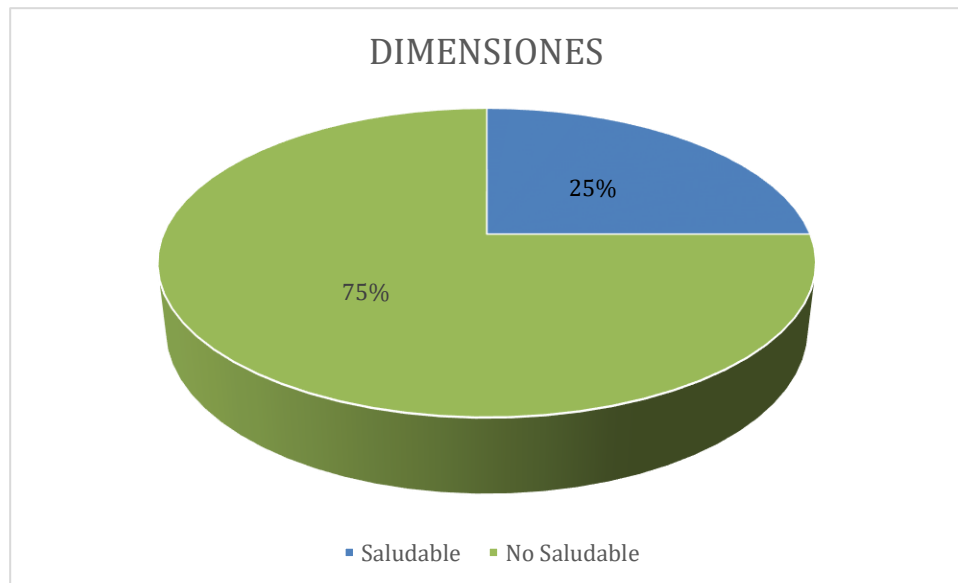
RESULTADOS DE SALUDABLE Y NO SALUDABLE DE LA
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO
JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN-
PIURA,2020

| Resultados Saludable Y No Saludable | N° | % |
|-------------------------------------|----|------|
| Saludable | 20 | 25% |
| No saludable | 60 | 75% |
| Total | 80 | 100% |

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008) (2008), aplicado a los adultos jóvenes del centro poblado los ejidos de huan – Piura, 2020.

GRAFICOS 1:

RESULTADOS DE LA VIDA SALUDABLE Y NO SALUDABLE EN
EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE
HUAN - PIURA,2020



Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008) (2008), aplicado a los adultos jóvenes del centro poblado los ejidos de huan – Piura, 2020.

TABLA 2:

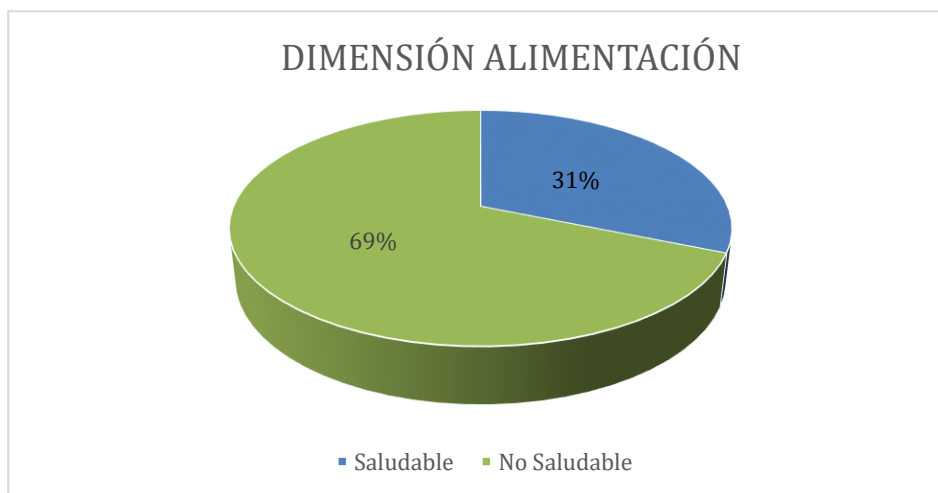
DIMENSIONES ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y MANEJO DE ESTRÉS EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN-PIURA,2020

| Alimentación | N° | % |
|--------------------------|----|------|
| Saludable | 25 | 31% |
| No saludable | 55 | 69% |
| Total | 80 | 100% |
| Actividad física | N° | % |
| Saludable | 20 | 25% |
| No saludable | 60 | 75% |
| Total | 80 | 100% |
| Manejo del estrés | N° | % |
| Saludable | 29 | 36% |
| No saludable | 51 | 64% |
| Total | 80 | 100% |

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008) (2008), aplicado a los adultos jóvenes del centro poblado los ejidos de huan – Piura, 2020.

GRAFICOS 2:

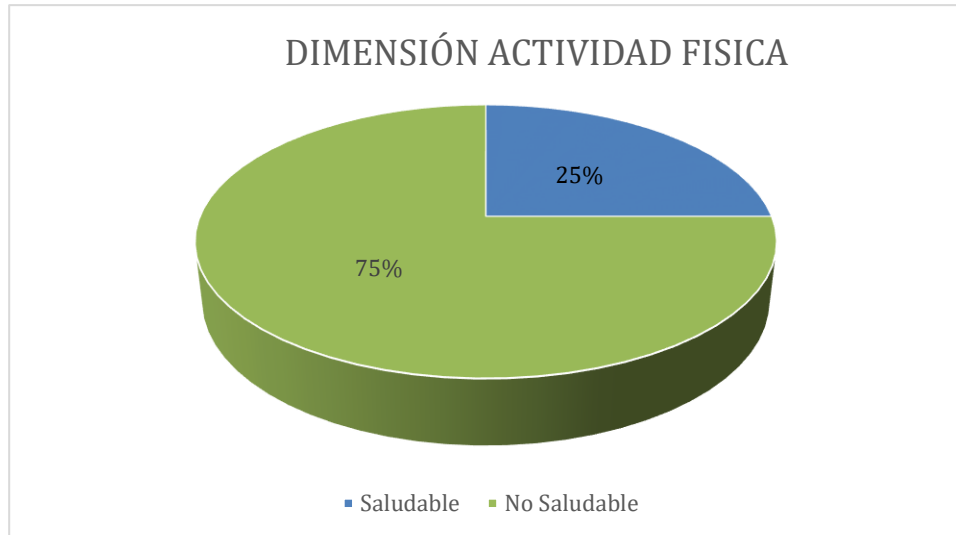
DIMENSIONES ALIMENTACIÓN, EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN-PIURA,2020



Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008) (2008), aplicado a los adultos jóvenes del centro poblado los ejidos de huan – Piura, 2020.

GRAFICOS 3:

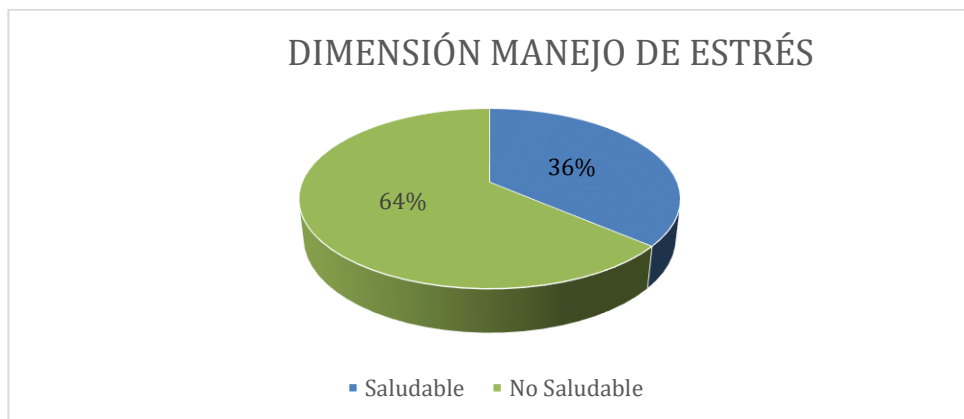
RESULTADOS DE LA DIMENSION ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN - PIURA,2020.



Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008) (2008), aplicado a los adultos jóvenes del centro poblado los ejidos de huan – Piura, 2020.

GRAFICOS 4:

RESULTADOS DE LA DIMENSION MANEJO DE ESTRÉS EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN - PIURA,2020.



Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008) (2008), aplicado a los adultos jóvenes del centro poblado los ejidos de huan – Piura, 2020.

TABLA 3

DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN-PIURA,2020

| Apojo interpersonal | N° | % |
|----------------------------|----|------|
| Saludable | 42 | 52% |
| No saludable | 38 | 42% |
| Total | 80 | 100% |

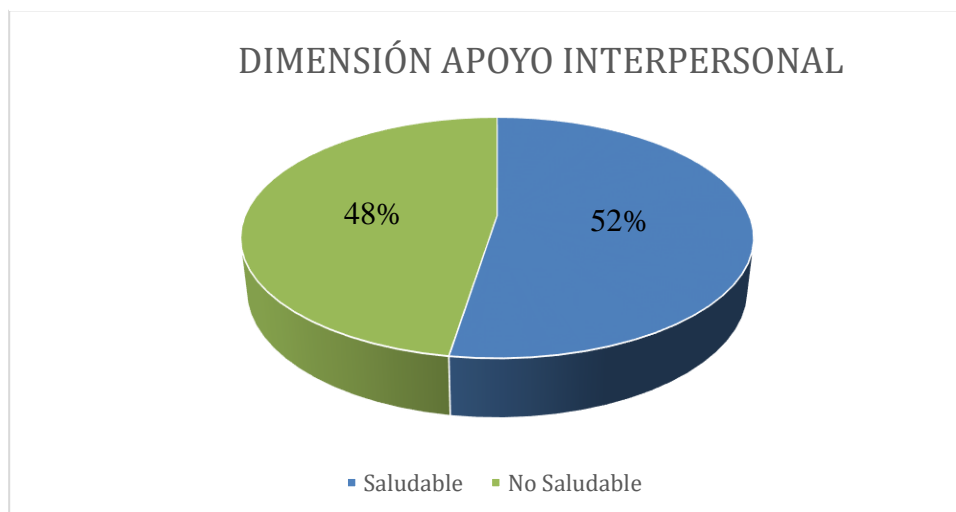
| Autorrealización | N° | % |
|-------------------------|----|------|
| Saludable | 32 | 40% |
| No saludable | 48 | 60% |
| Total | 80 | 100% |

| Responsabilidad en salud | N° | % |
|---------------------------------|----|------|
| Saludable | 15 | 19% |
| No saludable | 65 | 81% |
| Total | 80 | 100% |

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008) (2008), aplicado a los adultos jóvenes del centro poblado los ejidos de huan – Piura, 2020.

GRAFICOS 5:

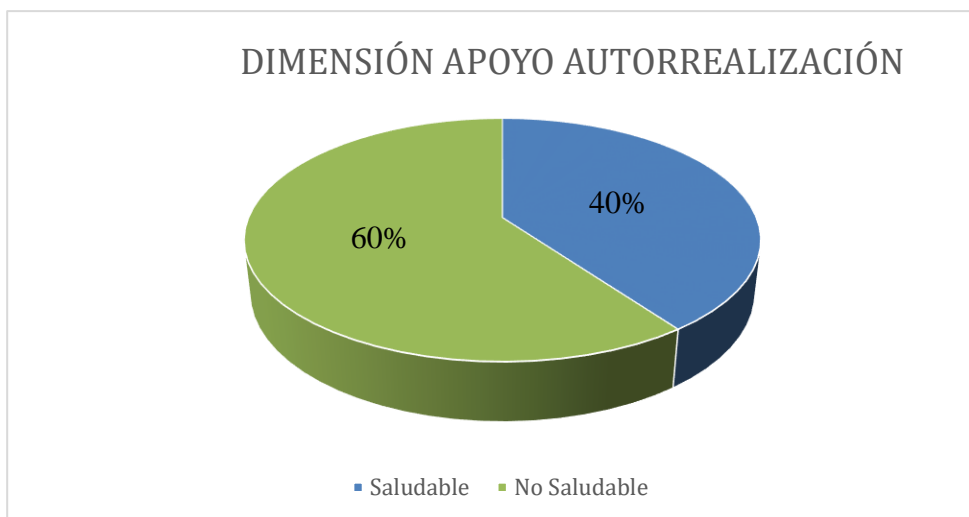
RESULTADOS DE LA DIMENSIONES APOYO INTERPERSONAL EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN - PIURA,2020



Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008) (2008), aplicado a los adultos jóvenes del centro poblado los ejidos de huan – Piura, 2020.

GRAFICOS 6:

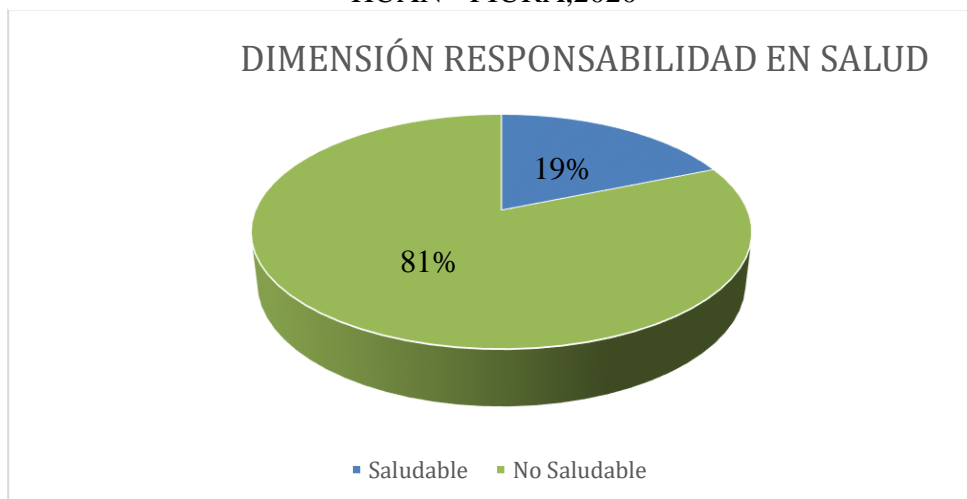
RESULTADOS DE LA DIMENSIONES AUTORREALIZACIÓN EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN - PIURA,2020



Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008) (2008), aplicado a los adultos jóvenes del centro poblado los ejidos de huan – Piura, 2020.

GRAFICOS 7:

RESULTADOS DE LA DIMENSIONES RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN DEL CENTRO POBLADO LOS EJIDOS DE HUAN - PIURA,2020



Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008) (2008), aplicado a los adultos jóvenes del centro poblado los ejidos de huan – Piura, 2020.

4.2 Análisis de resultados

Después de haber concluido con el análisis y proceso de recolección de datos hemos llegado a la respectiva tabulación donde minuciosamente cada pregunta con respectiva respuesta ha sido analizada y con la finalidad de llegar a darnos un solo resultado que nos sirve de mucho para la investigación, verificando sus estilos de vida de cada adulto joven en el centro poblado los Ejidos de Huan, tomando más prioridad las variables de alimentación, actividad y ejercicio, manejos del estrés apoyo interpersonal, autorrealización, responsabilidad en salud, donde apoya y se relaciona con el marco teórico de tal modo responde a cada objetivo planteado en el proyecto.

Cada encuesta fue realizada con el método de virtualmente por conveniencia probabilística debido a la pandemia COVID 19 que se está suscitando actualmente de forma y manera indirecta con cada participante, logrando recolectar 80 encuestas de jóvenes adultos del centro poblado los Ejidos de Huan, que decidieron voluntariamente participar en la investigación.

Tabla 1

En la presente tabla informa de la caracterización de los estilos de vida donde se da conocer que del 100% (80) de la población Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan, se obtuvo como datos generales que el 25% (20'), menor de la mitad tienen un estilo de vida saludable, mientras que más de la mitad 75% (60) no saludable, en la dimensión alimentación 69% (55) tiene como resultado más de la mitad de no

saludable debido a que los jóvenes ingieren alimentos envasados que tienen ingredientes artificiales o químicos. Actividad Física tenemos que 75% (60) es decir más de la mitad es no saludable donde la población no realiza ejercicios por 20 o 30 minutos por semanal y que menos de la mitad 25%(20) es saludable, en la dimensión Manejo del estrés observamos que 64% (51) en su mayoría más de la mitad es no saludable y que 29 (36%) es saludable, veces manifiesta sus tensiones o preocupaciones.

Apoyo interpersonal el 52%(42) más de la mitad es saludable comentan sus inquietudes y deseos con las demás personas, y 42%(38) menos de la mitad es no saludable y en auto realización tenemos como resultado 48% (60) más de la mitad es no saludable no realiza actividades que fomente su desarrollo persona y 40% (32) menos de la mitad es no saludable, en los resultados de responsabilidad en salud salió que el 81%(65) es no saludable de debido muy pocas veces toman medicamentos prescritos por el médico y el alto consumo de bebidas alcohólicas, sin embargo el 19% (15) llevan una responsabilidad en salud saludable..

Los resultados son similares a la tesis que tiene de Huamán J. (47), investigación tiene como título “Estilo de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos en la agrupación familiar santa rosa de san juan de Lurigancho, 2019” tiene como resultado un 81,7 no saludable no cuentan con lo necesario para obtener un buen estilo de vida teniendo una alimentación con pocas vitaminas, proteínas que el organismo necesita, su alimentación es a base de alimentos chatarra o carbohidratos (47).

Los resultados son similares a la tesis que tiene similitud es la del autor Vílchez M. (48), su investigación tiene como título “estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro, asentamiento humano 10 de septiembre-Chimbote. 2017” y tiene 75, 0% de su población no saludable como resultado debido al consumo alto de comida chatarra, poca realización de ejercicio, no tiene un buen manejo del estrés, apoyo intrapersonal no es muy bueno (48).

Los resultados que difieren son Avalos J, y Huamán, L, con la tesis titulada “Prevención del COVID 19 y estilos de vida en adultos de 20 a 59 años de edad del distrito de Grocio Prado – AAHH Fondo amarillo, Chíncha, donde el 82,76 es saludable por el consumo de verduras en su dieta, presentaban hábitos nutricionales, para la protección de diferentes enfermedades, en actividad y ejercicio realizan prácticas saludables, 30 minutos por día, se encuentran saludables en el consumo de alcohol sustancias tóxicas , en salud mental y estrés (49).

La OMS se refiere a los adultos jóvenes es la etapa de vida donde hay mucha más energía donde van el camino la hacia la independencia donde se preparaba para el futuro y dice de quien quieren ser y están expuestos también a muchas enfermedades no transmitirles y transmitirles y mucho más a las de transmisión sexual (50).

La teorista Nola Pender en las teorías del desarrollo, en el modelo de promoción de la salud, identifica a la persona con factores cognitivos que se pueden transformar según las características situacionales personales e intrapersonales, lo cual da como resultado final conductas que hacen un

bienestar a la salud, el modelo da conocer los aspectos más relevantes de promoción de promoción de la salud cuidarse y llevar un estilo de vida. Se divide en meta paradigmas salud, es el estado de salud bienestar de todo ser humano. Persona, cada persona es única definida por patrones-cognitivos y su personalidad y los factores variables. Entorno no describe, pero se puede presentarse alteradas que influyen en la salud (51).

El estilo de vida saludable: son normas que llevan actividades, comportamientos y situaciones diarias, para poder lograr tener una mente sana y cuerpo sano de forma natural con lo que la naturaleza nos provee. Una alimentación balanceada requiere de una dieta rica en proteínas minerales y grasas naturales todo lo que el cuerpo requiere a diario (49).

Adulto joven: Es toda persona que llega a la etapa de vida donde en el promedio de una edad alcanzada entre 18 a 45 años donde es un periodo es quien empieza a tener más responsabilidades que se traza sus proyectos de vida a futuro, empieza su independencia y empieza a crear un sistema de apoyo desde cero (49).

Alimentación: Es toda aquella que cada persona elige lo que es necesario para cubrir sus necesidades de nutrición es su proceso de crecimiento y dependiendo su estado de salud, cada persona tiene sus propios requerimientos. Las principales dietas saludables es tener una alimentación completa que contenga proteínas, legumbres, verduras, frutas, carbohidratos en pocas cantidades y grasas naturales los cuales deben estar partidos de tal forma que sea un plato nutrido (51).

La alimentación en el adulto joven es necesario el consumo de 35

kg calorías por cada kilo de peso en un promedio de 2000 kilocalorías por día siendo un plato saludable y cada vez que va aumentando edad va cambiando sus requerimientos (52).

De esta forma los estilos de vida son comportamientos que nos pueden ayudar a mantener un bienestar general y una buena calidad de vida, y sentirse satisfecho uno mismo es tener un mejor desarrollo, sin embargo, las poblaciones debido a poco interés de poder salir de su zona de confort debilitan y ponen en riesgo los estilos de vida sin embargo si ellos podrán cambiar todos los resultados si mejorar sus estilos de vida tendrían una mejor calidad de vida (53).

En los siguientes resultados se puede observar que los estilos de vida de los adultos jóvenes del centro poblado los Ejidos de Huan no realizan un estilo de vida saludable debido al poco tiempo que dedican para ellos el estar trabajando, estudiando y muchos de ellos tienen a cargo su propia familia ya sea que han decidido salir del seno familiar para formar su propia familia o por falta de los progenitores o algunas son amas de casa y se dedican a sus hijos, le demanda mucho tiempo y por dejan de lado los estilos de vida.

Se ve evidenciado en los esos resultados obtenidos que la mayoría no toma conciencia sobre su salud y deciden inconscientemente atentar contra ella si por lo menos se dedicaran un tiempo para organizarse y poder atenderse ellos mismos y fijarse en lo que están haciendo mal desde su alimentación hasta su forma de pensar y poca actividad física podrían mantenerse en un buen estado de salud sin embargo con sus actitudes están

expuestos a distintas enfermedades transmisibles y no transmisibles.

Referente a los estilos de vida del Centro Poblado los Ejidos de Huan, la mayoría no lleva un estilo de vida saludable, contribuido a la falta conciencia y poco interés de mantener su alimentación, la actividad y ejercicio, el estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud, lo cual si no mantiene un equilibrio es estas dimensiones, puede ser perjudicial, entonces debe inculcarse a la población adulta joven a mantenerse siempre activos físicamente, fortaleciendo la salud mental, y alimentarse de comida nutritivas, y sobre todo dar aviso al puesto de salud que les pueda enseñar y orientar en los estilos de vida saludable.

De este análisis detallado se puede concluir que los estilos de vida de los adultos jóvenes de Centro Poblado los Ejidos de Huan, lo cual hace hincapié que el adulto joven no es responsable por el bienestar de su salud, asimismo debe de existir el interés e importancia de las buenas prácticas de salud y sobre todo andar de la mano con los del centro de salud.

En conclusión, en la caracterización de los estilos de vida, podemos decir que los Adultos Jóvenes del Centro Poblado los Ejidos de Huan se encuentran expuestos a contraer diferentes enfermedades por los datos ya mencionados arriba son explícitos para el mantenimiento de su salud a esto se recomienda que las autoridades y encargados del centro de salud Pachitea, donde las enfermeras brinden y propongan charlas, preventivas promocional para la población y la gran importancia de que permanezcan sanos.

Tabla 2:

En la presente tabla informa la dimensión alimentación del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura, donde más de la mitad de la población Joven adulta se da conocer que el 69% (55) es no saludable también vemos que muchos jóvenes no implantan en sus dietas diarias el consumo de frutas , de igual manera un porcentaje de 31% (25) menos de la mitad es saludable los jóvenes no consumen productos envasados que tienen químicos artificiales y químicos que son perjudiciales para su salud, lee las etiquetas de los productos envasados para saber de qué están elaborados decide comer alimentos balanceados, ingiere agua a su organismo, en todo su día consume los 3 comida mínimo diaria.

En la Dimensión Actividad y Ejercicio se da conocer que del 100% (80) de la población Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan, se obtuvo que el 25% (20) menos de la mitad es saludables y por consiguientes el 75% (60) más de la mitad mantiene una vida no saludable debido que no incluye movimientos en su cuerpo llevando una vida sedentaria, no realiza ejercicios 20 o 30 minutos a la semana y no realiza ejercicios.

En la Dimensión Manejo del estrés se da conocer que del 100% (80) de la población Adulto joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan, se obtuvieron que el 36% (29), menos de la mitad mantienen un estilo de vida saludable y se muestras que el 64% (51) más de la mitad no mantiene un manejo del estrés saludable, no identifican la situaciones que los ponen, no expresa sus sentimientos o inquietudes por la falta de confianza, no da

ideas de solución frente a la tensión y preocupaciones, no decide realizar siestas o algún método que le ayude a relajarse, por consecuencia del estrés familiar y económico siendo puntos a encontrar para su salud..

En los resultados que difieren en la investigación son la investigación Juan. A, Huaman L, Titulada “Prevención Del Covid-19 Y Estilos De Vida En Los Adultos De 20 A 59 Años De Edad Del Distrito De Grocio Prado – Aahh Fundo Amarillo, Chincha, 2020” donde se concluye que en la dimensión alimentación, actividad ejercicio y estrés la población estudia en sus estadísticas arrojan que llevan un estilo de vida saludable obteniendo los resultados 17,245 llevan un estilo de vida saludable, 3,45 llevan un mal hábito alimenticio, 4,6 llevan un buen manejo del estrés (54).

En los resultados obtenidos guardan similitud el estudio realizado por Ambrosio I. Navarro M (55). es su tesis titulada “nutrición en el adulto joven”. Donde concluyen que el 65% de la población no consume alimentos nutritivos, no realizan actividad y ejercicio y su estrés es no saludable donde la actividad física y recreativa son esenciales para la vida.

En los resultados que guardan similitud es el estudio realizado por Camila, P. investigación Titulada “Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En El Adulto Maduro. Del Pueblo Joven Miraflores Alto _ Sector B _ Chimbote, 2018” donde los resultados dan a conocer que en dimensión alimentación, actividad y ejercicio y estrés es no saludable, siendo el mínimo un porcentaje saludable (55).

La OMS define alimentación es la ingesta de alimentos nutritivos

es beneficioso para nuestro organismo, requiere que algunas veces no son muy aprovechadas ni alimenticias para el organismo, el propio cuerpo es el que responde al estímulo de consumir alimentos que sean provechosos y puedan ayudar a combatir cualquier enfermedad, una buena nutrición es aquella que está basada en alimentos sanos que son muy beneficiosos para la salud (56).

El ministerio de salud nos dice que la actividad física diaria está demostrada como una buena calidad de vida así, muchas investigaciones han demostrado su eficacia e importancia de esta para facilitar y fortalecer la actividad física, que proporciona habilidades motrices que ayuda a afrontar cada desafío de la vida diaria, por consiguiente, a fortalecer el sistema inmunológico y eso ocasiona la baja de enfermedades no transmisibles. El sedentarismo en el Perú está avanzando más por motivo que a muchas personas no les gusta realizar actividad física (57).

Actividad y ejercicio: es toda acción que se gasta la energía producida por el organismo, al momento de usar movimientos en el cuerpo, lento o rápido ya esta puede ser de manera planeada o involuntariamente, el cual consiste para el buen funcionamiento motora (58).

En el campo de la medicina el cuerpo en presión física, mental o emocional ocasiona movimientos químicos que ponen muy alto la presión arterial y la frecuencia cardiaca y la concentración de glucosa en la sangre, y cambia su estado o sentimientos de la persona como frustraciones ansiedad enojo o depresión, causadas por acontecimientos traumáticos o

enfermedad de la misma persona o familiar o entorno debilitando a la persona que muchas veces se aíslan la misma o pueda ocasionar de hacer daño a ella misma o a los que están en su entorno (59).

La OPS y OMS crean proyectos que promuevan, coordinen e implementen actividades especialmente para proteger y fortalecer la salud mental creando planes, estudios que ayuden diferentes países y sus poblaciones a poder reducir y sobrellevar. y puedan prevenir las discapacidades y desarrollar la rehabilitación (60).

La pandemia del COVID-19 ha ocasionado cambios bruscos que nadie se espera en nuestras vidas, la gran mayoría se a puesto en posiciones y el día a día de factores estresantes que llegan a ser abrumadores y han cambia drásticamente las emociones en toda la población, poniendo reglas a fuertes para salvaguardar la vida de muchas personas , teniendo el distanciamiento social, la negación de visitar a familias, amigos , ir a fiestas, estar en parques libremente que son medidas necesarias para ya poner un fin a esto, pero no todos la reciben con bien algunos les a ocasionado estrés, ansiedad al no estar en su vida cotidiana, también hay otros que si le han sacado provecho, el estar con la familia más tiempo, y compartir momentos importantes (61).

En los resultados obtenidos de la dimensión alimentación en los Adultos Jóvenes del Centro poblado los Ejidos de Huan podemos dar evidenciar que el mayor porcentaje no consumen, muy frecuentemente los alimentos nutritivos y mucha veces dejan pasar sus horas de comida y se saltean y si entramos en contexto y sabemos el daño que ocasiona esto,

están poniendo en riesgo su salud y pueden tener consecuencias irreversibles perjudiciales como sufrir de gastritis y si se empeora más pueden llegar a tener cáncer al estómago.

Si no es Tratando con tiempo puede llegar a la muerte. La alimentación saludable se ve decaída debido a que muchos de ellos no cuentan con recursos económicos suficientes para comprar todo tipo de frutas y verduras legumbres y el consumo de agua suficiente en el transcurso de su día y en su dieta diaria y otro factor es que ya son padres de familia y la alimentación sana priorizan a sus hijos, en el trabajo solo consumen alimentos poco balanceados que solo los llena más no los nutre con las vitaminas minerales, proteínas que sus cuerpo necesita para seguir funcionando con adecuado bienestar estos problemas no se van a ver ahora si no a largo plazo en su vida más adulta donde tendrán consecuencias fatales.

En el centro poblado los Ejidos de Huan los adultos jóvenes no realizan actividad y ejercicio debido a que en la zona no cuenta con un centro recreativo o paraqués donde se puedan realizar, antes tenían una cancha de arena donde los fines de semana salían a jugar futbol entre amigos pero ahora , la gran mayoría de ellos trabajan diariamente en las labores de la chacra, construcción o trabajan en el transporte público y algunos se han ido de casa por motivos de trabajo, estudios o ya formaron su propia familia o se hacen cargo de su hogar debido a la falta de algún progenitor y eso no les alcanza el tiempo para poder realizar actividades físicas diarias o semanal.

En los resultados obtenidos de la dimensión estrés el centro poblado los Ejidos de Huan los jóvenes adultos no llevan la mayoría una vida de estrés saludable donde puedan encontrar y dar solución a sus diferentes inquietudes por motivo de muchos problemas en el trabajo, personales o familiares donde muchos de ellos no saben identificar la tensión, preocupación o tensión en su vida algunos la relacionan al no encontrar soluciones a su alcance de sus problemas diarios y por su vida muy agitada esto puede ocasionar que entren en depresión o no tengan autocontrol en ellos mismos y puedan llegar a tener ansiedad que puede ser perjudicial para su salud.

En conclusión, que la mayoría de los adultos mayores del Centro Poblado los Ejidos de Huan en la dimensión alimentación, actividad y ejercicio y estrés llevan un estilo de vida no saludable debido a las malas conductas y comportamiento que llevan en su vida diaria sin tener precaución del daño que están haciendo hacia su salud a diferentes enfermedades crónicas, es por ello que cada adulto debe de empezar a preocuparse por su salud y aprendiendo hábitos adecuados.

Relacionando los datos obtenidos en la dimensión alimentación se puede observar el mayor número no lleva una alimentación saludable por lo que podemos analizar que su alimentación no es nutritiva sumando a ellos los hábitos y el poco interés de consumo de alimentos nutritivos, por consiguiente, este consumo no adecuado y malas costumbres de no alimentarse con plato nutritivo puede traer consecuencias a mediano y largo plazo, perjudiciales para su salud.

Se concluye que la población adulta joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan, presentan un actividad y ejercicio no saludable, lo que se puede observar que los adultos jóvenes son toman conciencia sobre la importancia de mantener el cuerpo en constante actividad física o constante movimiento corporal esto e debido a que muchos de ellos trabajan estudian y son pocas horas que tiene para realizará ejercicio y prefieren utilizarla en otras cosas, por lo cual se sugiere a la población el tomar interés de la actividad física ya que esta trae muchos beneficios para la salud y la mente, para mantener una vida saludable y contrarrestar enfermedades patógenas.

Sin embargo, en los resultados obtenidos en la dimensión estrés existe mayor número de adultos del Centro Poblado los Ejidos de Huan existe un mayor número de adultos jóvenes que no tienen un estrés no saludable, mientras un menor número es saludable, frente a estos resultados podemos observar que muchos de ellos no expresan su situación que les ocurre, las tensiones que pasan en su día a día lo cual es perjudicial y ponen en riesgo su salud, y estas situaciones suelen suceder porque los adultos jóvenes les cuesta contar o recibir un apoyo de algún familiar y prefieren ellos mismos resolver sus problemas, lo cual genera un alto estrés buscando soluciones , por consiguiente no se dan cuenta que ponen en riesgo su salud.

Se concluye que la población adulta joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan presentan un manejo de estrés no saludable, lo cual se manifiesta que la mayoría no cuenta una relación afectiva con sus

familiares y su entorno, no existe esa comunicación fluida esa cercanía, un lazo de confianza, por otro lado, existe un mínimo número que si le gusta contar sus problemas y son abiertos a confiar en sus familiares y san solucionar sus tensiones y preocupaciones, temores, al mismo hay interés en los familiares de poder ayudar, el beneficiosos que ellos sepan y conozcan los problemas que pueden ocasionar el vivir con estrés, por consiguiente el personal de enfermería puede enseñarles técnicas de relajación incentivarlos conversar, trazar vínculo con sus seres queridos, y brindar charlas preventivas promocionales en beneficios de su salud.

Sugiriendo al personal de salud que trabajo en el centro de salud Pachitea para concientizar y sensibilizar a los adultos jóvenes con la finalidad de potenciar y puedan mejorar las dimensiones ya expuestas arriba, de esta forma cada uno tendrá conocimientos acerca de la causas y consecuencias y la medida de prevención que les ayudara a tomar conciencia y buenas prácticas de salud favoreciéndose el bienestar óptimo.

Tabla 3:

En esta dimensión apoyo interpersonal se da conocer que del 100% (80) de la población adulto joven del centro poblado los Ejidos de Huan, se obtuvo como resultado que más de la mitad 52% (42), mantienen un apoyo interpersonal saludable, mientras poco menos de la mitad 48% (38) no mantiene un apoyo interpersonal debido a que ellos trabajan o tienen su familia y sus familias no quieren apoyarlos en nada, donde se relación con normalidad con las diferentes personas, frecuentemente, mantiene una buena relación interpersonal con las demás persona, da a conocer

frecuentemente sus deseos e inquietudes, recibe apoyo en situaciones difíciles y los resultados son beneficios para la población.

En esta dimensión autorrealización se da conocer que del 100% (80) de la población adulto joven del centro poblado los Ejidos de Huan, se obtuvo que menos que la mitad 40% (32), mantienen una vida saludable, muestras el 60% (48) más de la mitad mantiene una vida no saludable donde no se encuentran satisfechos con lo que han realizado en su vida y no se encuentra satisfecho con sus actividades realizadas no realiza actitudes que fomente su desarrollo personal.

En esta dimensión responsabilidad en salud se da conocer que del 100% (80) de la población adulto joven del centro poblado los Ejidos de Huan, se obtuvo que el 19% (15) menos de la mitad es saludable , mantienen una responsabilidad en salud y por consiguiente se muestra el 81% (65) mayor a la mitad es no saludable no mantiene una responsabilidad no acude 1 vez al año a los establecimientos de salud no acuden a un centro de salud cuando presentan una molestia no toma medicamentos prescritos por el médico, no toma encuentra las recomendaciones brindadas por el personal de salud no participa de forma activa en campañas de salud y hace lectura de libros de salud, y el consumo de sustancias nocivas, siendo perjudicial para su salud.

Los resultados obtenidos guardan similitud con el estudio realizado por Echabautis, M. Gómez, y. Zorrilla A (65). Tiene como título “Estilo de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019”, donde se evidencia

que su resultado obtenido tiene un portaje 61,7% no reciben apoyo interpersonal y el 38,3 reciben apoyo familiar y del estado peruano. Y autorrealización no saludable y responsabilidad en salud igualmente (65)

En el estudio de Gálvez K, Carrasco L (66). Tiene como título, “Estilo de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el hospital II-2 Tarapoto, febrero- junio 2018”, tiene como resultados 36,7% (51) y el 54,4 no tienen apoyo interpersonal (66).

En la tesis que guarda similitud es la de García A. Titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento humano Sánchez milla- nuevo Chimbote, 2018”. Tiene como resultados 180 jóvenes adultos que no se sienten bien consigo mismo (67).

En la tesis similar tenemos a la de Quezada L. titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven de la especialidad de la administración del instituto superior tecnológico san pedro-Chimbote, 2018” tienen como resultado el 60% de su población muestreada no se sienten realizados consigo mismo (68).

Las relaciones interpersonales son muy valiosas a lo largo de la vida de la persona, por los cuales se requieren unos refuerzos extras que puedan ayudar a sobre llevar momentos difíciles o preocupación o momentos de adaptaciones adaptarse aún nuevo ambiente, también tenemos que muy pocas personas prefieren estar solas y hacen caso omiso por los que no se sienten cómodos en la sociedad y prefieren aislarse pero que nunca es recomendable es parte del proyecto conocer y analizar cada dimensión (70).

La autorrealización es el estar bien con uno mismo que se ha pensado que ha logrado todo lo que siempre soñó y se esforzó logrando que obtenga un mejor desarrollo personal y social (71).

Por medio de la autorrealización cada persona busca sacar y explotar todas sus capacidades, destrezas y talentos, con el objetivo de sentirse bien con uno mismo o realizar todo aquello que se su completa felicidad. (71)

En los resultados obtenidos se llega a notar que la gran mayoría de los adultos del centro poblado los Ejidos de Huan su Apoyo Interpersonal, es saludable, tiene una buena relación con las personas que los rodean, en los resultados obtenidos de la dimensión Auto Realización los adultos jóvenes del centro poblado los Ejidos de Huan se sienten insatisfechos, frustrados por no haber podido elegir en salir adelante en tener un estudio profesional, tener su propio negocio, trabajar y comprarse sus casa, motos, carros que le puedan ayudar económicamente y luego formar una familia y poder darles mejor calidad de vida y por no tener un sueldo que le ayude a solventar todas su necesidades esos los ha detenido de salir adelante económicamente todo su dinero es empleado para las necesidades de su hogar y pagar sus deudas y ellos el no tener apoyo, el no poder creer en ellos mismos el no poder luchar por sus objetivos en mente.

Algunos de ellos para lograr su meta han decidido salir del lugar de origen y mudarse e ir a casa de familiares, amigos, conocidos que les ayude a estudiar o tener un trabajo mejor pagado.

En los resultados obtenidos de la dimensión Responsabilidad en

Salud de los adultos jóvenes del el Centro Poblado los Ejidos de Huan la mayor parte no asisten al médico debido al temor de que tengan algo muy grave y puedan morir u otras de la razón es que piensan que hay algunos personal de salud que son malos y les dan medicamentos que no son para su afección que ellos tienen y que los van a matar y algunos que si confían mucho en el personal de salud no asisten debido porque no tienen tiempo para ir al centro de salud, algunos de ellos optan por la medicinas alternativa plantas raíces que les dan sus abuelas o recetas caseras que ellos poseen. Y los establecimientos de salud no hay uno cerca de su población tiene que viajar 30 minutos para llegar al centro de salud de Pachitea donde solo hay asistencia de algunas áreas solo las básicas y no está muy equipado y cuando son más graves acuden al Hospital Santa Rosa que es del MINSA, el personal de salud muy pocas veces se acerca a realizar alguna charla preventiva promocional o acuden a visitas o campañas muy raras veces se ven personal de salud en su comunidad.

Por consiguiente, en el apoyo interpersonal se concluye que los adultos jóvenes en esta etapa de vida buscan relacionarse y crear lazos de amistad con una o más personas, existe la necesidad interactuar afectivamente organizando un entorno amigable, estable y duradero, para el bien de ellos mismo. La poca compañía el permanecer solo, alejarse de los círculos cercanos puede ser inestable para la salud ocasionando números trastornos entre los más destacan es la depresión, por consiguiente, se sugiere educar y dar charlas preventivas promocionales sobre las enfermedades mentales a los adultos jóvenes la importancia del

apoyo interpersonal, y los beneficios que estos traen hacia la salud, también es importante que ellos conozcan, poder fortalecer el vínculo familiar, lo cual los ayudara a poder contar con alguien seguro que no les va a fallar, creando un círculo de confianza muy aparte de la sanguínea.

En efecto, se concluye, que los jóvenes adultos del Centro Poblado los Ejidos de Huan, al no contar con ayudas extras, de sus padres debido a la falta de economía, se encuentran frustrados por abandonar sus sueños y anhelos, para dedicarse a, su nueva familia que han formado a temprana edad, por lo tanto, no se sienten realizado ellos mismos y se sienten inferiores en esta etapa de su vida, por lo cual sería conveniente que las autoridades del ministerio de educación puedan orientarlos o capacitarlos y mostrarle, las diferentes apoyos que brindan a los jóvenes el estado Peruano, y facilidades de pago o bajos costo en institutos o universidades, también sería conveniente que el personal de enfermería con ayuda de un psicólogo, es de motivación , charlas preventivas promocionales de un buena salud y levantarles el ánimo.

Al finalizar la población adulta joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan presentan una responsabilidad en salud no saludable, por consiguiente, podemos deducir que no practican el auto cuidado, por lo que considerándose ellos según sanos, no les toman interés a los programas preventivos ´promocionales que les brindan.

Por otro lado está la irresponsabilidad del consumo de bebidas alcohólicas y tabaco excesivo, por lo tanto se sugiere que el personal de

enfermera pueda educar, en charlas preventivas promocionales, sobre la importancia del autocuidado y la importancia de acudir a exámenes necesarios para descartar enfermedades para poder contrarrestar diferentes enfermedades ocasionadas por el alcohol y el tabaco, y en las mujeres en programas de cáncer de mama, que se puedan realizar sus exámenes de Papanicolaou mismo orientar sobre la importancia de llevar comportamientos saludables.

V. CONCLUSIONES

- En el presente trabajo se llegó a la conclusión que los estilos de vida de la población adulta del centro poblado los Ejidos de Huan más de la mitad no llevan un hábito de estilo de vida saludable, desde con respecto a lo indicado hace referencia que los adultos jóvenes adoptan o comportamientos o conductas no saludables temprana edad donde pueden cambiar o moldear los comportamientos, a lo que a esto se le suma la falta de conocimientos sobre los estilo de vida saludable y el poco interés de cada uno con lo que respecta su autocuidado.
- Desacuerdo a los resultados podemos decir que los estilos de vida de los adultos jóvenes del Centro Poblado los Ejidos de Huan son deficientes donde no pueden satisfacer todas sus necesidades esenciales, además ponen en su riesgo su salud.
- En la dimensión alimentación la mayoría dio como resultado no saludable debido a su consumo excesivo de comidas chatarras, no comer alientos en sus horas programadas, esto hace hincapié que no hay un interés en la buena alimentación, y una ingesta de comida nutritiva del mismo los alimentos no balanceados y no consumidos a sus horas puede ser perjudicial para la salud desarrollando enfermedades patológicas.
- Asimismo, en la dimensión actividad y ejercicio la mayoría tuvo como resultados no saludables esto ocurre porque no realizan

ejercicios en su vida diaria, lo cual se logra visualizar que los adultos jóvenes son realizan actividades que involucran movimiento corporal, esto es debido a la vida desordenada y ocupada de muchos siendo perjudicial porque el estar en movimiento ayuda a que el cuerpo y el organismo estén más saludables y contrarresten mucha enfermedad.

- Por otro lado, dimensión manejo del estrés la mayoría dio como resultado no saludable por lo los lleva debido a que no distinguen las acciones o problemas que le causa el estrés y llevan una vida muy agitada, los resultados dan a conocer que el adulto joven en su mayoría no expresa sus sentimientos y/o preocupaciones a sus familiares y amigos por el temor de ser juzgados y reprochados al mismo tiempo, se puede percibir el poco interés de su círculo más cercano para mantener una comunicación activa con ello.
- Referentes a las dimensiones expuestas podemos observar que los alimentos que consumen no son beneficiosos para su salud son basados en carbohidratos, el alto consumo de comidas chatarras y al mantener en modo sedentario y el vivir estresado pueden ocasionar sobrepeso enfermedades cardiovasculares y varias enfermedades que desencadena esta enfermedad por eso es importante educar y incentivar a los adultos jóvenes a mejorar sus hábitos alimenticios y la actividad diaria de ejerció y que empleen en su vida diaria las técnicas de relajación .

- En la dimensión apoyo interpersonal el mayoritario es saludable de los jóvenes adultos del Centro Poblado los Ejidos de Huan, presentan un apoyo personal saludable y la minoría no saludable, por lo que mucho de los jóvenes les gusta sociabilizar con los demás en sus amistades del trabajo o centro de estudios y eso es bueno para ellos les ayudara a tener un vínculo y tener en quien confiar. Respecto a la Dimensión Autorrealización la mayoría dio como resultado de no saludable debido que no siente que han terminado de realizarse tanto en lo personal como en lo laboral se no sienten realizados hasta ahora en su vida por lo que significa que todo lo están realizando actualmente no les está ayudando y los hace sentir frustrados lo cual puede ocasionar reacciones adversas para su salud.
- Al finalizar en la dimensión responsabilidad en salud la mayoría tienen un estilo de vida no saludable muy pocas veces realizan visitas al médico y no deciden en cuidar su salud consumiendo bebidas alcohólicas y sustancias toxicas. Esto hace referencia que muchas veces el adulto les toma poco interés en participar en programas y charlas preventivas promocional que realizan los centros de salud, por consiguiente, existe una falta de interés de parte de los personales de salud para poder apoyar a los jóvenes del centro poblado ya mencionado. Por lo que hay una severa preocupación por los resultados, tanto por la misma población

como el investigador donde están evidenciando por medio de encuestas y gráficos.

- En cuanto a las dimensiones podemos decir que el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud son actividades que se adoptan y que deben tener un límite de bienestar para ello se debe analizar y tomando en cuenta que los cambios sean beneficiosos para la salud adoptan estilos de vida saludable. Por otro lado, los adultos jóvenes siendo personas con más vitalidad pueden y deben adoptar conductas beneficiosas tomar conciencia de las cosas que no cuidan ahora más adelante tener consecuencias el padecer diferentes enfermedades.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

- ❖ En el presente trabajo de investigación unas de las recomendaciones serian presentar el presente trabajo a las autoridades correspondiente para que pongan énfasis en la población para que no se sientan abandonados.
- ❖ Con respecto al personal de salud se recomendaría trabajar en la implementación de más coordinación con la comunidad para la realización de campañas de prevención y promoción de la salud. Y las autoridades del gobierno regional de un centro de salud cercano o una posta en la misma zona siendo este un lugar alejado y mucha población. y realizar estrategias preventivas promocionales en salud del adulto joven ejecutado charlas talleres visitas domiciliarias.
- ❖ Se recomienda integrar programas del MINSA difundiendo los estilos de vida saludable, en el puesto de salud PACHITEA, donde se imparta educación sanitaria a la población así adquiera estilos de vida saludable, a la vez tener presente los resultados de los estilos de vida hacia los adultos jóvenes.
- ❖ Recomendamos a los pobladores, que la alimentación sea la más saludable que se pueda y que realicen actividades físicas. Del mismo modo realizar sesiones, consejerías virtuales sobre alimentación saludable según rangos de edad. Diseñar protocolos de apoyo psicológico para el distrito el Centro Poblado los Ejidos de Huan, según contexto de la pandemia atendiendo consejería virtual para mejorar la salud mental.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. OPS, OMS. Guía de entornos y estilos de vida saludable. [internet] actualizado 2016. [citado 30 de mayo del 2021] disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Biblioteca digital dinámica para estudiantes y profesionales de la salud. Salud publica[internet]. Actualizado 2017.[citado 30 de mayo del 2021] disponible en: <https://sintesis.med.uchile.cl/index.php/profesionales/informacion-paraprofesionales/medicina/condiciones-clinicas2/otorrinolaringologia/745-7-01-3-001>
3. Simón OLN, López AMG, Sandoval CRI, et al. Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. CuidArte. 2016;5(10):32-43.[citado 18 de Noviembre de 2021] URL disponible desde: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=96389>
4. Acción panamericana de la salud.[internet] actualizado 2018.[citado 20 de enero 2021] disponible: <https://www.paho.org/es/heroes-salud-publica/honorable-marc-lalonde>
5. Scielo. Conferencia internacional sobre la promoción de la salud, Carta Ottawa para la promoción de la salud. [internet]. Actualizado Enero 2020 Madrid, Publicado 20 de junio.[citado 23 de octubre del 2020] URL disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
6. Organización Panamericana de la salud. Hábitos y estilos de vida saludable: Asesoramiento para los pacientes.[internet] actualizado 2017.[citado 23 de octubre del 2020] disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/hand>

7. Colegio médico colombiano. En busca de un estilo de vida saludable.[interne] actualizado 10 de noviembre del 2020.[citado 26 de mayo del 2021] disponible en: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>
8. Ministerio de salud. Actividad física y estilos de vida saludable ayudan a prevenir más de 10 tipos de cáncer. [internet] actualizado 14 de octubre del 2019.[citado 23 de octubre del 2020] disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisicayestilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>
9. Gómez, M. Prevención de los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la salud pública. [internet]. Actualizado 2020 Vol. 08 Num 01 Colombia.[citado 23 de octubre del 2020] URL disponible en: <https://revistas.udes.edu.co/aibi/article/view/1642>
10. Seguro social de salud. EsSalud almenara promueve estilos d evida en san juna de Lurigancho.[internet] actualizado junio del 2019.[citado 23 de octubre del 2020] disponible en: <http://www.essalud.gob.pe/essalud-almenara-promueve-estilos-de-vida-saludable-en-san-juan-de-lurigancho/>
11. Ipsos. Perfil del adulto joven peruano.[internet] actualizado 2018.[citado 23 de octubre del 2020] disponible en: <https://www.ipsos.com/es-pe/perfil-del-adulto-joven-peruano-2018>
12. ScienceDirect. Modelo de la predicción de estilos de vida saludables a través de la teoría de la autodeterminación de estudiantes de educación física.[internet] Volumen 25 junio del 2021, página 68-75.[citado 23 de octubre del 2020] disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

13. Observa-t-Perú. Piura es la segunda región con más casos de diabetes[internet] actualizado Jesús María, lima 2018. [citado 02 de noviembre del 2021]_URL disponible desde: <http://200.62.226.186/handle/20.500.12759/6048>
14. Valera, M. Ochoa, A. Tovar, J. Topologías de estilo de vida en adultos universitarios. [internet]. Actualizado 28 de junio del 2016.[citado el 23 de octubre del 2020] disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n2/v18n2a06.pdf>
15. Dondeesta.biz. donde ¿Dónde está los Ejidos de Huan? [Internet] actualizado 2021.[citado 02 de Noviembre de 2021] URL disponible en: https://dondeesta.biz/index.php?qcountry_code=PE&qregion_code=20&qcity=Ejidos%20De%20Huan
16. León, M. Estilos de Vida Asociados al Sobrepeso y Obesidad, en Estudiantes de Medicina de la Unidad de Ciencias de la Salud Xalapa UV. [Internet] actualizado 2019.[citado 02 de noviembre del 2021] URL disponible en: <http://ri.ujat.mx/bitstream/20.500.12107/3232/1/Mar%C3%ADa%20Jos%C3%A9%20Le%C3%B3n%20M%C3%A9ndez.pdf>
17. Arévalo, A. “Estilo de vida en estudiantes Universitarios de un Programa Académico de Salud, Cali, Colombia,2021. [Internet] actualizado 20 de junio del 2021.[citado 02 de noviembre del 2021] URL disponible en: <file:///C:/Users/user/Downloads/1199-110-2822-1-10-20210708.pdf>
18. Marcías, D. Prevalencia de actividad física y relación con variables sociodemográficas y estilos de vida, en comunidad San Eduardo. Guayaquil, ecuador-. [Internet] actualizado 2021.[citado 02 de noviembre del 2021] URL disponible en: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/16019/1/T-UCSG-PRE->

[MED-TERA-244.pdf](#)

19. Oriano, C. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap_ Huaraz, 2018. [Internet] actualizado 2018.[citado 02 de Noviembre de 2021] URL disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Sánchez, R. Estilo de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de educación inicial del I-IV ciclo. Uladech_Chimbote 2019.[Internet] actualizado en 2019.[citado 02 de Noviembre 2021] URL disponible desde:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18255/ESTILO_VIDA_SANCHEZ_ALFARO_RUDDY_CHRISTIE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Echabauti A. Gómez B. Zorrilla A. Estilos De Vida Saludable Y Factores Biosocioculturales En Los Adultos De La Agrupación Familiar Santa Rosa De San Juan De Lurigancho, 2019. [Internet] actualizado 2019.[citado 02 de noviembre del 2021] URL disponible en:
<https://repositorio.uma.edu.pe/handle/UMA/206>
22. Dioses. L Tesis Estilos de Vida y Factores socioculturales en pacientes Adulto, Centro de Salud La Matanza Piura – 2018.[Internet] actualizado 2018.[citado 02 de noviembre del 2021] URL disponible desde:
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/11831>
23. Ismodes, A. Tesis, Caracterización De Los Determinantes De La Salud

Asociado A La Percepción De La Calidad Del Cuidado De Enfermería Según La Persona Adulta En El Centro De Salud - Querecotillo- Sullana, 2019.[Internet] actualizada 2019] [Citado 02 de noviembre del 2021] URL disponible desde: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14151/DETERMINANTES_SALUD_ISMODES_JUAREZ_ANGELA_CRISTINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

24. Yanina, S. En su investigación titulada “Determinantes Biosocioeconomicos Relacionados al Estilo de Vida de la Persona Adulta del Caserío San Jacinto – Catacaos-Piura, 2021”. [Internet] actualizado 2021. [citado 02 de noviembre del 2021] URL disponible desde: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/23397/DETERMINANTES_BIOSOCIOECONOMICOS_ESTILO_VIDA_SOSA_PAZ_Y_ANINA_SUSANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

25. Moreno, S. Palomino, P. Frías, A. Pino, R. El entorno al concepto de las necesidades humanas. [INTERNET]. Vol 10, Num (01) (2020) .[citado 23 de octubre del 2020] URL disponible en: <http://revistas.ut.edu.co/index.php/perspectivasedu/article/view/2389>

26. Viton, A. Contextos socioculturales del cuidar y del ejercicio ético, reflexiva y compromiso. [internet] 2019, edición 2020.[citado 23 de octubre del 2021] URL disponible desde: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/694700>

27. Fernández, L, Solar,A La Carta de Ottawa 30 años después. Gaceta Sanitaria [INTERNET]. 2017, v. 31, n. 6 [citado 19 Noviembre 2021] URL disponible desde: <https://www.scielosp.org/article/ga/2017.v31n6/443-445/es/#>

28. Dianelt. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. Scielo [internet]. Actualizado Colombia del 2020 pag 742- 747.[citado 23 de octubre del 2020] URL disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243345>
29. oms. [internet] vida saludable, bienestar y objetivo de desarrollo sostenibles [citado 23 de octubre del 2020] URL disponible desde: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
30. león M. “Estilos de Vida Asociados al Sobrephabitos y estilos de vieso y Obesidad, en Estudiantes de Medicina de la Unidad de Ciencias de la Salud Xalapa UV. [Internet] noviembre del 2019 (tesis para optar el grado maestro en salud pública.[citado 20 de enero del 2021] disponible en: <http://ri.ujat.mx/bitstream/20.500.12107/3232/1/Mar%C3%ADa%20Jos%C3%A9%20Le%C3%B3n%20M%C3%A1ndez.pdf>
31. Noemi Rosales Pineda. Determinantes de salud de los adultos del caserío de picup- independencia- Huaraz, 2018. (Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Huaraz; 2018. Disponible en: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000048083>
32. Veliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala, tesis doctoral, (internet), guatemala,. Disponible en. http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESISdf

33. Scielo La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria [Internet] Volt 05- Madrid enero 2020 [citado 18 de noviembre del 2021] URL disponible desde:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
34. García J, Vélez C. Determinantes sociales de la salud y la calidad de vida en población adulta de Manizales, Colombia. In: Revista Cubana de Salud Publica [Internet]. 2017. p. 191–203. Available from:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200006
35. Echabauti A. Gomez B. Zorrilla A, Estilos De Vida Saludable Y Factores Biosocioculturales En Los Adultos De La Agrupacion Familiar Santa Rosa De San Juan De Lurigancho, 2019.[internet], lima 2019.[citado en enero 2021] disponible en:
<http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/472019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
36. Yanina, S. Determinantes Biosocioeconomicos Relacionados Al Estilo De Vida De La Persona Adulta Del Caserio San Jacinto – Catacaos-Piura, 2021. [Internet] actualizado 2021. [Citado 26 de septiembre del 2021] disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/23397/DETERMINANTES_BIOSOCIOECONOMICOS_ESTILO_VIDA_SOSA_PAZ_NI_NA_SUSANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

37. Diaz B. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales Grado en Economía Valoración de. 2016;1–31. Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/21685>
38. Cochachin M. Determinantes Que Influencian El Cuidado De Enfermería En La Promoción, Prevención Y Recuperación De La Salud En El Adulto Maduro Del Centro Poblado De Santa Rosa Ii-Monterrey -Huaraz, 2016 Trabajo. 2018;(September):160–4.[citado 16 de mayo del 2021]: https://www.academia.edu/32807214/Investigaci%C3%B3n_para_el_desarrollo_en_el_Per%C3%BA_once_balances
39. Quispe M. Determinantes de la salud de la persona adulta del distrito de tarata - tacna, 2013 [Internet]. ULADECH Católica. 2018. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8558/ADULO_DETERMINANTES_QUISPE_TORRES_MARYLIA_FERNANDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
40. Sinteis. biblioteca digital dinámica para estudiantes y profesionales de la salud, salud pública. [internet] actualizado 2017. (citado 2020) disponible en: <https://sintesis.med.uchile.cl/index.php/profesionales/informacion-para-profesionales/medicina/condiciones-clinicas2/otorrinolaringologia/745-7-01-3-001>
41. Cajaleon, G. DETERMINANTES DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE TOCLLA – HUARAZ – ANCASH, 2017. [Internet] Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Chimbote; 2017.[citado 18 de Noviembre de 2021] URL Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17265/ADULT>

[OS SALUD SANCHEZ CAJALEON GLORIA DALMIRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

42. La teoría de deficiencia de auto cuidado dorothea Elizabeth orem. [internet] actualizado diciembre del 2017. Volt19 no. [citado el 20 de enero del 2021] disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
43. Villa-Vélez, Lilliana Educación para la salud y justicia social basada en el enfoque de las capacidades: Una oportunidad para el desarrollo de la salud pública. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2020, v. 25, n. 4. [internet] 2019 [citado 20 de enero de 2021] URL disponible en: <https://www.scielo.br/j/csc/a/rbXbFrXR6hQqjLJDGwwXRBR/?lang=es&format=html#>
44. OPS/OMS. semana del bienestar en las américas para promover políticas y estilo de vida saludables. [internet] actualizado 2020 [citado el 23 de octubre del 2020] disponible en: <http://168.77.210.164/handle/123456789/225>
45. OMS. [internet] vida saludable, bienestar y objetivo de desarrollo sostenibles 2019 [citado 23 de octubre del 2020] disponible desde: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
46. Consejo Universitario de la ULADECH católica. Código de ética para la investigación - Versión 004 [Internet]. Chimbote; 2021 [Citado 12 de octubre del 2021]. Url disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/uladech-catolica/documentos/?documento=reglamento-de-investigacion>
47. Ministerio de salud. Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir mas de 10 tipos de cáncer. [internet] actualizado el 14 de octubre del

- 2019.[citado 23 de octubre del 2020] disponible en:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisicayestilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>
48. Urbina, M. Estilo de vida y salud de los usuarios en el centro de adultos mayor de EsSalud Guadalupe-2019[internt] 2019 trujillo .[citado el 23 de octubre del 2020.] disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/17901>
49. Salas O. los jóvenes en el inicio de la edad adulta. [internet] actualizada 2009.[citado 20 de enero del 2021]. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/598/59820689009.pdf>
50. Gallo E. Determinantes De La SalALUD.[internet] junio 2018[citado 16 DE enebro 2021] URL donible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/14460>
51. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven.[internet] actualizado 2021.[citado 20 de enero del 2021] disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5127592>
52. Quintana C. Determinantes De La Salud En La Persona Adulta Del Asentamiento Humano Túpac Amaru II Etapa Sector 3 Veintiséis De Octubre - Piura, 2015 [Internet]. Uladech Católica. 2018. 58 p. Available from:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1536/ATENCION_ODONTOLOGICA_DESARROLLO_DENTAL_CANTARO_SHUAN_FRANK_JHORDY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
53. Quispe M. Determinantes de la salud de la persona adulta del distrito de tarata - tacna, 2017 [Internet]. Uladech Católica2020. Disponible :
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/8558>

54. cámara de comercio. consejos para llevar un estilo de vida saludable. [internet] [actualizado 5 de abril del 2019][citado el 23 de octubre del 2020] disponible en: <https://www.piuranews.com/nacionales/8398-d%C3%ADa-mundial-de-la-salud-consejos-para-llevar-un-estilo-de-vida-saludable.html>
55. scielo. una revisión de los estilos de vida [internet] concepción agosto del 2019, [citado el 23 de octubre del 2020] disponible en: https://scielo.coniyt.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=071795532014002&lng=es&nrm=iso
56. oms. [internet] vida saludable, bienestar y objetivo de desarrollo sostenibles [citado 23 de octubre del 2020] disponible desde: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
57. ops . salud universal. [internet] [citado 23 de octubre del 2020] disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/saluduniversal#:~:text=e%20acceso%20unier%20a%20la,as%20c%20ad%20como%20a%20medicamentos%20de>
58. scielo. una revisión de los estilos de vida [internet] junio 2017,[citado el 23 de octubre del 2020] disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717955320140002&lng=es&nrm=iso
59. rodríguez j. conexión esan. ciudadanos empoderados hacia estilos de vida saludables. [internet] [actualizado 27 de agosto del 2019][citado el 23 de octubre del 2020] disponible en: <https://www.esan.edu.pe/conexion/actualidad/2019/08/27/ciudadanosempoderados-hacia-estilos-de-vida-saludable/>

60. ops/oms. semana del bienestar en las amélicas para promover políticas y estilo de vida saludables. [internet] publicado septiembre del 2014, actualizado 2018[citado el 23 de octubre del 2020] URL disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=2758:s_emanadelbienestarenlasamericaspromoverapoliticasyestilosdevidasaludables&itemid=900
61. Nestor Efrain Huerta Huaman. Determinantes de salud de los adultos del centro pobla scielo, acta médica. promoción de cambios de comportamientos hasta estilos de vida saludables en la consulta ambulatoria. [internet] [actualizado abril del 2017][citado el 23 de octubre del 2020] URL disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s172859172017000200008
62. Carrera.A, obtener el grado de enfermería, Beneficios del deporte en la salud. [internet] [actualizado 2019][citado el 23 de octubre del 2020] disponible en: <http://academicae.unavarra.es/bitstream/handle/2454/18694/Alicia%20Carrera%20Hernandez.pdf?sequence=1>
63. camar de comercio. consejos para llevar un estilo de vida saludable. [internet] [actualizado 5 de abril del 2019][citado el 23 de octubre del 2020] disponible en: <https://www.piuranews.com/nacionales/8398-d%C3%ada-mundial-de-la-salud-Pampac>
64. ancha-Recuay, Ancash.2018(Tesis para optar el título profesional de licenciado en Enfermería). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Chimbote;2018. Disponible en:

<http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000045722>

65. Guecha, A. Lopez, K. Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del colegio integrado Juan Atalaya según la teorista Nola Pender del -2018-A. [Internet] actualizado 2018. [citado 1 de Noviembre de 2021] URL disponible desde: <https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/4069/1/PROMOCI%C3%93N%20DE%20LA%20SALUD%20Y%20FACTORES%20QUE%20INFLUYEN%20EN%20LOS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20DE%20LOS%20DOCENTES%20DE.pdf>
66. Noemi Rosales Pineda. Determinantes de salud de los adultos del caserío de picup- independencia- Huaraz, 2018. (Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Huaraz; 2018. Disponible en:<http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000048083>
67. Merino Y. Determinantes de la salud en padres de familia. I.E. Nacional N° 80822 “Santa María de la Esperanza” – La Esperanza, 2015 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Trujillo: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2018. Disponible en: [file:///C:/Users/Astrid/Downloads/Uladech_Biblioteca_virtual%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/Astrid/Downloads/Uladech_Biblioteca_virtual%20(5).pdf)
68. García J, Vélez C. Determinantes sociales de la salud y la calidad de vida en población adulta de Manizales, Colombia. In: Revista Cubana de Salud Publica [Internet]. 2017. p. 191–203. Available from:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200006

69. Diaz B. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales Grado en Economía Valoración de. 2016;1–31. Available from: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/21685>
70. Cochachin M. Determinantes Que Influyen En El Cuidado De Enfermería En La Promoción, Prevención Y Recuperación De La Salud En El Adulto Maduro Del Centro Poblado De Santa Rosa IiMonterreyHuaraz,2016 Trabajo. 2018;(September):160–4. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14604/PROMOCION_PREVENCION_COCHACHIN_ALEGRE_MELINA.pdf?sequence=4&isAllowed=y

ANEXOS

Anexos 01



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES
DE CHIMBOTE**



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

ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

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

| N o | ITEMS | 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 | Consumo 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 | Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida. | N | V | F | S |
| 10 | Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación. | N | V | F | S |
| 11 | Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación. | N | V | F | S |

| | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|---|---|
| 1 2 | Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración. | N | V | F | S |
| APOYO INTERPERSONAL | | | | | |
| 1 3 | Se relaciona con los demás. | N | V | F | S |

| | | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|
| 1 4 | Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás. | N | V | F | S |
| 1 5 | Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas. | N | V | F | S |
| 1 6 | Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás. | N | V | F | S |

AUTORREALIZACIÓN

| | | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|
| 1 7 | Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida. | N | V | F | S |
| 1 8 | Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza. | N | V | F | S |
| 1 9 | Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal | N | V | F | S |

RESPONSABILIDAD EN SALUD

| | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|
| 2 0 | Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica. | N | V | F | S |
| 2 1 | Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud. | N | V | F | S |
| 2 2 | Toma medicamentos solo prescritos por el médico. | N | V | F | S |
| 2 3 | Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud. | N | V | F | S |
| 2 4 | Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud. | N | V | F | S |
| 2 5 | Consumo sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas. | N | V | F | S |

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable

CÁLCULO DE LA MUESTRA

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

$$n = z^2 p q N$$

$$z^2 p q + e^2 (N-1)$$

Donde:

n = Tamaño de muestra

N = Tamaño de la población = 935

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

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

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

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

Reemplazando:

$$(1.96)^2 (0.5) (0.5) (935)$$

$n =$

$$(1.96)^2 (0.5) (0.5) + (0.05)^2 (935-1)$$

$$N = 100$$

INSTRUMENTO 01

Escala del estilo de vida

El instrumento elaborado en base al cuestionario de Estilo de Vida Promotor de salud Elaborado por Walker, Sechrist y pender, y modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; Delgado; R;Reyna ,E. Y Diaz,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 intrapersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (anexo 03).

Está constituida por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Alimentación: 1,2,3,4,5,6.
- Actividad y Ejercicio: 7,8.
- Manejo del Estrés: 9,10,11,12.
- Apoyo Interpersonal: 13,14,15,16.
- Autorrealización: 17,18,19.

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Para la validez de la escala de vida se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de

los ítems. Si $r > 0,20$ el instrumento es validado (anexo 4).

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Fue medida y garantizada mediante la prueba Alpha de Cronbach y el método división en mitades (anexo 05).

3.5. Plan de Análisis

Procedimiento de la recolección de datos: Para la recolección de datos del presente trabajo se han considerado los pasos a seguir.

- se le explicó al adulto joven sobre el trabajo de investigación y se pidió la autorización de la persona y se le brindó toda la información y se explicó que todos sus datos requeridos serán confiabilidad.
- Se pidió el permiso sobre su disponibilidad.
- Se coordinó con el adulto mayor sobre su tiempo de disponibilidad para no incomodar con su rutina diaria y llegar a una fecha para logar evaluar.
- se realizará el leído de las instrucciones y contenido de cada encuesta
- La aplicación para la encuesta fue personal y se dio un tiempo de 20 minutos para resolver y fue de manera directa y personal.
- Se procedió a la ejecución de la encuesta.

Análisis y procedimiento de datos.

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentaron los datos en tablas simples para establecer la relación entre cada variable de estudio se utilizó la prueba de independencia chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0$.

Anexos 3:

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO
DE INVESTIGACIÓN:
(Adultos Joven)
(ciencias médicas de la salud)**

Título del estudio: “Caracterización de los Estilos de Vida en el Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura,2020”

Investigador (a): Lourdes Gianela Alban Durand

Propósito del estudio

Estamos invitando a usted para participar en un trabajo de investigación titulado: caracterización de los estilos de vida en el adulto joven del centro poblado los ejidos de huan-piura,2020 Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote Explicar brevemente el fundamento de trabajo de investigación (máximo 30 palabras) En esta investigación se dará a conocer sobre los estilos de vida de cada joven adulto en las dimensiones alimentación, actividad y ejercicio, manejo y estrés, autorrealización responsabilidad en salud

Procedimientos:

Si usted desea participar en este estudio se le realizara lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio)

- 1:.....
- 2.....
- 3.....

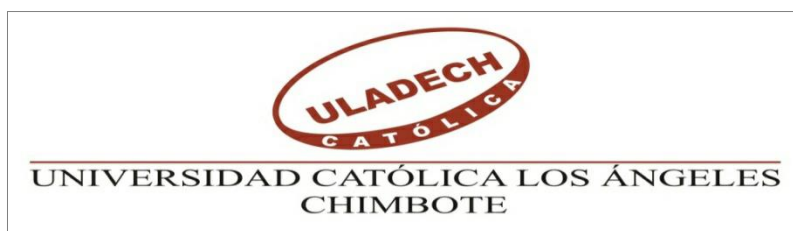
Riesgos: (Si aplica)

Describir brevemente los riesgos de investigación

.....
.....
.....
.....

Beneficios:

.....
.....
.....



Chimbote, 30 de Octubre del 2020

Sr. Teniente gobernador del Centro Poblado los Ejidos de Huan

Presente. -

Asunto: Autorización para recolección de información de un Proyecto de Investigación

Es grato dirigirme a Usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo informarle que siendo necesario recolectar información de datos para la ejecución del proyecto: “Caracterización del Estilo de Vida en el Adulto Joven del Centro Poblado los Ejidos de Huan-Piura, 2020”. Autorice a quien corresponda y nos brinde los datos de los registros que manejan el personal de salud en Tele orientación telefónica, siendo necesario para poder obtener los resultados. Es por ello que el proyecto nos permite primeramente resolver problemas identificados, los cuales de una u otra forma van a mejorar las condiciones de vida del grupo en estudio dentro de su jurisdicción.

Sin otro particular me suscribo de Usted agradeciendo por anticipado la atención que se sirva brindar a la presente.

Atentamente,

Directora de la escuela Profesional de
Enfermería

PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO
(ciencias médicas y de la salud)

Mi nombre es Lourdes Gianela Alban Durand y estoy haciendo mi investigación que tiene como título “caracterización de los estilos de vida en el adulto joven del centro poblado los ejidos de huan-piura,2020” la participación de cada uno de ustedes es voluntaria

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar y ayudarnos:

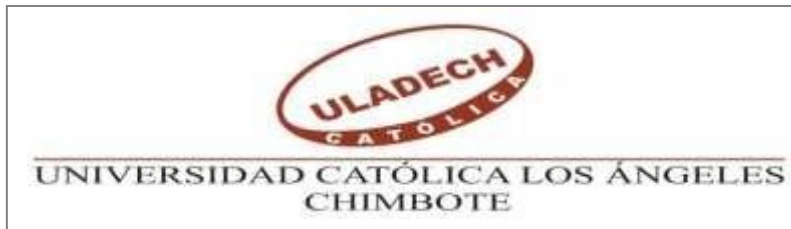
- Tu participación es totalmente voluntaria. si algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tu rutina diaria con normalidad.
- la conversación que entablaremos será menos de 15 minutos
- en la investigación no utilizaremos tu nombre, por lo tanto, tu identidad será anónima.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según sea de tu interés de participar o no en la investigación.

| | | |
|---|----|----|
| ¿quiero participar en la investigación de caracterización del estilo de vida en el adulto. | SI | NO |
|---|----|----|

Fecha.....

.....



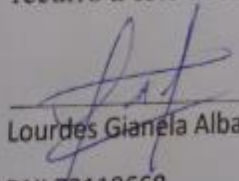
DECLARACION JURADA

Yo, Lourdes Gianela Alban Durand identificado con DNI 73118668, domiciliado en A.P.V los rosales MzC LOTE 03 siendo autora responsable del Proyecto de investigación TITULADO

DECLARO BAJO JURAMENTO que habiendo realizado los trámites correspondientes y estando aceptada por el TENIENTE GOBERNADOR a realizar en su centro de Abasto mi investigación, dado las circunstancias actuales

que estamos viviendo de la pandemia aun no me hace llegar la autorización es por ello que

recurso a este documento para dar cargo a mi veracidad.


Lourdes Gianela Alban Durand
DNI 73118668

PIURA 30 de Setiembre 2020.

DECLARO BAJO JURAMENTO:

Que habiendo realizado los tramites correspondiente obtuve una respuesta positiva dado las circunstancias actuales vividas por la pandemia que estamos atravesando aún no se me ha hecho llegar la autorización es por eso que realizo este documento para dar su veracidad.



VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

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

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

| | R – Pearson | | |
|------------|------------------------|--|-----|
| Ítems 1 | 0.35 | | |
| Ítems 2 | 0.41 | | |
| Ítems 3 | 0.44 | | |
| Ítems 4 | 0.10 | | (*) |
| Ítems 5 | 0.56 | | |
| Ítems 6 | 0.53 | | |
| Ítems 7 | 0.54 | | |
| Ítems 8 | 0.59 | | |

| | | | |
|-------------|------|--|--|
| Ítems 9 | 0.35 | | |
| Ítems 10 | 0.37 | | |

| | | | |
|-------------|------|--|-------------|
| Ítems 11 | 0.40 | | |
| Ítems 12 | 0.18 | | (*) |
| Ítems 13 | 0.19 | | (*) |
| Ítems 14 | 0.40 | | |
| Ítems 15 | 0.44 | | |
| Ítems 16 | 0.29 | | |
| Ítems 17 | 0.43 | | |
| Ítems 18 | 0.40 | | |
| Ítems 19 | 0.20 | | |
| Ítems 20 | 0.57 | | |
| Ítems 21 | 0.54 | | |
| Ítems 22 | 0.36 | | |
| Ítems 23 | 0.51 | | |
| Ítems 24 | 0.60 | | |
| Ítems 25 | 0.04 | | (*) |

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

(*) se creyó conveniente dejar ítems para su importancia en el estudio.

Anexos 5: validez interna de la escala de estilos de vida



CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

| | | N ^a | % |
|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| CASOS | Validos | 27 | 93, 1 |
| | Excluido s | 2 | 6.9 |
| Total | | 29 | 100 ,0 |

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

Estadísticos de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N ^a de elementos |
|---------------------|--------------------------------|
| 0.794 | 25 |



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chimbote, 18 de enero 2021

OFICIO N° 031-2021-DIR-EPE-FCCS-ULADECH Católica

Sr(o).

Segundo Vite Barranzuela
Teniente Gobernador del Centro Poblado los Ejidos de Huan, Piura
Presente. -

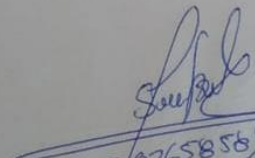
De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar nuestro cordial saludo en nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentar a la estudiante **Alban Durand, Lourdes Gianela**, con código de matrícula N° **0812181220**, de la Carrera Profesional de Enfermería, quién ejecutará de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado "**Caracterización de los Estilos de Vida en el Adulto Joven del Centro Poblado Los Ejidos de Huan-Piura, 2020**" durante los meses de enero y febrero del presente año.

Por este motivo, mucho agradeceré brindar las facilidades a la estudiante en mención a fin culminar satisfactoriamente su investigación el mismo que redundará en beneficio de la comunidad en mención. Es espera de su amable atención, quedo de usted.

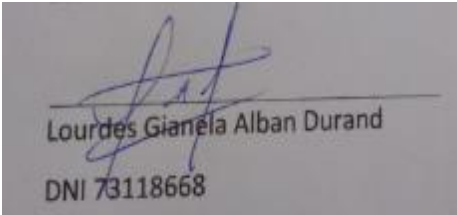
Atentamente,


Mg. Sara Maribel Ramos Moscoso
DIRECTORA


DNI/02658585
SEGUNDO VITE BARRANZUELA
C.c./
Archivo

ANEXO 06

Declaración De Compromiso Ético Y No Plagio Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: Caracterización de los estilos de vida en el centro poblado los Ejidos de Huam, piura-2021. Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales –RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumpla con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.
LOURDES GIANELA ALBAN DURAND



Lourdes Gianela Alban Durand
DNI 73118668

INFORME

INFORME DE ORIGINALIDAD

0%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo