



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE  
CHIMBOTE**

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

**ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS  
ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO\_  
CHIMBOTE, 2023.**

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

**AUTORA**

**RODRIGUEZ HERNANDEZ, LILIANA CAROLINA  
ORCID: 0000-0002-3056-3328**

**ASESORA**

**REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER  
ORCID: 0000-0002-4722-1025**

**CHIMBOTE\_PERÚ  
2024**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA N° 0009-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **20:20** horas del día **26** de **Enero** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

**VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA** Presidente  
**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO** Miembro  
**JAVES AGUILAR MARIA DEL PILAR** Miembro  
**Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO\_CHIMBOTE, 2023.**

**Presentada Por :**

(0112171206) **RODRIGUEZ HERNANDEZ LILIANA CAROLINA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Enfermería.**

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

**VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA**  
Presidente

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO**  
Miembro

**JAVES AGUILAR MARIA DEL PILAR**  
Miembro

**Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER**  
Asesor



## CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO\_ CHIMBOTE, 2023. Del (de la) estudiante RODRIGUEZ HERNANDEZ LILIANA CAROLINA , asesorado por REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 4% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

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

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

Chimbote, 11 de Marzo del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## DEDICATORIA

A Dios, por darme los conocimientos y las fuerzas para seguir adelante aun cuando quería rendirme.

A mis Padres, Alfredo y Rosa por su amor y apoyo incondicional, que me brindan siempre, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, a mis hermanas que son la fortaleza de mi vida.

A mi hijo que es el motor de mi vida, por llenarme de alegría y paz en mi corazón.

## AGRADECIMIENTO

A **Dios**, por su amor incondicional, por llenarme de bendiciones y salud para poder terminar satisfactoriamente mi carrera.

A los adultos del Pueblo Joven San Pedro por permitir ayudarme y junto a ellos poder realizar satisfactoriamente mi tesis.

A mi Asesora, **Elena Esther Reyna Márquez**, por brindarme su apoyo y compartir sus conocimientos.

## ÍNDICE GENERAL

<b>CARATULA.....</b>	<b>I</b>
<b>ACTA DE SUSTENTACIÓN.....</b>	<b>II</b>
<b>CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD .....</b>	<b>III</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>IV</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>V</b>
<b>ÍNDICE GENERAL .....</b>	<b>VII</b>
<b>LISTA DE TABLAS .....</b>	<b>VIII</b>
<b>LISTA DE FIGURAS .....</b>	<b>IX</b>
<b>RESUMEN (ESPAÑOL).....</b>	<b>X</b>
<b>ABSTRACT (INGLES).....</b>	<b>XI</b>
<b>I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>7</b>
2.1. Antecedentes .....	7
2.2. Bases teóricas .....	10
<b>III. METODOLOGÍA.....</b>	<b>17</b>
3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación.....	17
3.2 Población y muestra.....	18
3.3 Variables. Definición y operacionalización .....	20
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información .....	21
3.5 Método de análisis de datos .....	23
3.6 Aspectos éticos .....	26
<b>IV. RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>
4.1. Resultados .....	27
4.2 Discusión .....	28
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>38</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>39</b>
<b>VII. REFERENCIAS.....</b>	<b>42</b>
<b>VIII. ANEXOS.....</b>	<b>56</b>

Anexo 01 Matriz de consistencia

Anexo 02 Instrumento de recolección de información

Anexo 03 Validez del instrumento

Anexo 04 Confiabilidad del instrumento

Anexo 05 Formato de Consentimiento informado

Anexo 06 Documento de aprobación para la recolección de la información

Anexo 07 Evidencias de ejecución (Declaración jurada, base de datos)

## LISTA DE TABLAS

	Pág.
<b>TABLA 1</b>	
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO_CHIMBOTE,2023.....	25
<b>TABLA 2</b>	
ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO_CHIMBOTE, 2023.....	26
<b>TABLA 3</b>	
RELACIÓN ENTRE EL ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO_CHIMBOTE,2023 .....	27



## LISTA DE FIGURA

	Pág.
<b>FIGURA 1</b>	
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO_CHIMBOTE,2023.....	25
<b>FIGURA 2</b>	
ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO_CHIMBOTE,2023.....	26
<b>FIGURA 3</b>	
RELACIÓN ENTRE EL ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO_CHIMBOTE,2023 .....	27

## RESUMEN

El estilo de vida son acciones y conductas del individuo, que lleva a favorecer o deteriorar su estado de salud, mientras que el estado nutricional determina su IMC, por ello se planteó el siguiente objetivo general: Determinar la relación del estilo de vida y el estado nutricional en los adultos de la comunidad del Pueblo Joven San Pedro, Chimbote\_2023. Teniendo como investigación tipo cuantitativo, de nivel descriptivo correlacional, con diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 180 adultos, a quienes se le aplicó dos instrumentos: La escala de estilos de vida y la tabla de valoración nutricional según (IMC) del adulto. Utilizando las técnicas de la entrevista y observación, se presentó en tablas de doble casilla de frecuencia y porcentaje, para su respectivo procedimiento. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de  $P < 0,05$ . Llegando a los siguientes resultados: En cuanto al estilo de vida el 92,2% tienen un estilo de vida no saludable y el 7,8% tienen un estilo de vida saludable. En cuanto al estado nutricional el 47,8% tiene un estado nutricional normal, el 27,2% con sobrepeso, el 19,4% delgadez y el 5,6% obesidad. Llegando a la conclusión que poseen estilos de vida no saludable y minoría con estilo de vida saludable por otro lado, menos de la mitad de los adultos con estado nutricional normal, también se observa un porcentaje considerable con sobrepeso y obesidad y una minoría con delgadez

**Palabras clave: adulto, estado nutricional, estilos de vida.**

## ABSTRACT

Lifestyle are actions and behaviors of the individual, which lead to promoting or deteriorating their health status, while nutritional status determines their BMI, which is why the following general objective was proposed: Determine the relationship between lifestyle and health status. . nutritional in adults of the community of Pueblo Joven San Pedro, Chimbote\_2023. Having a quantitative type of research, at a correlational descriptive level, with a non-experimental design. The sample consisted of 180 adults, to whom two instruments were applied: The lifestyle scale and the nutritional assessment table according to the adult's (BMI). Using interview and observation techniques, they are presented in double-box tables of frequency and percentage, for their respective procedure. To establish the relationship between study variables, the Chi square test of independence of criteria was used with 95% reliability and significance of  $P < 0.05$ . Arriving at the following results: Regarding lifestyle, 92.2% have an unhealthy lifestyle and 7.8% have a healthy lifestyle. Regarding nutritional status, 47.8% have a normal nutritional status, 27.2% are overweight, 19.4% are thin and 5.6% are obese. Coming to the conclusion that they have unhealthy lifestyles and a minority with a healthy lifestyle, on the other hand, less than half of the adults with a normal nutritional status, a considerable percentage is also observed with overweight and obesity and a minority with thinness.

**Keywords: adult, nutritional status, lifestyles**

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estilo de vida son comportamientos y conducta del ser humano que realiza de manera cotidiana, se ha desarrollado por medio de su crecimiento y desarrollo, donde esto determinará su estado de salud. El estado nutricional es el estado de salud de la persona que tiene relación con los nutrientes de su régimen en la alimentación. Ambas variables tienden a mejorar el estado de salud del individuo, no obstante, la salud de las personas estaría en peligro, desarrollando distintas patologías en un futuro (1).

La Organización Mundial de la Salud (2), manifiesta que la salud del adulto es un estado de bienestar físico y mental, haciendo énfasis que se puede tener una vida sana se debe tener un estilo de vida saludable el cual debe estar complementado por una buena alimentación, actividades físicas activas, y las relaciones con el entorno y su medio ambientes, puesto que estos elementos aportan en la vida de la persona. Es por ello que es recomendable el fomento de estilos de vida saludable el adulto no solo debe estar centrado en la alimentación o el ejercicio físico, sino también se debe centrar en el descanso, la recreación, manejo del estrés, las relaciones interpersonales y la responsabilidad de su salud (2).

La Organización Panamericana de la Salud (3), dice que la nutrición saludable en adultos es primordial para la prevención de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles que tienen relación a ello. Los productos que contengan un índice elevado en grasas o bebidas industriales son los factores que condicionan la salud del adulto y de esta forma puedan presentar patologías, es por ello que gracias a la nutrición saludable y balanceada se puede prevenir la mal nutrición lo que también se considera una problemática que se visualiza en distintos países de Latinoamérica, en donde en Haití el 32% de adultos presentan delgadez, Venezuela el 22,9 de adultos son delgados y Nicaragua con 18,6 adultos con delgadez.

En el país de República Dominicana en el año 2022 debido a la pandemia afectó en el 35% de adultos, más aún en adultos maduros y mayores. Los problemas que mayor perjudicó fue la alimentación, las actividades físicas y lo más importante la salud mental. Lo que ocasionó el covid 19 ha hecho que los países se centren más en la alimentación, según un estudio elaborado en dicho país se halló como resultados que los más perjudicados fueron el 23% de adultos tenían sobrepeso y el 18% obesidad, esto se debe

a que se implementó medidas restringidas para realizar actividades físicas, asimismo se prohibió el uso de parques y espacios al aire libre (4).

En el 2022 en España principalmente las enfermedades se deben a tener un estilo de vida inadecuado y una mala alimentación y esto se evidenció por la presencia del 42% adultos con problemas de obesidad y sobrepeso, estos factores se han vuelto una problemática para la salud pública puesto que se puede sufrir patologías cardiovasculares. Esta problemática es un índice elevado en las comunidades españolas, en donde 14% presentaron diabetes, 19% problemas cardiovasculares y el 25% de adultos llevan una vida sedentaria. A esto el tener un estilo de vida sano y adecuado con un nivel mayor de ejercicio físico y unos patrones dietéticos moderados está asociado a una menor probabilidad de sufrir obesidad, diabetes (5).

En Perú se ha observado datos preocupantes en patologías crónicas y degenerativas que están relacionadas con el estilo de vida en las personas adultas, en donde las que más resaltan son que el 13% de adultos tienen cáncer, 17% sufren de enfermedad cardiovascular y el 28% tienen sobrepeso. Se reflejó a la obesidad como la problemática más alarmante en adultos del Perú, siendo este el principal desencadenante de sufrir enfermedades en donde se halló como resultados que el 21% de adultos tienen diabetes, el 39% de adultos sufren con presión arterial alta y colesterol, etc. Es por ello que el Ministerio de Salud elabora actividades de estilos de vida saludable que beneficia a más de 100mil adultos para que tomen conciencia y modifiquen el modo de vivir que están llevando (6).

Según la Revista peruana de salud pública, el problema por las cuales el adulto sufre guarda una estrecha relación con el estado nutricional que es un asunto que se debe de ver desde el punto de vista de promoción y prevención de salud, donde se halló que los estilos de vida inadecuados en donde el 35% de la población peruana no realiza actividad de ejercicios físicos, el 28% no tienen una alimentación no saludable y el 30% de adultos mayores con sedentarismo. Según la Encuesta Demográfica y Salud Familiar que se realizó a personas adultas, determinó que las relaciones entre el estilo de vida y el estado nutricional genera un impacto negativo, lo cual nos dice que el 13,9% de adultos sufren de presión alta, el 15,2 presenta diabetes, más de la mitad de adultos con sobrepeso (7).

En el año 2022 el Perú atravesó problemas difíciles con respecto a la alimentación, esto no solo afectó al país sino también a nivel mundial, donde se está resolviendo desde la promoción y prevención de salud. Puesto que luego que pasó los decesos a causa de la pandemia. Según la Revista de Enfermedades no transmisibles en un artículo denominado Estado nutricional de adultos peruanos se halló como resultados que el 54,2 % de adultos mayores presentaron un estado nutricional normal, de los cuales el 49,8 % fueron mujeres y el 61,4 % varones, el 50,3 % tenían de 60 a 69 años, el 56,4 % de 70 a 79 años y el 57,3 % de 80 años o más. La nutrición es primordial para el desarrollo de cada persona, no obstante, en nuestro país estos temas se dejan de lado, por ello el Perú es uno de los países con mayor problema de alimentación que su índice con el pasar de los años se sigue incrementando a comparación de otros países (8).

Por otro lado, en la población adulta de Ancash se observa que muchos de ellos no conocen acerca de los estilos de vida saludables que tienen que llevar, por eso se evidencia en las estadísticas que muchos de ellos están expuestos a contraer enfermedades e incluso un porcentaje tiene enfermedades de obesidad, hipertensión entre otras, debido a una vida sedentaria y malos hábitos alimenticios que tienen diariamente. Es por ello que la DIRESA implemento ciertas actividades que concienticen y ayuden a la comunidad a prevenir enfermedades poniendo en práctica estilos de vida saludables (9).

En cuanto, en la ciudad de Chimbote se evidencia que los adultos han sido afectados por la pandemia COVID-19, ya que según informes del hospital la Caleta la mayoría de adultos que acuden a los servicios, son por los problemas ocasionados por esta cuarentena que se vivió, presentando problemas para conciliar el sueño y retomar sus actividades cotidianas llevando así a un estilo de vida inadecuado y que no favorece para la su propia salud de esta población (10).

Ante esta realidad de estilos de vida no es ajeno la población de adultos que habitan en la comunidad de San Pedro – que permanece al distrito de Chimbote; provincia del Santa, departamento de Ancash, tiene un clima variado con forme las estaciones, sus calles son muy tranquilas y no presenta pandillaje, cuenta con pistas y un campo de arena, pocas áreas verdes (12).

Los estilos de vida que se presentan los adultos del pueblo joven San Pedro, no son adecuados para la comunidad de personas adultas por lo que en esta etapa están más

expuestos a contraer enfermedades. De esta manera también se observa que la mayoría de las personas no realiza recreación física siendo esto una actividad que aporta beneficios en el cuerpo de la persona ejercitando sus músculos. Así mismo es visto que los adultos pueden presentar sobrepeso u obesidad ya que hay lugares cercanos donde se accede fácilmente a comidas rápidas y se llena muy frecuente (12).

Frente a lo expuesto se considera de gran importancia la realización del presente trabajo de investigación planteando el siguiente:

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto del Pueblo Joven San Pedro, Chimbote\_2023?

La presente investigación es de suma importancia ya que se enfocó en investigar temas relevantes como el estilo de vida y estado nutricional que llegan a adaptar los adultos. Así mismo, los resultados que se obtendrán serán importantes ya que van a contribuir la mejora en la atención integral de los adultos, permitiendo mejorar sus hábitos alimenticios y estilos de vida, reduciendo de esta manera factores que los perjudiquen.

A nivel teórico, la investigación se justifica mediante la importancia de comprender los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos de dicha comunidad, los estilos de vida son problemas de la salud pública que tienen consecuencia al largo de la vida, con la información nos va a permitir crear programas que se enfocan en promover un estilo de vida saludable y mejorar el estado nutricional de las personas, siendo esto por medio de sesiones educativas, etc. De tal manera también es de suma importancia para las autoridades de la Región Ancash y la población donde se realizó la investigación ya que se va identificar los estilos de vida no saludables y cuales son aquellos factores que lo conllevan, permitiendo así la disminución de conductas de riesgo que llegan a acoplar las personas.

La justificación práctica de los resultados de la presente investigación servirá para tener una información clara y concisa, respecto a la relación que existe entre un estilo de vida y el estado nutricional de los adultos, que ayudará al personal de salud en el desarrollo de estrategias de mejorar estos estilos que llevan los adultos de dicha comunidad.

Dentro de la justificación metodológica, podemos mencionar que ésta se ciñe a los fundamentos metodológicos de una investigación cuantitativa, que busca establecer la

correlación existente entre las variables, además se emplea la encuesta como herramienta para la recolección de información, la que servirá para corroborar la hipótesis propuesta.

Para dar respuesta al enunciado de la investigación se planteó el siguiente objetivo general:

- Determinar la relación del estilo de vida y el estado nutricional de los adultos del Pueblo Joven San Pedro, Chimbote\_2023

Para poder obtener resultados del objetivo general se planteó los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el estilo de vida de los adultos del Pueblo Joven San Pedro, Chimbote\_2023
- Identificar el estado nutricional de los adultos del Pueblo Joven San Pedro, Chimbote\_2023



## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedente Internacionales

Carvalho D, (13) en su investigación titulada: La pandemia de COVID-19 y los cambios en el estilo de vida de los adultos brasileños, 2020. Objetivo: Describir los cambios en los estilos de vida, en relación al consumo de tabaco y alcohol, alimentación y actividad física, en el período de restricción social resultante de la pandemia de COVID-19. Metodología: Estudio transversal, encuesta de salud virtual del ConVid sobre comportamiento en salud. Los datos se recolectaron en cuestionario online. Se emplearon procedimientos de post-estratificación para el cálculo de las prevalencias y el intervalo de confianza del 95%. Resultado: Participaron 45.161 personas de 18 años o más, realizaron poca actividad física, aumento de tiempo frente a las pantallas, aumento el consumo de cigarrillos y alcohol, variando estos resultados entre el sexo y grupo de edad. Conclusión: Presentan empeoramiento en su estilo de vida y aumento en los comportamientos de riesgo para la salud.

Villaseñor K, Et al, (14). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional, 2020. Objetivo: Evaluar el consumo de alimentos no saludables y prácticas de estilo de vida en mexicanos durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19). Metodología: estudio transversal, encuesta digital, evaluación de alimentación, bienestar y estilo de vida, análisis estadístico con la prueba X<sup>2</sup>, utilizando el software SPSS 23.0. Resultados: edad de 35 años la mayoría. 66,5% fueron mujeres, el 69,8% consideraba su alimentación saludable, el 2,3% mejoro su alimentación, las mujeres duermen menos y despiertan durante la noche. Conclusión: Las variables como la alimentación y el sueño si presentaron una alteración en el periodo de confinamiento.

Romero K, et al (15), en su investigación titulada: Estado nutricional en adultos de población rural en un cantón de la sierra ecuatoriana, 2019. Objetivo: Evaluar el estado nutricional de la población adulta no hospitalizada de un

cantón de dicha zona. Metodología: Se realizó un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal en una muestra de 115 pacientes adultos del cantón Cevallos, en la región Sierra del Ecuador durante el periodo de abril a septiembre del 2016. Resultados: El 82.61 % de adultos estaban desnutridos. El 69.56 % presentaba enfermedades asociadas a un predominio de hipertensión arterial (41.84 %), diabetes mellitus (21.44 %) y cardiopatía isquémica (18.37 %), Conclusión: Se observó un porcentaje mayor con desnutrición, dando paso a realizar programas educativos para mejorar su estado de salud.

### **2.1.2. Antecedente Nacionales**

Mendoza N. (16) en su investigación titulada: Determinantes biosocioeconomicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del caserío San Jacinto-Catacaos-Piura, 2021. Objetivo: determinar la relación entre los determinantes biosocioeconómicos y estilos de vida de la persona adulta del Caserío San Jacinto – Catacaos – Piura, 2021. Metodología: El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, con la muestra de 100 personas adultas. Se utilizó dos instrumentos: el cuestionario de determinantes de la salud y estilos de vida. Resultados: en los determinantes biosocioeconómicos el (56%) son mujeres, el (47%) adulto maduro, (45%) secundaria incompleta/completa, (62%) tiene ingreso menor de 850 soles, el (45%) son amas de casa, y el 97% tiene estilos de vida no saludable. Conclusión: No existe relación entre las variables.

Bernabel J, (17) en su investigación titulada: Estilos de vida y estado nutricional por antropometría en taxistas de dos empresas, Lima 2019. Objetivo: Determina la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional por antropometría en taxistas de dos empresas. Metodología: De enfoque cuantitativo, descriptivo de asociación cruzada, observacional, transversal y prospectivo, cuestionario “Fantástico” diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad Mc Master de Canadá, se realizó la prueba Chi<sup>2</sup> con un nivel de significancia de 0.05. Resultados: El 100% de los evaluados presentaron exceso de peso, 40% con sobrepeso y 60% con obesidad; 100% presento elevado índice de cintura/talla, 23% presento acumulación de grasa

central y 77% obesidad. Conclusión: No se halló relación entre el estilo de vida y el índice de masa corporal, tampoco con el índice cintura/talla.

Silvestre F, (18) en su investigación titulada: Caracterización de los estilos de vida de los adultos del Caserío de Mallquibamba – Carlos Fermín Fitzcarrald, 2019. Objetivo: Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos (as) del caserío de Mallquibamba – Carlos Fermín Fitzcarrald, 2019. Metodología: Se aplicó el instrumento de escala valorativa de estilos de vida a una población muestral conformada por 110 adultos. Análisis de datos en el programa SPSS statistics 25 y su análisis por medio de cuadros de frecuencias simples y porcentuales de una sola entrada. Resultados: presentaron estilos de vida no saludables 83,64% y un menor porcentaje de 16,36% estilo de vida saludable. Conclusión: La mayoría de los adultos presentaban estilos de vida no saludables y un menor porcentaje estilos de vida saludables.

### **2.1.3. Antecedentes Locales o regionales**

Carrión D, (19) en su investigación titulada: Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento Humano Santa Rosa del Sur Nuevo Chimbote, 2020. Objetivo: Determinar la relación entre el Estilo de vida y los Factores Biosocioculturales del adulto joven. Metodología: De tipo cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo, con una muestra de 302 adultos, aplicando la escala de estilo de vida y el cuestionario sobre factores biosocioculturales. Los datos fueron procesados con el SPSS versión 18.0. Aplicando la prueba independiente de criterio Chi cuadrado. Resultados: La mayoría de Adultos jóvenes tiene un estilo de vida no saludable, en relación con los factores biosocioculturales la mayoría son mujeres, la mayoría tiene grado de instrucción secundaria y religión católica, más de la mitad son convivientes y amas de casa y tienen ingreso de 400 soles. Conclusión: Si existe relación significativa entre las variables.

Camones P, (20) en su trabajo de investigación titulado: El cual lleva por título Factores de riesgo y el estado nutricional en adultos, Puesto de Salud Aco - Ancash – 2020. Objetivo: Determinar la relación que existe entre los factores de riesgo y el estado nutricional en los adultos, Puesto de Salud Aco, Ancash, 2020. Metodología: Estudio cuantitativo, descriptivo correlacional y diseño no experimental, transversal. La muestra fueron 90 pacientes; como técnica se usó la encuesta y como instrumento el cuestionario, los factores de riesgo constan de 15 ítems con una escala de Likert. Conclusión: Los factores de riesgo se relacionan de manera directa y positiva con el estado nutricional en los adultos, indicando indicó que a un mejor control de estos factores el estado nutricional del paciente será adecuado.

Aniceto T. (21), en su investigación titulada: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz - Ancash, 2020. Objetivo: Determinar los estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020. Metodología: es de tipo cuantitativa, de nivel descriptivo – correlacional, de diseño transversal y no experimental; la muestra estuvo conformada por 369 adultos; para la recolección se aplicó la escala de estilos de vida y el cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona, los datos fueron procesados en el software estadístico SPSS v25. Resultado: el 76.96% de los adultos no tienen estilo de vida saludable, el 57,45% tienen 36 a 59 años, el 42,82% cuenta con ingresos de 600 a 1000 soles, empleados, conviven con su pareja y secundaria incompleta. Conclusión: Si existe relación entre las variables.

## 2.2 Bases teóricas

Este estudio investigativo está sustentado por los Modelos de Marc Lalonde y Nola Pender:

EL modelo de promoción de la salud de Marc Lalonde:

Marc Lalonde nació en 1929 en Canadá, fue un abogado, desempeñó en su patria como Ministro de Salud y bienestar social, hoy en día es miembro de la ALO el cual representa al Partido de Liberales de Ontario. En el año 1972 elaboró propuestas para un cambio en el sistema de seguridad social de Canadá. En el año 1974 publica "Nuevas Perspectivas sobre la Salud de los canadienses", un documento el cual es conocido como "The Lalonde Report". Lalonde nos expuso que la base de la salud y enfermedad no tienen relación simple con el factor biológico o algún agente infeccioso, de tal forma hace énfasis que la mayor parte de patologías se basan u originan debido a lo socioeconómico. Este informe fue celebrado a nivel internación debido a que está enfocado en la promoción de salud y prevención de patologías (22).

Lalonde hace mención que el estilo de vida está representado por un grupo de decisión que la persona toma con relación a su salud y la cual desempeña un nivel de control. Desde la perspectiva de salud, la mala decisión y el hábito personal dañino presenta riesgos que proporciona cierto origen en la propia persona. Estos riesgos cuando se toman, traen consecuencias enfermedades o hasta incluso la muerte, y podemos hacer afirmación que los estilos de las victimas contribuyeron a estas (23).

En el año 1974 Lalonde expone su informe luego de unos conjuntos de estudios relacionado a lo epidemiológico que provocaron los decesos y las enfermedades de ciudadanos canadienses donde finalizó que existe cuatro determinantes que son relevantes en atención de salud de las personas y las comunidades, estos determinantes son: (24)

## EL CONCEPTO DEL CAMPO DE LA SALUD: UNA PERSPECTIVA CANADIENSE (MARC LALONDE)



Fuente: Lalonde. Canadá. 1974.O.P.S.

### Interrelaciones entre los factores determinantes de la salud

**Medio ambiente:** Abarca todo aquel aspecto ajeno a nuestro cuerpo propio, sobre el cual el ser humano tiene una limitación en su capacidad para controlar y que influye en la salud.

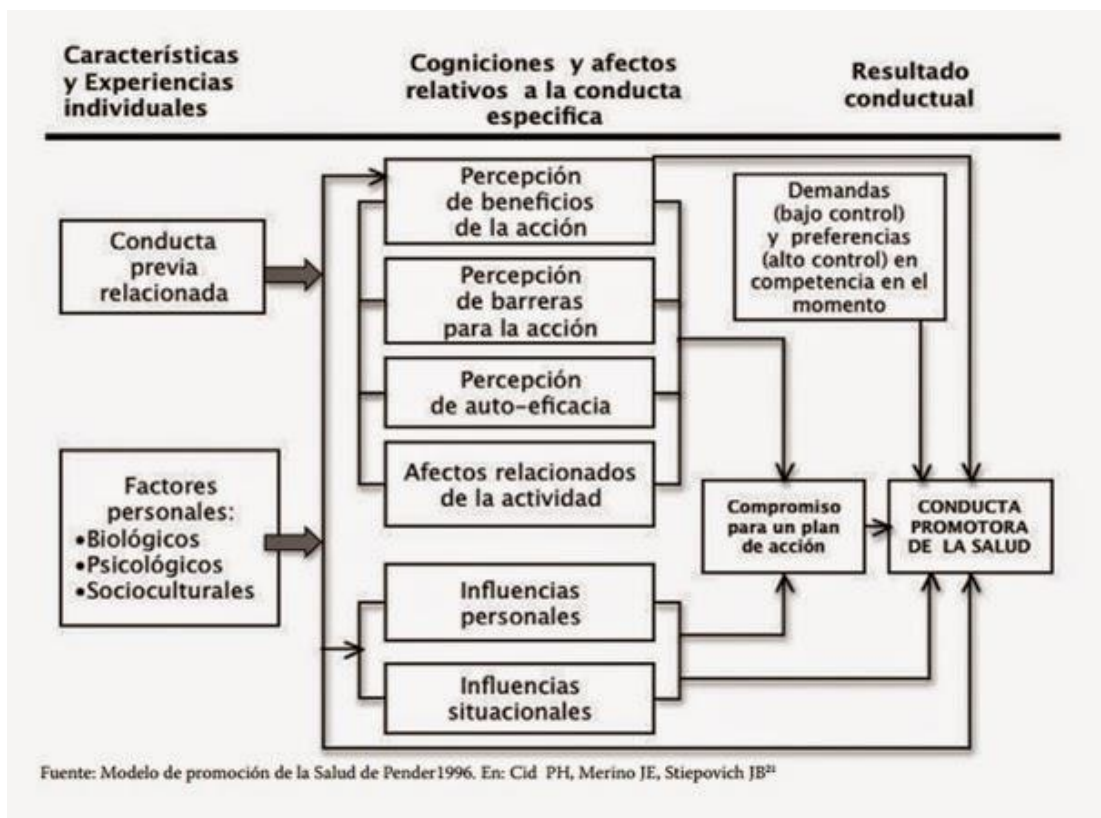
**Estilos de vida:** Son las conductas y comportamientos de la persona que influenciará sobre su salud. El hábito de vida nocivo como por ejemplo consumos de cigarrillos, droga, alimentación inadecuada, el sedentarismo entre otros, traen efectos negativos en la salud del individuo.

**Biología humana:** Se involucra aquel aspecto físico y mental que está conformado por la corporalidad del individuo, como puede ser herencia genética, la forma en que va madurando y como se envejece, asimismo, también la característica de distintos sistemas del cuerpo humano tales como el digestivo, nervioso central, etc.

**Atención sanitaria:** Se entiende por la cantidad y calidad de recursos que se emplean para lograr la satisfacción de las demandas y necesidades de la gente, como también reparar las estructuras dañadas, organizaciones y políticas que está relacionada al sector público (25).

El siguiente modelo que sustenta la investigación es de la teórica Nola Pender de Promoción de la salud, fue una enfermera de E.E.U.U. que nació en 1941 en la ciudad de Lansing del estado de Michigan. Cuando Pender tenía 7 años de edad visualizó los cuidados de enfermería que se entonces se le brindaba a su tía la cual estaba hospitalizada y presentó cierta vocación en ayudar al prójimo, por tal motivo estudió enfermería. En el año 1964 obtuvo el grado de licenciada y maestría en enfermería en la Universidad de Michigan, seguidamente decidió obtener el grado de doctorado el cual lo obtuvo en la Universidad de Northwestern en Evanston (26).

### MODELO DE PROMOCIÓN DE NOLA PENDER



Fuente: Modelo De Promoción De La Salud De Pender 1996 En: Cid Ph, Merino Je, Stiepovich J.

Nola Pender elaboró en el año 1996 un instrumento para medir el estilo de vida que está contemplado en seis dimensiones las cuales son:

**Dimensión alimentación:** Esta dimensión engloba todos los conocimientos sobre la elección y consumos de alimentos importantes para el sustento de día a día, la salud y el bienestar. También se puede incluir la elección de una dieta cotidiana de manera sana que se base en la pirámide alimenticia.

**Dimensión actividad y ejercicio:** En aquella dimensión consideramos a las participaciones de manera ligera, moderada de las actividades diarias, las cuales pueden suceder de forma planeada y también monitorizado mediante programas de ejercicios ya sea por razón de la propia salud o las condiciones físicas, como también de un gusto diaria, como también la actividad de recreación.

**Dimensión Manejo del estrés:** El manejo del estrés hace referencia a los esfuerzos que hace la persona adulta por el control y la reducción de la tensión que surgen mediante situaciones que se consideran complicada o que no se pueden manejar, por medio de alguna acción coordina, sencilla o con dificultad para que se puede llevar la presión o el estrés.

**Dimensión Relaciones Interpersonales:** Es una dimensión fundamental que se considera en la persona adulta como ser sumamente sociable, por lo cual se necesitan de una red de apoyo por parte de la familia o de nuestro entorno, el mismo que nos permitan sostenernos y continuar creciendo junto a otra persona del entorno. Tiene implicancia la comunicación para lograr el sentido íntimo y cercano adentro de la relación significativa, a comparación de las que no lo son.

**Dimensión Autorrealización:** Esta dimensión está centrada en el desarrollo interno y busca como resultado, conexión y el desarrollo individual del ser humano. Cuando trascendemos nos ponemos en contacto con nosotros mismo de manera equilibrada, proporcionando calma y tener la posibilidad de experimentar nuevas alternativas para poder convertirnos en algo más de lo que realmente somos. Esto nos hace conectar con el sentimiento de paz con nosotros mismo y con los demás, además el desarrollo radica en lograr el máximo potencial humano de la persona, para que encuentre el propósito o lo que pretende lograr en su vida.

**Dimensión responsabilidad en salud:** La responsabilidad en salud del adulto trasciende en los sentidos activos de responsabilidad del cuidado propio y de su bienestar. Aquí se incluyen prestar atención a su salud, orientarse sobre aquello, saber elegir y optar por formas correctas de manera saludable, en vez de optar por aquellas que condicionan la salud del adulto (27).

**Medidas antropométricas:** Son métodos que permitirán de cierta forma diferencias las estructuras corporales y la proporción del ser humano para conocer como modifica su



rendimiento. La antropometría tiene distintos elementos que engloban altura, peso y el contorno corporal (28).

**Peso:** Se refiere al volumen de masa corporal de la persona que se ve evidencia en kg. donde depende la edad, sexualidad y lo más relevante el estilo de vida de la persona entre otras.

**Talla:** Se conoce como la medida del ser humano, se mide desde la planta del pie hasta la coronilla de la cabeza. En la persona adulta se mide de forma antropométrica la estatura de su cuerpo, porque esto se debe a que es solo referencia porque existen distintos elementos que cambian la medición como algún problema en la columna, alguna alteración de cuerpo entre otras (29).

**Índice de masa corporal:** Por medio del IMC se conoce el estado nutricional del ser humano lo cual está relacionado con el peso y la estatura al cuadrado por medio de su fórmula  $IMC = \text{peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$ . Para diversas personas el IMC es una señal confiable para saber si el peso está dentro de los parámetros normales (30).

#### **Clasificación del índice de masa corporal (IMC)**

**Delgadez:** El adulto con el  $IMC \geq 17$  se clasifica con un valor nutricional de delgadez, esto se debe a que no se está alimentando de buena manera es decir puede estar sufriendo de malnutrición por los inferiores ingresos en su organismo a lo que se requiere de manera diaria (31).

**Normal:** El adulto con el  $IMC \geq 17$  a  $\geq 18.5$  está clasificado con un valor nutricional normal y es el IMC que los individuos deben tener de forma constante para que de esta forma tengan un estado de salud óptima (32).

**Sobrepeso:** El adulto con el  $IMC \geq 18,5$  a  $\geq 25$  está clasificado con un valor nutricional de sobrepeso lo que nos señala una malnutrición en exceso, está evidenciado por consumir calorías de manera continua y elevada, también seguir malos hábitos alimentarios y no realizar ejercicio físico, entre otras (33).

**Obesidad:** El adulto con el  $IMC \geq 30$  está clasificado con un valor nutricional de obesidad, debido a un exceso muy elevado de consumo entre grasas, comidas rápidas, lo que esto va incrementar a sufrir problemas cardiovasculares, diabetes, etc (34)

### **Bases conceptuales:**

**Adulthood:** La adultez hace mención al organismo con una edad que ya ha logrado completamente su desarrollo, incluyéndose las capacidades de reproducirse. En el marco humano este término presenta otra connotación que se asocia a un aspecto social y legal. La adultez se define en un término fisiológico, psicológico y legal, de carácter individual o de una posición más social. La etapa adulta está dividida en tres, las cuales la adultez temprana la cual contempla desde los 20 años hasta los 40 años, adultez media desde 40 años a 60 años y al adulto mayor desde los 60 años a más (35).

**Estilos de vida:** Se define como el patrón de forma consistente de conductas y comportamiento que caracterizan a la persona en su manera en la que es y cómo se expresa. Sin embargo, la definición abarca no solo el elemento psicológico sino también el comportamiento y la característica externa, el cual se determina por la forma de ser y cómo actúa a futuro el ser humano. El estilo de vida es un término empleado para que se designe de manera global la forma de vida, que se basa en la interacción entre la condición de vida, en su forma más extensa y la pauta personal de su conducta, determinada por el factor sociocultural y su característica personal (36).

**Estado nutricional:** Son las condiciones de salud de la persona influenciada mediante las utilidades de los nutrientes. La nutrición son conjuntos de procesos por el cual nuestro cuerpo utiliza, transforma y agrega a nuestro propio tejido unas series de sustancias las cuales se denominan nutrientes, la cual tiene el fin de la suministración de energía necesario para mantener a nuestro cuerpo en nuestra vida diaria, preparar el material justo para la formación, renovación y reparación de la estructura funcional y suministrar la sustancia correcta para la regulación del metabolismo. La nutrición también se describe como una ciencia de alimentos y de aquellas sustancias que estas contengan, que de cierta forma puede ser con directas interacciones y equilibrios en la salud y la enfermedad (37).

### **2.3. Hipótesis**

**HI:** Existe relación significativa entre estilos de vida y estado nutricional del adulto del Pueblo Joven San Pedro\_Chimbote, 2023.

**HO:** No existe relación significativa entre estilos de vida y estado nutricional del adulto del Pueblo Joven San Pedro\_Chimbote, 2023.

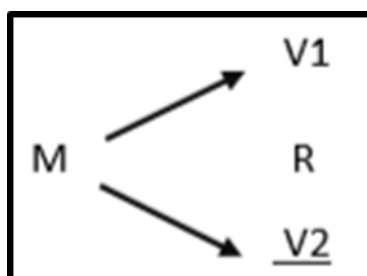
### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación

**Nivel de estudio correlacional - transversal:** los estudios correlacionales describen las variables y miden el grado de relación que existe en dos variables de investigación como el estilo de vida y estado nutricional, por otro lado, el estudio transversal es la investigación centralizada en analizar los datos que se presentan en los datos de diferentes variables, en una determinada población de muestra (38).

**Tipo cuantitativo:** la investigación fue de tipo cuantitativa porque trato con fenómenos que se pueden medir, por medio de la realización de técnicas estadísticas para analizar los datos recogidos, el propósito más resaltante radica en describir, explicar y controlar el objetivo de las causas (39).

**Diseño no experimental:** Es aquel que se realiza sin manipular deliberadamente variables, se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos. Este tipo de diseño es dividido teniendo en cuenta el tiempo en el cual se obtienen los datos (40).



Donde:

M: Muestra.

V1: Estilos de vida.

V2: Estado nutricional.

R: Coeficiente de correlación.

### **3.2 Población y muestra.**

**Población:** La población para esta investigación estuvo conformado por 550 adultos quienes residen en el pueblo joven San Pedro.

**Muestra:** Se realizó por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia de tipo intencional. Por motivo que la comunidad no presenta un registro de tamaño de su población. Por lo que se establece que se conformara por 180 adultos del pueblo Joven San Pedro (41).

#### **Unidad de análisis**

Cada adulto que vive en la comunidad del Pueblo Joven San Pedro\_ Chimbote, 2023.

#### **Criterios de Inclusión:**

- Adulto que vivan de tres años a más en la comunidad del pueblo Joven San Pedro
- Adultos de la comunidad del pueblo Joven San Pedro que acepten participar en el estudio
- Adulto de ambos sexos de la comunidad del pueblo Joven San Pedro.

#### **Criterios de exclusión:**

- Adulto que presente algún trastorno mental que lo incapacite participar de la comunidad del pueblo Joven San Pedro
- Adulto que presente problemas de comunicación de la comunidad del pueblo Joven San Pedro.
- Adulto con alguna enfermedad de la comunidad del pueblo Joven San Pedro

### **3.3 Variables, definición y operacionalización**

#### **ESTILO DE VIDA**

El estilo de vida en la persona es el conjunto de actitudes y comportamiento que adoptan y desarrolla el individuo de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y poder alcanzar su desarrollo personal (42).

### **Definición Operacional**

Se utilizara escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

### **ESTADO NUTRICIONAL**

El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, secundariamente d múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales (43).

#### **Definición Operacional:**

Se midió en escala nominal, considerando las siguientes Categorías:

Delgadez ( $<16$  y  $\geq 17$ )

Normal ( $\geq 18$  y  $\geq 25$ )

Sobrepeso ( $\geq 25$  y  $\geq 30$ )

Obesidad ( $\geq 30$  y  $\geq 40$ )

### 3.4 Variables, definición y operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍAS O VALORACIÓN
Estilo de vida	Se va a hallar el valor mediante una aplicación en base a una escala de likert para conocer el estilo de vida saludable o no saludable de los adultos.	Alimentación Actividad y ejercicio Manejo del estrés Apoyo interpersonal Autorrealización Responsabilidad en salud	Estilo de vida saludable  Estilo de vida no saludable	Nominal	75 - 100 puntos  25 - 74 puntos
Estado nutricional	La variable fue medida a través de la tabla nutricional peruano según el índice de masa corporal de los adultos.		Delgadez  Normal  Sobrepeso  Obesidad	Nominal	(<16 y ≥ 17)  (≥18 y ≥ 25)  (≥ 25 y ≥30)  (≥ 30 y ≥ 40)

### **3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de información**

#### **Técnicas:**

Se utilizó la entrevista a los adultos

Las evaluaciones antropométricas (peso y talla).

#### **Instrumento**

En el presente trabajo de investigación utilizó 2 herramienta para la recolección de información que se detalla a continuación:

#### **Instrumento N°01**

##### **Escala de estilos de vida**

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 Díaz R.; para fines de la presente investigación y poder medir el estilo de vida a través de sus dimensiones, como son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.

Está constituido 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

Responsabilidad en salud: 20, 22, 23, 24,25



La calificación del instrumento se realizó aplicando los criterios cualitativos y cuantitativos:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

El puntaje máximo del instrumento es 100 y el puntaje mínimo es 25 puntos.

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

## **Instrumento N°02**

### **Tablas de estado nutricional**

La tabla de valoración nutricional antropométricas, según el IMC, para los adultos.

El instrumento que se utilizó para la clasificación nutricional rápida es la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica según Índice de Masa Corporal para el Adulto maduro Mujer y Varón de 40 años a 60 años elaborado por el Ministerio de Salud, contiene valores de pesos para la respectiva talla y puntos de corte de IMC, recomendados para ambos sexos. Consiste en un sobre rectangular con una abertura central, por donde se visualizan los valores referenciales correspondientes a los valores límites de clasificación nutricional según IMC, contenidos en un encarte o lámina interior movable. Los valores se muestran en la tabla.

## **CONTROL DE CALIDAD DE LOS DATOS**

Se aseguró la validez externa presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos.

Las tablas de valoración nutricional según índice de masa corporal para el adulto mayor son ampliamente usadas a nivel nacional, validadas por el Ministerio de Salud (MINSA)

### **Validez interna**

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

### **Confiabilidad**

De un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento, se obtuvo para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.974, lo cual indica que la escala para medir el Estilo de Vida del Adulto Maduro es confiable.

## **3.6 Método de análisis de datos**

### **Procedimientos de la recolección de datos:**

Para recolectar los datos del trabajo de investigación se va a considerar los siguientes pasos:

- Se pidió permiso al dirigente por medio de un documento autorizándonos para poder ejecutar las encuestas en los adultos de la comunidad de del pueblo Joven San Pedro
- Se pidió el consentimiento de los adultos que residen.
- Se coordinó con los adultos que viven en la urbanización disponibilidad y el tiempo que se empleará para la fecha de la aplicación del proyecto.
- Paso siguiente se procedió a aplicar el instrumento a los adultos que viven en la comunidad del pueblo Joven San Pedro

- Se realizó la lectura del contenido que contiene los instrumentos a cada adulto.
- El instrumento se aplicó en un tiempo de 20 minutos, las respuestas se marcaron de manera personal por el adulto.

### **Análisis y procesamiento de datos:**

Para el plan de análisis se consideró la necesidad de utilizar del aplicativo Microsoft Excel, plasmando en este los datos que se recolectaran de la encuesta aplicada a la muestra escogida del pueblo Joven San Pedro. Para ingresar a un SOFWARD SPSS versión 25 y luego así arrojar los datos en tablas y gráficos simples y porcentuales. Con los datos que se obtendrán se elaborarán las tablas, gráficos simples y porcentuales. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$

### **3.7 Aspectos éticos**

En este presente trabajo de investigación los principios de la ética que fueron tomados del Reglamento de Integridad Científica (44).

- Respeto y protección de los derechos de los intervinientes, su dignidad, privacidad y diversidad cultural.
- Protección a la libertad de elección y respeto de la autonomía de cada participante a través de su manifestación voluntaria, inequívoca e informada de participación.
- Cuidado del medio ambiente, respetando el entorno, protección de especies y preservación de la biodiversidad y naturaleza.
- Libre participación por propia voluntad y a estar informado de los propósitos y finalidades de la investigación en la que participan de tal manera que se exprese de forma inequívoca su voluntad libre y específica.
- Búsqueda de beneficencia, no maleficencia, asegurando el bienestar de los participantes a través de la aplicación de los preceptos de no causar daño, reducir efectos adversos posibles y maximizar los beneficios.
- Difusión responsable de la investigación con veracidad y justicia.
- Respeto y cumplimiento de normativa nacional e internacional.
- Rigor científico e integridad.
- Integridad científica que permita la objetividad, imparcialidad y transparencia durante la investigación y con los hallazgos encontrados.

- Justicia a través de un juicio razonable y ponderable que permita la toma de precauciones y limite los sesgos, así también, el trato equitativo con todos los participantes

#### IV. RESULTADOS

**TABLA 1**

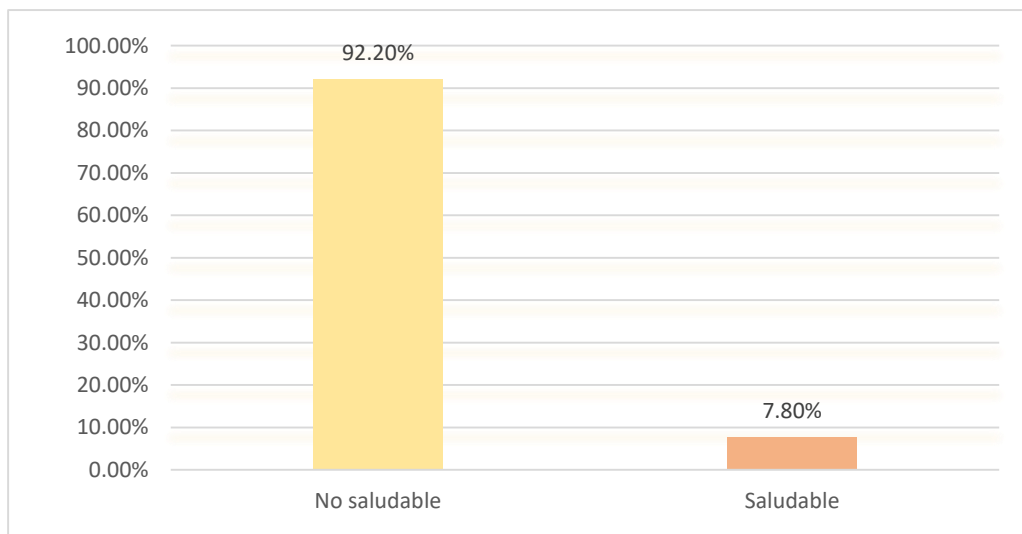
**ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO\_CHIMBOTE, 2023**

ESTILO DE VIDA		
	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	166	92,2
Saludable	14	7,8
Total	180	100,0

**Fuente:** Escala de Estilo de vida elaborado por: Walker, Sechrist, Pender modificada por: Delgado, R; Reyna, E. y Díaz, R. Aplicado a los Adultos del Pueblo Joven San Pedro\_Chimbote,2023

**FIGURA 1**

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO\_CHIMBOTE, 2023**



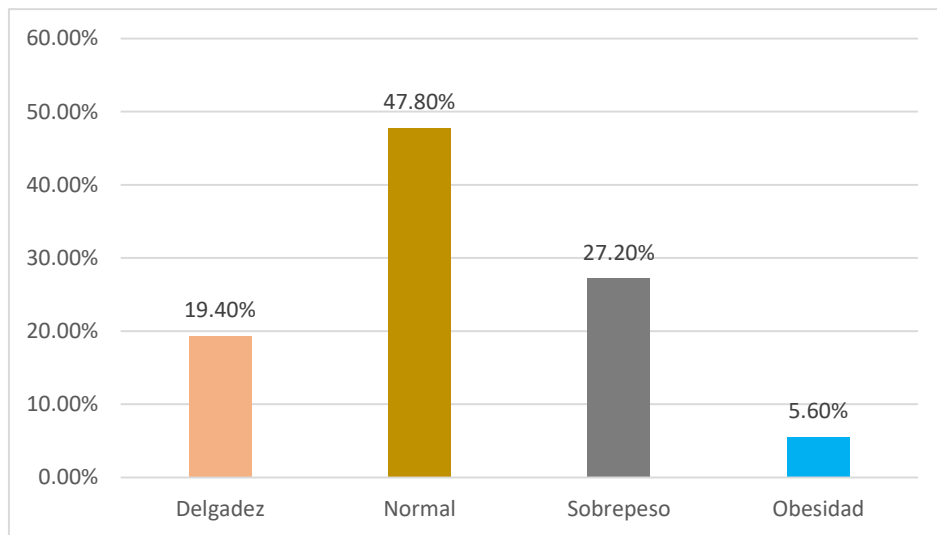
**Fuente:** Escala de Estilo de vida elaborado por: Walker, Sechrist, Pender modificada por: Delgado, R; Reyna, E. y Díaz, R. Aplicado a los Adultos del Pueblo Joven San Pedro\_Chimbote,2023

**TABLA 2**  
**ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO\_CHIMBOTE, 2023**

<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>			
	Frecuencia	Porcentaje	
Delgadez	35	19,4	
Normal	86	47,8	
Sobrepeso	49	27,2	
Obesidad	10	5,6	
Total	180	100,0	

**Fuente:** Tabla de valoración del estado nutricional según índice de Masa Corporal (IMC). Adultos. Ministerio de Salud (MINSA) y la ficha de valoración nutricional. Aplicado a adultos del pueblo joven San Pedro\_ Chimbote, 2023

**FIGURA 2**  
**ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO\_CHIMBOTE, 2023**



**Fuente:** Tabla de valoración del estado nutricional según índice de Masa Corporal (IMC). Adultos. Ministerio de Salud (MINSA) y la ficha de valoración nutricional. Aplicado a adultos del pueblo joven San Pedro\_ Chimbote, 2023

**TABLA 3**

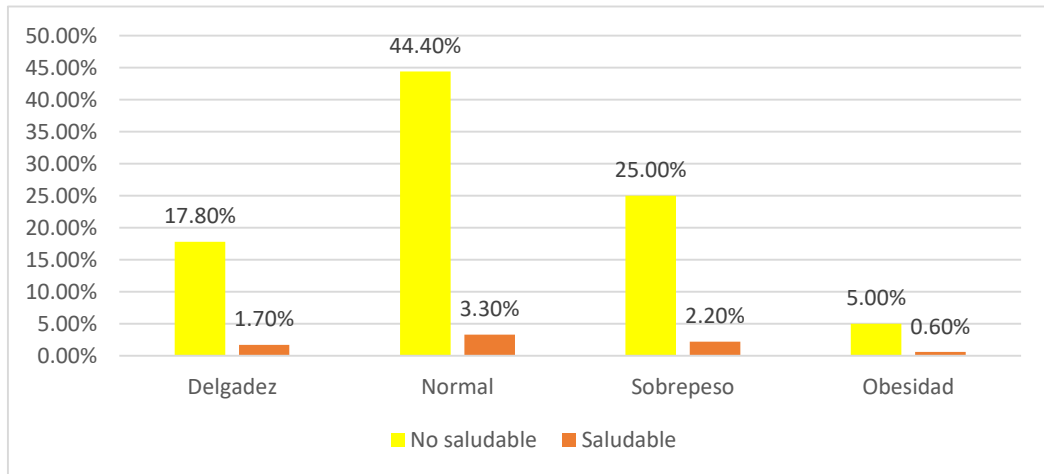
**RELACION ENTRE EL ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO\_CHIMBOTE,2023**

ESTILO DE VIDA					
ESTADO NUTRICIONAL		No saludable	Saludable	Total	Chi <sup>2</sup>
Delgadez	n	32	3	35	X <sup>2</sup> =0,187; 3 gl p=0,980
	%	17,8%	1,6%	19,4%	
Normal	n	80	6	86	>0,05. No existe relación estadísticam ente significativa
	%	44,4%	3,4%	47,8%	
Sobrepeso	n	45	4	49	
	%	25,0%	2,2%	27,2%	
Obesidad	n	9	1	10	
	%	5,0%	0,6%	5,6%	
Total	n	166	14	180	
	%	92,2%	7,8%	100,0%	

**Fuente:** Escala de Estilo de vida elaborado por: Walker, Sechrist, Pender modificada por: Delgado, R; Reyna, E. y Díaz, R. Tabla de valoración del estado nutricional según índice de Masa Corporal (IMC). Adultos. Ministerio de Salud (MINSA) y la ficha de valoración nutricional. Aplicado a adultos del pueblo joven San Pedro\_Chimbote, 2023

**FIGURA 3**

**RELACION ENTRE EL ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO\_CHIMBOTE,2023**



**Fuente:** Escala de Estilo de vida elaborado por: Walker, Sechrist, Pender modificada por: Delgado, R; Reyna, E. y Díaz, R. Tabla de valoración del estado nutricional según índice de Masa Corporal (IMC). Adultos. Ministerio de Salud (MINSA) y la ficha de valoración nutricional. Aplicado a adultos del pueblo joven San Pedro\_Chimbote,2023



## 4.2 DISCUSIÓN

**TABLA 1:** Del 100% (180). El 92,2% (66) tienen un estilo de vida no saludable y un 7,8% (14) tienen un estilo de vida saludable.

En la investigación podemos evidenciar que los adultos del pueblo joven san pedro Chimbote, la mayoría cuentan con un estilo de vida no saludable, y esto se debe a una mala alimentación, en primer lugar por falta de conocimientos, y en segundo lugar por las costumbres de cada adulto, es decir los adultos piensan que alimentándose de comida que contenga puro carbohidratos y grasas saturadas estarán bien, mientras que consumen en pocas cantidades las verduras y frutas, ingieren poca cantidad de agua, así mismo refirieron que consumen comidas procesadas y esto puede llegar a desencadenar enfermedades crónicas.

Cabe recalcar que una de las primeras consecuencias del estilo de vida no saludable, hoy en día es la alimentación, si la persona no toma conciencia de su salud se puede volver un mal hábito dentro de ello conllevando a los problemas de salud temible como es el sobrepeso y obesidad.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud OMS, (45) manifestaron que las personas y sobre todo los adultos que no llevan un correcto estilo de vida le va predisponer a presentar enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes y enfermedades cardiovasculares, las cuales son las principales causas de muerte en la población adulta.

Por otro parte, menos de la mitad de los adultos tienen un estilo de vida saludable posiblemente se deba a que tienen una alimentación adecuada, es decir en su plato de comida integran carbohidrato, verduras y proteínas, tienen conocimientos básicos acerca de un estilo de vida saludable las cuales los ponen en prácticas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos refiere que para tener una buena alimentación en un adulto se debe de consumir alimentos balanceados, es decir proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita, es por ello la importancia de informar y educar para concientizar al adulto.

Respecto a la actividad y ejercicio la mayoría de los adultos no realizan algún ejercicio fuerte, pero si salen a caminar, si realizan movimientos del cuerpo cuando se levantan de dormir. No obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, sabemos muy

bien que los niveles bajos de actividad física conllevan al sedentarismo de buena parte de la población, lo que unido a unos hábitos alimentarios nada idóneos han provocado el aumento alarmante de diferentes patologías temibles como es el sobrepeso y la obesidad.

Nola Pender, (46) nos aclara que la actividad física en el adulto es esencial para mejorar la calidad de vida, donde se vincula con los hábitos de la vida saludable para mejorar la salud física y mental de las personas. Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que también les ayuda fortalecer sus músculos, menor riesgo de fracturas, fortalecimiento de los huesos, disminución de depresiones y mejora la autoestima.

En cuanto al respecto al manejo de estrés se pudo evidenciar que la mayoría tiene tensión por el trabajo, problemas de salud y problemas familiares, cada situación que tiene cada uno de los adultos es completamente distinto, recalcar que el sueldo es muy bajo para alcanzar las necesidades básicas de la familia, el problema de salud es complicado cuando tienen que ir por un sistema privado pagando del poco dinero que requieren, y los problemas familiares son con los hijos que cada día crecen más y se vuelven rebeldes. Por otra parte, nos manifestaron que cuando se sienten preocupados se toman una siesta, tratan de dar solución al problema, y algunos salen con sus amigos a caminar.

En los últimos años se ha venido evidenciando situaciones de estrés, depresión que se da por distintas situaciones y se ven perjudicados a través de su salud mental del adulto, así mismo la Organización Mundial de la Salud (OMS) hacen énfasis que el problema de estrés viene en aumento de forma negativa para la salud como consecuencia de insomnio, trastornos alimenticios, mal humor, bajo rendimiento en sus actividades y entre otros; por ello es que el Estado y otras organizaciones vienen buscando y realizando actividades para disminuir estos problemas que atacan a nuestros adultos (47).

En cuanto al apoyo interpersonal nuestros adultos se relacionan entre ellos, salen a conversar afueras de sus hogares, realizan actividades dentro de su comunidad como es la limpieza o interactúan en el comedor popular, hay ocasiones que reciben apoyo tanto un apoyo entre vecinos como la municipalidad.

Por ende, las relaciones interpersonales son un aspecto básico en la vida del adulto, funcionando como objetivos con un fin en sí mismo, por ello la honorable Nola Pender hace énfasis que el adulto debe mantener una relación tanto social como familiar, porque dentro de ello cambian ideas y experiencias compartidas, lo cual genera el bienestar y ayuda a mantenerse activo físico y mentalmente, aumentan la autoestima, promueven la autonomía personal y previenen la dependencia (48). En cuanto a la autorrealización nos comentan que aún no se sienten satisfecho por lo que han hecho durante su vida, sienten que les falta mucho más por realizar, algunos comentaron que le falta alcanzar sus objetivos como es terminar una profesión la cual impide darle una buena calidad de vida para sus hijos. Por otra parte, algunos si llegaron cumplir sus metas planteadas como estudiar una carrera técnica para sustentar los gastos, pero refirieron que no alcanza para unos gustos extras.

De tal manera la importancia de la autorrealización para alcanzar el crecimiento tanto personal como individual, como nos dice Rahel Jeaggi es un proceso de darse a sí mismo una realidad en el mundo, la principal medida de responder los desafíos presentados, elaborando proyectos donde se resuelva de manera práctica. Por otro lado, según Maslow definió la autorrealización como las potenciales de la persona, es decir incrementando sus habilidades para desarrollar la capacidad y talento por ello tuvo cuadro dimensiones como es la conciencia, libertad confianza y honestidad, definitivamente hace referencia al desarrollo personal para alcanzar su máxima potencial y satisfacción en la vida (49).

En cuanto a la dimensión de responsabilidad en salud , pudimos observar que hay un gran porcentaje que no acude a sus controles, o que solo visitan la posta medica cuando hay dolor extremo de por medio, ya que nos comentan que demora mucho el establecimiento de salud para poder atenderlo, se les hace tarde para llegar al trabajo, así que hay circunstancia que son ellos mismos quien toma la decisión de aplicarse o recetarse algún medicamentos, bien sabemos que los fármacos contienen diversos acciones y auto medicarse podría cobrar con la vida de uno de nuestros adultos. Por otro parte, muy pocos y pocas veces participan de actividades que realiza la posta medica más cercana.

Estos datos obtenidos en el Pueblo Joven San pedro, Chimbote son similares al estudio de Aquino A (48). En su investigación titulada: Estilos De Vida Y Estado

Nutricional De Los Adultos De La Comunidad De Tuyu, Marcaracarhuaz, 2020. Dando como resultado que el 81,4% de las personas adultas presentan un mal estilo de vida saludable debido a una alimentación inadecuada, mientras que un porcentaje mínimo 18,5% mantienen un estilo de vida saludables. Concluyendo que existe este porcentaje alto debido a la falta de actividad física, y porque los adultos se dedican más a trabajar.

Bajo el mismo contexto encontramos otro informe similar como el de Ramirez R, (50). En su investigación titulada: Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos De La Comunidad De Huacran\_Anta\_Ancash, 2023. Teniendo el siguiente resultado que el 86% de las personas adultas presentan un mal habito saludable y el 14% están saludables.

Por otro lado, hallamos una investigación que difiere con nuestro estudio, como es el informe de Alayo A, (51). En su investigación: Estilo de vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro. Asentamiento humano Bello Sur - Nuevo Chimbote, 2018. Teniendo el siguiente resultado que el 88,7% cuentan con un estilo de vida saludable, mientras que el 11,3% cuentan con un estilo de vida no saludable

De igual forma un estudio que difiere con nuestra investigación es de Alfaro A, (52). En su estudio titulado: Estilo de vida y estado nutricional en los adultos mayores, del Asentamiento Humano 18 de marzo, Collique 2022. Teniendo el siguiente resultado como 92,50% cuenta con un estilo de vida saludable, mientras que el 7,50 % cuenta con un estilo de vida no saludable.

Hoy en día la responsabilidad en salud es un accionar es decir cada individuo toma sus propias decisiones tanto como para prevenir enfermedades como para deteriorar su salud, la responsabilidad social es muy importante porque depende de ello poder vivir una vida plena, aquí el principal responsable de poder modificar sus comportamientos de riesgo es la misma persona, si bien es cierto existe organizaciones que apoyan la salud de los demás pero si uno mismo toma decisiones malas para su salud esta se verá perjudicado.

Como propuesta de mejora es importante que siga trabajando el personal de salud de su posta más cercana para incentivar y concientizar sobre aquellas enfermedades que cada día ponen en riesgo, de igual forma visitas domiciliarias y

sesiones demostrativas; para promover y mejorar el estilo de vida saludable de los adultos, la intervención oportuna por parte del profesional va ayudar que tengan el conocimiento de una buena alimentación, por otra parte la Microred Norte para que se base más en los adultos promoviendo algún tipo de ejercicios como es un bailetón a menos dos veces al mes y así promover un estilo de vida saludable.

En cuanto a la propuesta de conclusión, en este informe se encontró que la mayoría de adultos del Pueblo joven San Pedro, tiene un estilo de vida no saludable debido a una mala alimentación, de no realizar actividades físicas y aun no son conscientes de la responsabilidad de su salud.

## **TABLA 2**

Del 100% (180) de los adultos del Pueblo Joven San Pedro. El 47,8 % (86) tiene el estado nutricional normal, el 27,2 % (49) de los encuestados tiene sobrepeso, el 19,4 % (35) presenta delgadez y un 5,6% (10) presenta obesidad.

Se observa que menos de la mitad de los adultos de la comunidad del Pueblo Joven San Pedro tiene un peso normal y un porcentaje considerable presenta sobrepeso y obesidad, esto debido a que los individuos encuestados presentan un desconocimiento sobre una alimentación saludable y los beneficios que otorga la actividad física en sus cuerpos, así mismo se pudo notar que llevan una vida sedentaria y su alimentación está basada en frituras, refrescos altos en azúcar y el poco consumo de verduras y frutas. Por otra parte, al llegar de trabajar no les da tiempo para recrearse o salir a caminar es por ello que no fomentan la realización de ejercicio.

El sobrepeso y obesidad son afecciones las cuales producen una acumulación de grasa en el cuerpo lo cual es perjudicial para la salud. Ante estas situaciones es importante utilizar el indicador de índice de masa corporal para poder identificarlas. La causa de esta patología es debido a un desequilibrio energético las calorías que se consumen y gastan, los hábitos alimenticios y la actividad física también forman parte de las causas que producen esta problemática, así como los cambios emocionales en las personas (53).

Nola Pender (54) en cuanto a estado nutricional de las personas hace énfasis al estilo de vida que el adulto lleva, por ello la obesidad y sobrepeso que presenta esta comunidad se debe a la falta de conocimiento de una alimentación saludable,

falta de actividad y reposo, por lo que los adultos manifiestan que no realizan actividad física y que llevan una vida rutinaria, por ello uno de los primeros paradigmas de Nola es la Salud siendo un factor importante para la vida del ser humano.

Los adultos tienen la necesidad de llevar una alimentación saludable y variada debido a que esto aporta para un adecuado estado de salud, lo cual permite que la persona realice sus actividades cotidianas y se desarrolle tanto en su ámbito laboral o de estudio, así mismo es necesario que el ser humano mantenga un peso saludable para prevenir enfermedades que se encuentren en relación a una inadecuada alimentación. Es necesario resaltar también que una alimentación saludable debe ir de la mano con un nivel de actividad física para mantener a la persona en un peso adecuado a su estatura (54).

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), (55). Existe 1900 millones de personas adultas con sobrepeso u obesidad, lo cual es causada por una desinformación sobre los alimentos saludables, consumo de alimentos chatarra, llevar una vida sedentaria, entre otros factores. Un punto importante a tratar es la malnutrición que se presenta actualmente en las personas adultas, siendo esta el desequilibrio de ingesta calórica o nutrientes en el ser humano, dividiéndose en tres grupos de afecciones las cuales son la desnutrición, malnutrición y el sobrepeso. Estos males llegan a ser consecuentes por el desequilibrio de las calorías que se consumen y las calorías que se gastan en el cuerpo, así mismo, a nivel mundial se evidencia que la población actualmente prefiere consumir alimentos con altas calorías y no realizar actividad física. Trayendo consigo enfermedades no transmisibles como infartos, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, diabetes, etc.

El estado nutricional de los adultos juega un papel fundamental en la prevención de muchas enfermedades. Una alimentación saludable y equilibrada puede ayudar a mantener un sistema inmunológico fuerte, regular el peso corporal y reducir el riesgo de las temibles enfermedades crónicas.

Se encontró un estudio similar de LLamuca J, (56). En su estudio titulado: “Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en la población adulta de la ciudadela “Las Tejas” en la ciudad de Guayaquil”. Teniendo como

resultados que un 49% de las personas adultas presenta un peso normal, el 35% tiene sobrepeso y 15 % muestra obesidad.

Por otro lado, se observa que difiere en el estudio de Mora Z, (57). En su estudio de investigación: “Relación del consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados con el estado nutricional en adultos de la ciudad de Trujillo, 2021”. Dando como resultado que el 44,32% (163) de la población adulta presenta un estado de sobrepeso, el 31,89% (116) obesidad y un 23,7% (88) tiene un estado nutricional normal.

Como propuesta de mejora brindar alternativas de solución a la población adulta de la comunidad escogida, concientizando también sobre ello y motivando a que tengan una vida saludable para mejorar su estado nutricional, enseñando a los adultos a medir su IMC para que así ellos mismos puedan ver su estado nutricional y tomar una decisión oportuna.

Como propuesta conclusión, con los datos obtenidos de estado nutricional en los adultos de la comunidad del Pueblo Joven San Pedro, se observa que la mayoría presenta un estado normal, lo que quiere decir que los adultos tienen conocimiento sobre lo importante que es mantener un peso requerido a su estatura, ya que de tal manera puede verse afectado su salud.

### **TABLA: 3**

Con lo que respecta a la presente tabla, se muestra la relación del estilo de vida y estado nutricional de los adultos del Pueblo Joven San Pedro, referente que del 100% de los adultos del Pueblo Joven San Pedro, el 47,8 % (86) tiene el estado nutricional normal, el 27,2 % (49) de los encuestados tiene sobrepeso, el 19,4 % (35) presenta delgadez y un 5,6% (10) presenta obesidad. Al relacionar la variable estilo de vida con el estado nutricional aplicando el Chicuadrado ( $X^2=0,187$ ; 3 gl  $p=0,980 >0,05$ ). No existe relación estadísticamente significativa.

Los resultados obtenidos de nuestros adultos del Pueblo Joven San Pedro, se encontró que si bien es cierto existe un porcentaje de adultos que presentan un estado nutricional normal, pero en la otra mitad están los adultos que tienen sobrepeso, obesidad y delgadez, esto se basa a que muchos adultos por el trabajo empiezan a sobrecargar con su estilo de vida, como por ejemplo, desayunar o almorzar fuera de casa, empiezan a consumir comidas chatarras para poder “engañar” al estómago por ende empiezan a sufrir ciertas enfermedades degenerativas, no transmisibles, que hace que uno empiece a engordar o adelgazar. No existe relación ya que el estilo de vida es una decisión de la persona para deteriorar o favorecer a su salud, en cambio el estado nutricional es el IMC que tiene la persona debido a las consecuencias que esta toma para su salud.

A sí mismo, estas preocupantes cifras de adultos que cuentan con sobrepeso, obesidad y delgadez, se viene generando no solo por no realizar actividades físicas, bien sabemos que son fundamentas en nuestra vida diaria para no solo vernos bien si no mantenernos activados y prevenir de las enfermedades no trasmisibles. Esto se debe principalmente por los malos hábitos alimenticios; por la falta de conocimiento y la condición económica, por ello al tener un estilo de vida inadecuada va influir en su estado nutricional de cada adulto siento un factor de riesgo para su salud. En este sentido se asumen probables motivos donde se pueda explicar la relación y diferencia de los estilos de vida no saludable con el estado nutricional de delgadez y obesidad, considerando el determinante social.

Dicho esto, según el informe de INEI en el año 2020, (58) nos menciona que va en aumento los problemas de salud que agobia al adulto como es la artritis, hipertensión, diabetes, colesterol, entre otros. Hoy por hoy el adulto se ha descuidado llegando a flote su mal hábito evidenciados en una falta de



compromiso tanto como para el individuo como para su alrededor es por ello que el adulto llega a tener problemas con su estilo de vida no saludable.

Por otra parte, Nola Pender, (59). Manifiesto que el estilo de vida saludable compromete a la alimentación, ejercicios, situación económica y el de apoyo tanto familiar como de otras organizaciones, que si estas no se llegan a complementar pueden llegar ser perjudicial para el adulto, es por ello la importancia del profesional de enfermería para promover tanto la promoción como prevención, esa forma reducir los factores riesgo que intervienen en la salud.

Los resultados de nuestra investigación son similares al estudio realizado Ibañez B, (60). En su estudio de investigación titulada: Estilo De Vida Y Estado Nutricional Del Adulto Mayor, Barrio De Los Olivos Distrito Independencia - Huaraz, 2020. Del 100% de adultos mayores del barrio de Los Olivos el 73% tiene un estilo de vida saludable, el 45% tienen un estado nutricional de sobrepeso y el 36% tiene un estado nutricional normal. Por ende utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia  $\chi^2=0.163$ , gl-3, Sig.= 0.983 con un nivel de significancia de 0,05 donde se encontró que no existe relación con el estilo de vida con el estado nutricional.

Los resultados de nuestra investigación son diferentes con el estudio realizado por Guerrero H, (61). En su investigación titulada: Estilo De Vida Y Estado Nutricional Del Adulto Mayor, Centro Poblado De Atipayan -- Huaraz, 2020. El 100% (102) de los adultos mayores del Centro poblado de Atipayan se encontró, el 34,31% (35) tienen sobrepeso con un estilo de vida no saludable y el 20,56% (21) con un estilo de vida saludable; el 18,63% (19) presentan un estado nutricional normal pero un estilo de vida no saludable y 14,71% (15) son saludables; el 7,85% (8) presentan delgadez tienen un estilo de vida no saludable y el 0,98 (1) se encuentran saludables; el 3,94 (4) tienen obesidad no saludable. Donde se encontró que si existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y estado nutricional  $\chi^2= 3.218$  GL= 3 P= 0,037 < 0.05 se rechaza la hipótesis nula(62).

En cuanto a la propuesta de mejora seria organizar un grupo de adultos que sean lideres para poder crear un vínculo entre los adultos y el personal de salud para que se pueda realizar constantemente programas de promoción y prevención mediante secciones demostrativas, visitas domiciliarias, charlas educativas y

campañas de salud; como también planificar programas de educación nutricional y el autocuidado.

En conclusión, los adultos del pueblo joven San Pedro, se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables ya que cada variable es independiente, es decir, el estilo de vida son decisiones que toma la persona para beneficiar su salud; y en el estado nutricional es la conducta alimentaria mantienen cada adulto.

## V. CONCLUSIONES

- Se identificó que la mayoría de los adultos del Pueblo Joven San Pedro, poseen estilos de vida no saludable y minoría con estilo de vida saludable, debido a los diferentes factores del estilo de vida que no ponen en práctica es decir frente a su alimentación, ejercicios, eso hace que al transcurso del tiempo puedan contraer enfermedades crónicas nos trasmisibles.

- Se identificó que menos de la mitad de los adultos con estado nutricional normal, también se observa un porcentaje considerable con sobrepeso y obesidad y una minoría con delgadez. Referente a ello podemos decir que el estado nutricional en la mayoría es normal pero que también existe adultos con estado nutricional de sobrepeso es allí donde la digestión del adulto se vuelve más lenta y demora en absorber los nutrientes que requiere el cuerpo para que se mantenga activo.

- Se estableció la prueba del chi<sup>2</sup> en relación con el estilo de vida y el estado nutricional de los adultos del Pueblo Joven San Pedro, se reportó  $p < 0.05$  mostrando no tener relación entre el estilo de vida y el estado nutricional. En cuanto a la relación entre ambas variables podemos enfatizar que por más que suenen semejantes no van de la mano ya que el estilo de vida es conforme la persona tome sus decisiones, mientras que el estado nutricional se ve reflejado en el IMC.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- Dar a conocer los resultados y recomendaciones del presente trabajo de investigación a los adultos del Pueblo Joven San Pedro, al personal de salud de su jurisdicción lo cual se fortalezca las debilidades presentes a través de estrategias de campaña en los adultos donde fomente los estilos de vida saludable.
- Se recomienda al personal de salud y a la Red Pacifico Norte en implementar al programa dirigido al adulto, sesiones, demostraciones y actividades físicas a menos dos veces a la semana que contribuyan al estado físico y mental del adulto.
- Realizar otros estudios, teniendo en cuenta los resultados de la presente investigación, que permitan explicar, comprender e intervenir en la prevención de problemas de salud en el adulto, con la finalidad de garantizar una mejor calidad de vida y demostrando la calidad en garantizar el servicio de salud para los adultos del Pueblo Joven San Pedro.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Grande S. Etapa de vida del Adulto. Gerencia Regional De Salud. Red Salud de Lambayeque. 2021. [Internet]. [Citado el 17 de Octubre del 2023]. Disponible en URL:  
<http://www.bvsde.paho.org/documentosdigitales/bvsde/texcom/ASISregiones/Lambayeque/Lambayeque2012.pdf>
2. Calpa A. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia promoc. Salud [Internet]. 2019 [citado el 17 de Octubre del 2023]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772019000200139](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139)
3. Organización Panamericana de la Salud. Nutrición [Internet] [consultado el 17 de Octubre del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
4. Cantisano L. Cambios en el Estilo de Vida y en las Emociones durante el Confinamiento por Covid-19. International Journal of Developmental and Educational Psychology. [Internet]. [citado el 17 de Octubre del 2023]Disponible en: [https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/13667/1/0214-9877\\_2021\\_1\\_1\\_413.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/13667/1/0214-9877_2021_1_1_413.pdf)
5. Carmen R, Gotzone B. Prevalence of obesity and associated cardiovascular risk factors in the Spanish population: the ENPE study Revista Española de Cardiología (English Edition), Volumen 75, Issue 3, marzo2022, Pagina 232- 241.[Internet] España 2022 [citado el 17 de Octubre del 2023]Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300893220307156>

6. Queirolo S. Medición de la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados de Lima (Perú). Scielo. [Online]; 2020. citado el 17 de Octubre del 2023. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S169561412020000400010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412020000400010)
7. Seguro Social de Salud. EsSalud Ancash recomienda mantener estilos de vida saludables para prevenir enfermedad renal crónica. EsSaludGob. [Online]; 2020. citado el 17 de Octubre del 2023. Disponible en: <http://www.essalud.gob.pe/essaludancash-recomienda-mantener-estilos-de-vida-saludables-para-prevenirenfermedad-renal-cronica/>
8. Instituto Nacional de Estadística e Informática lima, abril 2021 Encuesta Demográfica y de Salud Familiar.( citado el 17 de Octubre del 2023)disponible en: [https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digiales/Est/Lib1211 /pdf/Libro.pdf](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digiales/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf)
9. Carranza . Áncash promueve estilos de vida saludable en marco a la semana de oro, [internet] Jul 18 de 2022 [consultado 20 de Octubre 2023]. Disponible en: <https://diresancash.gob.pe/diresa-ancash-promueve-estilos-de-vida-saludable-en-marco-a-la-semana-de-oro/>
10. Gonzales. S. Mayoría de las consultas en salud mental tienen relación con la pandemia [Internet]. Andina: Editora Perú; 2021 [consultado 20 de Octubre 2023]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-chimbote-mayoria-las-consultas-salud-mental-tienen-relacion-con-pandemia-829464.aspx>
11. Dongo K. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor. Urbanización las Brisas II Etapa Nuevo Chimbote, 2019. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. ULADECH. [consultado 20 de Octubre 2023]

disponible en:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16351/ADULTO\\_MAYOR\\_ESTADO\\_NUTRICIONAL\\_DONGO\\_MORALES\\_KATHERINE\\_KENNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16351/ADULTO_MAYOR_ESTADO_NUTRICIONAL_DONGO_MORALES_KATHERINE_KENNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

12. Ortecho M. Determinantes de la salud en adultos maduros del mercado Nuevo Amanecer\_Bellamar,2019 [tesis para obtener título profesional] ULADECH [consultado 23 de Octubre 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/18239>
13. Carvalho D, Et al. La pandemia de COVID-19 y los cambios en el estilo de vida de los adultos brasileños: un estudio transversal, 2020 [Internet]. 2020 [consultado 25 de Octubre 2022]; 29 (4). Disponible en: <https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmrNBzHsvxrx/abstract/?lang=es#ModalArticles>
14. Villaseñor K, Jimenez A, Ortega A, Et al. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet] 2020 [consultado 28 de Octubre 2023]; 25 (2): 1-21. Disponible en: <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099>
15. Romero K, Sanchez B, Vega V, Salvent A, et al. Estado nutricional en adultos de población rural en un cantón de la sierra ecuatoriana. Rev. Ciencias de la salud [Internet]. 2020 [consultado 28 de Octubre 2023]; 18 (1). Disponible: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/8748>
16. LLamuca J.Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en la

- población adulta de la ciudadela “Las Tejas” en la ciudad de Guayaquil. [tesis para obtener título profesional] Universidad Católica De Santiago De Guayaquil 2022 [consultado 28 de Octubre 2023]. Disponible en: <http://201.159.223.180/handle/3317/17779>
17. Bernabel J. estilos de vida y estado nutricional por antropometría en taxistas de dos empresas, Lima 2019. [tesis para obtener título profesional] Universidad Nacional Mayor de San Marcos [consultado 28 de Octubre 2023]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2872581>
18. Silvestre F. Caracterización de los estilos de vida de los adultos del Caserío de Mallquibamba - Carlos Fermín Fitzcarrald, 2019 [Grado académico de bachiller] ULADECH [consultado 30 de Octubre 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/27960>
19. Carrión D, (16). En su investigación titulada Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento Humano Santa Rosa del Sur \_ Nuevo Chimbote, 2020. [tesis para obtener título profesional] ULADECH [consultado 28 de Octubre 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/16932>
20. Camones P. Factores de riesgo y el estado nutricional en adultos, Puesto de Salud Aco –Ancash – 2020. [tesis para obtener título profesional] UCV [consultado 10 de Noviembre 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57799>
21. Zenón A. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020. [tesis para optar el título profesional de licenciado en



- enfermería] ULADECH [consultado 10 de Noviembre 2023]. Disponible en:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19047/ESTILOS\\_FACTORES\\_ANICETO\\_TOLENTINO\\_ZENON\\_ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19047/ESTILOS_FACTORES_ANICETO_TOLENTINO_ZENON_ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
22. Organización Panamericana de la Salud. El honorable Marc Lalonde [Internet] [consultado 10 de Noviembre 2023] Disponible en:  
<https://www.paho.org/es/heroes-salud-publica/honorable-marc-lalonde>
23. Jesús E. Factores determinantes y su asociación con la hipertensión arterial en estudiantes de psicología: Modelo Lalonde. [tesis para obtener maestría] UMSNH [consultado 10 de Noviembre 2023]. Disponible en:  
[http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/handle/DGB\\_UMICH/5667](http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/handle/DGB_UMICH/5667)
24. De La Guardia M, Ruvalcaba Ledezma Jesús Carlos. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [Internet]. 2020 [consultado 10 de Noviembre 2023]; 5(1):81-90. Disponible en:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081)
25. Dionicio M, Salgado J. Estilos de vida del capital humano en un centro de investigación a través de un modelo de gestión en salud. Dilemas contemp. educ. política valores [Internet] 2021 [10 de Noviembre 2023]; 8 (4). Disponible en:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000600065&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000600065&script=sci_arttext)
26. Alfonso Y. Determinantes sociales que inciden en la mortalidad de los menores de cinco años. Acta méd centro [Internet]. 2020 [consultado 10 de Noviembre 2023];

14(4): 489-503. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2709-79272020000400489](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2709-79272020000400489)

27. Carranza R, Caycho T, Salina S, Ramíres M, Campos C, Chuquista K, Pérez J, Et alt. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev. Cubana de Enfermería [Internet] 2019 [consultado 10 de Noviembre 2023] Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/500>

28. Carranza R, Caycho T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquista K, et al . Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2019 [consultado 10 de Noviembre 2023];35(4). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192019000400009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000400009)

29. Dueñas E, Flores S. Intervención de enfermería basado en el modelo de Nola Pender para favorecer el desarrollo de la actitud sexual en adolescentes. I.E. Manuel Veramendi e Hidalgo Arequipa – 2018. [tesis para obtener bachiller] Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa[consultado 10 de Noviembre 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9311/ENduquee%26loquasa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

30. Trejo F. Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. Enf Neurol [Internet] [consultado 10 de Noviembre 2023];9 (1): 39-44. Disponible

en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2010/ene101j.pdf>

31. ¿Qué es una alimentación saludable? [Internet]: Bogotá; La salud es de todos. 14 de Mayo 2021 [consultado 10 de Noviembre 2023]; Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
32. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]: Privacy Legal Notice. 2021 [consultado 10 de Noviembre 2023]; Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
33. Relaciones interpersonales y apoyo social [Internet]: clicpsicologos. 21 de Junio 2021 [consultado 10 de Noviembre 2023]; Disponible en: <https://clicpsicologos.com/blog/relaciones-interpersonales-y-apoyo-social/>
34. Pilar M. ¿Qué es la autorrealización? [Internet]. DENDROS; Word Press. 2021 [consultado 15 de Noviembre 2023]; Disponible en: <https://dendros.cat/que-es-la-autorrealizacion/>
35. Navarro J. Definición de adulto. Definición ABC [Internet] [consultado 10 de Noviembre 2023];. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/general/adulto.php>
36. Rolleat. Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS [Internet]. Natural Lifestyle 2021 [consultado 15 de Noviembre 2023]; Disponible en: <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
37. La importancia de evaluar el estado nutricional del paciente [Internet]. Blog Dietbox 2022 [consultado 15 de Noviembre 2023]; Disponible en: <https://blog.dietbox.me/es/la-importancia-de-evaluar-el-estado-nutricional-del->

paciente/

38. Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria* [Internet]. 2019 [consultado 20 de Noviembre 2023];13(1): 102-122. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-25162019000100008](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008)
39. Huairé E. Método de investigación [Internet]. *Academica* [consultado 20 de Noviembre 2023]; Disponible en: <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huairé.inacio/35.pdf>
40. Diseño de investigación. *Revista Corlad La Libertad* [Internet] 2020 [consultado 15 de Noviembre 2023]; Disponible en: <https://cladlalibertad.org.pe/diseño-de-investigación/>
41. Chacón G. Universo, muestra, tamaño muestral y análisis estadístico [Internet]. *UANDES* 2019 [consultado 20 de Noviembre 2023]; Disponible en: [consultado 10 de Noviembre 2023]; [https://www.uandes.cl/wpcontent/uploads/2019/01/bioestadística\\_investigación\\_gcavada.pdf](https://www.uandes.cl/wpcontent/uploads/2019/01/bioestadística_investigación_gcavada.pdf)
42. Suárez M, Navarro M, Caraballo D, López L, Recalde A, Et al. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Ene.* [Internet]. 2020 [citado 2022 Mar 15] ; 14(3). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2020000300007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007)
43. Lapo D, Quintana M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y

- hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. AMC [Internet]. 2018 [citado 2022 Mar 15]; 22(6): 755-774. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552018000600755](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755)
44. Código de ética para la investigación. ULADECH [Internet] 2020 [consultado 15 de Noviembre 2023]; Disponible en: <https://web2020.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2020/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v004.pdf>
45. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet] 2021 Junio [consultado 25 de noviembre 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
46. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. 2021 Junio [consultado 25 de noviembre 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
47. Avila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Rev.Cs.Farm. y Bioq [Internet]. 2020 [citado 2024 Nov 26] ; 2( 1 ): 117-125. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es).
48. Aristizábal P. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ [revista en la Internet]. 2019 Dic [citado 2024 Nov 26] ; 8( 4 ): 16-23. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es).
49. Perez M, Alba L. Interrelación dialéctica entre calidad de vida y motivaciones

- relativas a la salud. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2019 Mar [citado 2024 Nov 27] ; 26( 1 ). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252010000100016&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252010000100016&lng=es).
50. Aquino I. Estilos de vida y estado nutricional de los adultos de la comunidad de Tuyu, Marcaracarhuaz, 2020 [Trabajo para optar título profesional] ULADECH 2020 [consultado 27 de Nov 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29082/ADULTOS\\_ESTADO\\_NUTRICIONAL\\_AQUINO\\_APOLINARIO\\_ISABEL\\_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29082/ADULTOS_ESTADO_NUTRICIONAL_AQUINO_APOLINARIO_ISABEL_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
51. Ramirez R. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos De La Comunidad De Huacran\_Anta\_Áncash, 2023. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Huaraz, Perú 2023 URL Disponible: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33698/ESTILO\\_VIDA\\_RAMIREZ\\_SALDANA\\_ROSAMELIA.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33698/ESTILO_VIDA_RAMIREZ_SALDANA_ROSAMELIA.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
52. Alayo A. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En El Adulto Maduro. Asentamiento Humano Bello Sur - Nuevo Chimbote, 2019[tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Chimbote, Peru 2020 URL Disponible [https://repositorio.uladech.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.13032/8556/ADULTO\\_MADURO\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_ALAYO\\_VASQUEZ\\_ALEX\\_OBED.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.13032/8556/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_ALAYO_VASQUEZ_ALEX_OBED.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
53. Alfaro A, Ramirez Y. Estilo de vida y estado nutricional en los adultos mayores, del Asentamiento Humano 18 de marzo, Collique 2022[tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Lima, Peru 2022 URL Disponible [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114217/Alfaro\\_CAF-Ramirez\\_MYK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114217/Alfaro_CAF-Ramirez_MYK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

54. Organización Mundial de la Salud (OMS). Sobrepeso. [internet]. 2021. [visitado el 28 noviembre del 2023]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
55. Ministerio de Salud. Alimentación Saludable [Internet]. Instituto Nacional de Salud [consultado 28 de Nov 2023]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>
56. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad en Adulto Mayor. [internet]. 2021.[visitado el 28 noviembre del 2023] Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
57. Llamuca J. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en la población adulta de la ciudadela “Las Tejas” en la ciudad de Guayaquil. [Trabajo para optar título profesional] Facultad de Ciencias Médicas Nutrición, dietética y estética 2022 [consultado 19 de Septiembre 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/17779/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-481.pdf>
58. Mora Z. Relación del consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados con el estado nutricional en adultos de la ciudad de Trujillo, 2021 [Trabajo para optar título profesional] UCV [consultado 28 de Noviembre 2023]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88686/Mora\\_DLCZ-Y-Torres\\_FLT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88686/Mora_DLCZ-Y-Torres_FLT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
59. Instituto nacional de estadísticas . Adultos mayores que integran la población económicamente activa. <https://m.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/economia/>
60. Carranza R, Rodríguez T, et al. Revista Cubana de Enfermería. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos, 2019. [visitado el 28 noviembre del 2023]. Recuperado a partir:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S08640319201900040000](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S08640319201900040000)

61. Ibañez L. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor, barrio de los olivos distrito Independencia - Huaraz, 2020. [Trabajo para optar título profesional] [consultado 28 de Noviembre 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34004/ESTILO\\_VIDA\\_IBA%c3%91EZ\\_GARRO\\_BRICET\\_LEYDY.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34004/ESTILO_VIDA_IBA%c3%91EZ_GARRO_BRICET_LEYDY.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
62. Guerrero H. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor, centro poblado de Atipayan – – Huaraz, 2020[Trabajo para optar título profesional] [consultado 28 de Noviembre 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34041/ESTADO\\_NUTRICIONAL\\_GUERRERO\\_MACEDO\\_HELLY.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34041/ESTADO_NUTRICIONAL_GUERRERO_MACEDO_HELLY.pdf?sequence=6&isAllowed=y)





**ANEXO 01:**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**Título:** Estilo de vida y estado nutricional del adulto de la comunidad de San Pedro \_ Chimbote, 2023

<b>Formulación del Problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>Metodología</b>
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto en la comunidad San Pedro – Chimbote, 2023?</p> <p><b>Problema específico:</b> ¿Cuál es el estilo</p>	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar la relación del estilo de vida y el estado nutricional en los adultos de la comunidad de San Pedro _ Chimbote, 2023.</li> </ul> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar el estilo de vida del adulto en la comunidad de San Pedro _ Chimbote, 2023</li> <li>Identificar el estado nutricional del adulto en la comunidad de San Pedro _</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existe relación significativa entre estilos de vida y estado nutricional del adulto de la comunidad de San Pedro _ Chimbote, 2023</li> <li>No existe relación significativa entre estilos de vida y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estilo de vida del adulto en la comunidad de San Pedro _ Chimbote, 2023</li> </ul> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El ambiente</li> <li>✓ Estilos de vida</li> <li>✓ Sistema sanitario</li> <li>✓ Biología humana</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estado nutricional del adulto en la comunidad de San Pedro Chimbote, 2023</li> </ul>	<p>Tipo de Inv: Cuantitativo</p> <p>Nivel de Inv: correlacional-transversal</p> <p>Diseño de Inv: No experimental</p> <p>Población y muestra: 100 adultos.</p> <p>Técnica e instrumento: Entrevista y observación.</p>

<p>de vida del adulto en la comunidad de San Pedro – Chimbote, 2023?</p> <p>¿Cuál es el estado nutricional del adulto en la comunidad de San Pedro – Chimbote, 2023?</p>	<p>Chimbote, 2023</p>	<p>estado nutricional del adulto de la comunidad de San Pedro – Chimbote, 2023</p>	<p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alimentación</li> <li>✓ Actividad y ejercicios</li> <li>Manejo del estrés</li> <li>✓ Responsabilidad en salud</li> <li>✓ Apoyo interpersonal</li> <li>✓ Autorrealización</li> </ul>	
--	-----------------------	--	--	--

**ANEXO 02:**

**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**



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



**ESCALA DEL ESTILO DE VIDA**

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

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

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

8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					

9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACION</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					

20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S

24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume 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

**El ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es al contrario**

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

**PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos**

## INSTRUMENTO 2




PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

### TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC ADULTAS/OS



		CLASIFICACIÓN						
		PESOS (kg)						
		Delgadez			Normal	Sobrepeso	Obesidad	
IMC	III	II	I		I	II	III	
Talla (m)	<16	≥16	≥17	≥18,5	≥25	≥30	≥35	≥40

#### INSTRUCCIONES

- Ubique en la columna Talla, la talla del adulto (varón o mujer)
- Compare el peso del adulto con los valores de peso que aparecen en el recuadro y clasificar:

Peso	Clasificación
< al peso correspondiente al IMC 16	Delgadez III
≥ al peso correspondiente al IMC 16	Delgadez II
≥ al peso correspondiente al IMC 17	Delgadez I
≥ al peso correspondiente al IMC 18,5	Normal
≥ al peso correspondiente al IMC 25	Sobrepeso
≥ al peso correspondiente al IMC 30	Obesidad I
≥ al peso correspondiente al IMC 35	Obesidad II
≥ al peso correspondiente al IMC 40	Obesidad III

< : menor      ≥: mayor o igual

Fuente: WHO, 2000. Obesity: Preventing and managing the global epidemic, Report of a WHO Consultation, (WHO Technical Report Series N° 894). OMS, 1995. El Estado Físico, Uso e Interpretación de la Antropometría, Comité Expertos de la OMS, Ginebra. (Serie de informes técnicos 854).

#### SIGNOS DE ALERTA

- Cuando el IMC de normalidad varía en ± 1,5 entre dos controles.
- Cuando el peso de la persona evaluada se aproxima a los valores de peso correspondiente a los límites de IMC Normal.
- Perímetro abdominal ≥ 80 cm en mujeres y ≥ 94 cm en varones
- Incremento o pérdida de peso mayor a 1 kg en dos semanas.
- Cambio de clasificación de IMC en sentido opuesto a la normalidad, por ejemplo: de delgadez I a delgadez II, de normal a sobrepeso o de sobrepeso a obesidad I.

Elaboración: Lic. Mariela Conteras Rojas, DEPRYDAN/CEIAN, www.ins.gob.pe Jr. Tizón y Buena 276, Jesús María. Teléfono: (611) 746-0000. 3ª Edición 2012.

		CLASIFICACIÓN						
		PESOS (kg)						
		Delgadez			Normal	Sobrepeso	Obesidad	
IMC	III	II	I		I	II	III	
Talla (m)	<16	≥16	≥17	≥18,5	≥25	≥30	≥35	≥40
1,35	29,1	30,9	33,7	45,5	54,6	63,7	72,9	
1,36	29,5	31,4	34,2	46,2	55,4	64,7	73,9	
1,37	30,0	31,9	34,7	46,9	56,3	65,6	75,0	
1,38	30,4	32,3	35,2	47,6	57,1	66,6	76,1	
1,39	30,9	32,8	35,7	48,3	57,9	67,6	77,2	
1,40	31,3	33,3	36,2	49,0	58,8	68,6	78,4	
1,41	31,8	33,7	36,7	49,7	59,6	69,5	79,5	
1,42	32,2	34,2	37,3	50,4	60,4	70,5	80,6	
1,43	32,7	34,7	37,8	51,1	61,3	71,5	81,7	
1,44	33,1	35,2	38,3	51,8	62,2	72,5	82,9	
1,45	33,6	35,7	38,8	52,5	63,0	73,5	84,1	
1,46	34,1	36,2	39,4	53,2	63,9	74,6	85,2	
1,47	34,5	36,7	39,9	54,0	64,8	75,6	86,4	
1,48	35,0	37,2	40,5	54,7	65,7	76,6	87,6	
1,49	35,5	37,7	41,0	55,5	66,6	77,7	88,8	
1,50	36,0	38,2	41,6	56,2	67,5	78,7	90,0	
1,51	36,4	38,7	42,1	57,0	68,4	79,8	91,2	
1,52	36,9	39,2	42,7	57,7	69,3	80,8	92,4	
1,53	37,4	39,7	43,3	58,5	70,2	81,9	93,6	
1,54	37,9	40,3	43,8	59,2	71,1	83,0	94,8	
1,55	38,4	40,8	44,4	60,0	72,0	84,0	96,1	
1,56	38,9	41,3	45,0	60,8	73,0	85,1	97,3	
1,57	39,4	41,9	45,6	61,6	73,9	86,2	98,5	
1,58	39,9	42,4	46,1	62,4	74,8	87,3	99,8	
1,59	40,4	42,9	46,7	63,2	75,8	88,4	101,1	
1,60	40,9	43,5	47,3	64,0	76,8	89,6	102,4	
1,61	41,4	44,0	47,9	64,8	77,7	90,7	103,6	
1,62	41,9	44,6	48,5	65,6	78,7	91,8	104,9	
1,63	42,5	45,1	49,1	66,4	79,7	92,9	106,2	
1,64	43,0	45,7	49,7	67,2	80,6	94,1	107,5	
1,65	43,5	46,2	50,3	68,0	81,6	95,2	108,9	
1,66	44,0	46,8	50,9	68,8	82,6	96,4	110,2	
1,67	44,6	47,4	51,5	69,7	83,6	97,6	111,5	
1,68	45,1	47,9	52,2	70,5	84,6	98,7	112,8	
1,69	45,6	48,5	52,8	71,4	85,6	99,9	114,2	
1,70	46,2	49,1	53,4	72,2	86,7	101,1	115,6	
1,71	46,7	49,7	54,0	73,1	87,7	102,3	116,9	
1,72	47,3	50,2	54,7	73,9	88,7	103,5	118,3	
1,73	47,8	50,8	55,3	74,8	89,7	104,7	119,7	
1,74	48,4	51,4	56,0	75,6	90,8	105,9	121,1	
1,75	49,0	52,0	56,6	76,5	91,8	107,1	122,5	
1,76	49,5	52,6	57,3	77,4	92,9	108,4	123,9	
1,77	50,1	53,2	57,9	78,3	93,9	109,6	125,3	
1,78	50,6	53,8	58,6	79,2	95,0	110,8	126,7	
1,79	51,2	54,4	59,2	80,1	96,1	112,1	128,1	
1,80	51,8	55,0	59,9	81,0	97,2	113,4	129,6	
1,81	52,4	55,6	60,6	81,9	98,2	114,6	131,0	
1,82	52,9	56,3	61,2	82,8	99,3	115,9	132,4	
1,83	53,5	56,9	61,9	83,7	100,4	117,2	133,9	
1,84	54,1	57,5	62,6	84,6	101,5	118,4	135,4	
1,85	54,7	58,1	63,3	85,5	102,6	119,7	136,9	
1,86	55,3	58,8	64,0	86,4	103,7	121,0	138,3	
1,87	55,9	59,4	64,6	87,4	104,9	122,3	139,8	
1,88	56,5	60,0	65,3	88,3	106,0	123,7	141,3	
1,89	57,1	60,7	66,0	89,3	107,1	125,0	142,8	
1,90	57,7	61,3	66,7	90,2	108,3	126,3	144,4	
1,91	58,3	62,0	67,4	91,2	109,4	127,6	145,9	
1,92	58,9	62,6	68,1	92,1	110,5	129,0	147,4	
1,93	59,5	63,3	68,9	93,1	111,7	130,3	148,9	
1,94	60,2	63,9	69,6	94,0	112,9	131,7	150,5	
1,95	60,8	64,6	70,3	95,0	114,0	133,0	152,1	
1,96	61,4	65,3	71,0	96,0	115,2	134,4	153,6	
1,97	62,0	65,9	71,7	97,6	116,4	135,8	155,2	
1,98	62,7	66,6	72,5	98,0	117,6	137,2	156,8	

< : menor      ≥: mayor o igual  
\* Valores de peso con un decimal sin redondear

Fuente: WHO, 2000. Obesity: Preventing and managing the global epidemic, Report of a WHO Consultation, (WHO Technical Report Series N° 894). OMS, 1995. El Estado Físico, Uso e Interpretación de la Antropometría, Comité Expertos de la OMS, Ginebra. (Serie de informes técnicos 854).



### ANEXO 03:

#### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

#### ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO; CHIMBOTE 2023

##### VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose. Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.

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

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





**ANEXO 04:**  
**CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**  
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL  
PUEBLO JOVEN SAN PEDRO; CHIMBOTE 2023**

**Resumen del procesamiento de los casos**

<b>CASOS</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Validos	20	100%
Excluidos	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Estadísticos de fiabilidad**

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de elementos</b>
0.794	<b>20</b>



## ANEXO 05:

### FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA

### ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN PEDRO; CHIMBOTE 2023

Estimado/a participante

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por Rodríguez Hernández Liliana.

Que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada

Estilos de vida y estado nutricional del adulto del pueblo joven San Pedro \_ Chimbote, 2023

- La entrevista durará aproximadamente 30 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.
- La información brindada será grabada (si fuera necesario) y utilizada para esta investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado; así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.
- Si tiene alguna consulta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico:

[Lili49@gmail.com](mailto:Lili49@gmail.com) o al número 942024634

Complete la siguiente información en caso desee participar:

Nombre completo:	
Firma del participante:	
Firma del investigador:	
Fecha:	



**ANEXO 06:**

**DOCUMENTO DE APROBACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA  
INFORMACIÓN**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA  
ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL  
PUEBLO JOVEN SAN PEDRO; CHIMBOTE 2023**



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN  
COORDINACIÓN DE GESTIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

**"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"**

Chimbote 30 de noviembre 2023

**CARTA N° 211-2023-2023-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA**

**Señor/a:**

**Sr. Luis Enrique Morote Moreno**

**Pueblo Joven San Pedro**

**Presente:**

A través del presente, reciba el cordial saludo en nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, a la vez solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada Estilo de vida y estado nutricional de los adultos del pueblo joven San Pedro, Chimbote, 2023, que involucra la recolección de información/datos en Pobladores, a cargo de Liliana Carolina Rodríguez Hernández, con DNI N° 48337261, cuyo asesor es el/la docente REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER.

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

Es propicia la oportunidad, para reiterarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente.

---



### ANEXO 07:

### EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN (DECLARACIÓN JURADA, BASE DE DATOS)

### BASE DE DATOS DE ESTILO DE VIDA

Adultos del pueblo joven San Pedro  
Muestra: 180 adultos

ENCUESTADO	CUESTIONARIO ESCALA ESTILOS DE VIDA																						
	ALIMENTACIÓN						ACTIVIDAD Y EJERCICIO		MANEJO DEL ESTRÉS				APOYO INTERPERSONAL				AUTOREALIZACIÓN			RESPONSABILIDAD EN SALUD			
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23
1	4	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	1	3	4	4	3	3	2	4	3
2	4	3	2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2
3	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4
4	4	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4
5	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
6	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	2	3	4	3
7	3	4	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	4	3	1	3	4	3	3	4	2	3	3
8	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	4	3	2	2	2	2
9	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	2
10	3	3	3	3	3	2	2	4	1	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	2	2	3	2
11	4	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3
12	3	4	2	2	1	1	4	2	2	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2
13	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4
14	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3
15	4	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	2	2
16	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4
17	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	2	3	3	3
18	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	4	3	2	4	4	4	3	4	3	2	2
19	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	1	3	4	3	4	2	4	4	4
20	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2
21	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
22	4	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	2
23	4	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	4

### BASE DE DATOS DEL ESTADO NUTRICIONAL

ENCUESTADO	ESTADO NUTRICIONAL				
	ESTADO NUTRICIONAL	DELGAD E Z	NORMAL	SOBREP ESO	OBESID AD
1		X			
2		X			
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					