



---

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

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

**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA  
SALUD RELACIONADO CON LOS ESTILOS DE VIDA  
DE LOS ADULTOS PESCADORES DEL  
DESEMBARCADERO PESQUERO ARTESANAL -  
SALAVERRY, 2020.**

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

**AUTOR:**

**EVELYN PATRICIA PUJAY LOZANO  
ORCID: 0000-0001-7478-2832**

**ASESOR:**

**MGTR. BIELCA NEREYDA DÍAZ ZAPATA  
ORCID: 0000-0003-0130-1203**

**TRUJILLO – PERÚ**

**2020**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTOR**

Evelyn Patricia Pujay Lozano

ORCID: 0000-0001-7478-2832

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

### **ASESOR**

Díaz Zapata, Bielca Nereyda

ORCID: 0000-0003-0130-1203

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

### **JURADO**

Herrera Alva, Mónica Elizabeth

ORCID: 0000-0002-4016-0370

Arévalo Valdiviezo, Eva María

ORCID: 0000-0003-2065-4717

Escalante Gonzales de Hernandez, Blanca Leonor

ORCID: 0000-0001-6367-8546

## **JURADO EVALUADOR DE TESIS**

Mgtr. Herrera Alva, Mónica Elizabeth

Presidente

Mgtr. Arévalo Valdiviezo, Eva María

Miembro

Mgtr. Escalante Gonzales de Hernandez, Blanca Leonor

Miembro

Mgtr. Díaz Zapata, Bielca Nereyda

Asesor

## **AGRADECIMIENTO**

Ante todo, doy gracias a Dios,  
Padre Todopoderoso, por guiar  
mi camino, cuidarme,  
bendecirme siempre y  
demostrarme el amor hacia el  
prójimo.

A mis Padres, por apoyarme en este arduo  
camino, por los valores inculcados y  
enseñarme a luchar por mis metas para ser  
siempre su orgullo.

Un cordial agradecimiento a mi Asesora,  
por sus enseñanzas y apoyo incondicional,  
a las Docentes de la Universidad que  
fueron parte fundamental de mi formación  
profesional.

**PATRICIA**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por ser quien me ha formado espiritualmente y brindarme su amor incondicional.

A mi abuelita María Luisa Gaitán Camacho, por ser quien me impulsó a llevar una carrera profesional, siempre la llevaré presente en mis recuerdos y en cada paso de mi vida.

A mi prima María Elena, por su gran apoyo tanto económico como emocional, sin ella parte de esto no sería posible.

A mi tía María Isabel, por ser una segunda madre para mí, por todos sus sabios consejos y apoyo incondicional.

A Marvin Zarate, por su amor incondicional, por ser mi compañero de vida y parte fundamental en este arduo pero hermoso camino.

**PATRICIA**

## RESUMEN

La presente investigación, tuvo como objetivo: Explicar la relación entre las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los Estilos de Vida de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal – Salaverry, 2020. La investigación es de tipo cuantitativo explicativo, correlacional y de corte transversal. Se trabajó con una muestra de 130 Adultos pescadores, los cuales se les aplicó dos instrumentos: Nivel de promoción y prevención de la salud y otro de los estilos de vida. Los datos fueron procesados en el software Estadístico IBM y luego exportados a una base de datos en el Software SPSS Statistics 25.0. Se utilizó la prueba estadística de Chi Cuadrado con el criterio de significancia:  $p < 0.05$ . Llegando a las siguientes conclusiones y resultados: En cuanto a las acciones de prevención y promoción de la salud de los Adultos pescadores se tiene que la mayoría tiene un nivel bajo de prevención y promoción de la salud. En relación con los estilos de vida de los pescadores, un mayor porcentaje mantienen un estilo de vida saludable. En relación con las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida se tiene que la mayoría a pesar de tener un nivel de promoción de la salud bajo presenta estilos de vida saludable. Aquí debe decir que si existe relación significativa.

**Palabras claves:** Adultos pescadores, estilos de vida, promoción de la salud.

## ABSTRACT

The present research aimed to: Explain the Relationship Between Prevention and Health Promotion Actions and the Lifestyles of Adult Fishermen of the Artisanal Fishing Landing - Salaverry, 2020. The research is of a quantitative correlational explanatory cross- sectional type. We worked with a sample of 130 adult fishermen, who were applied two instruments: The level of promotion and prevention of health and lifestyles. The data were processed in the IBM Statistics software and then exported to a database in the SPSS Statistics 25.0 Software. The Chi Square statistical test was used with the criterion of significance:  $p < 0.05$ . Reaching the following conclusions and results: Regarding the actions of prevention and health promotion of Adult fishermen, it is found that the majority have a low level of prevention and health promotion. In relation to the lifestyles of fishermen, a higher percentage maintain a healthy lifestyle. In relation to the actions of prevention and promotion of health and lifestyles, the majority, despite having a low level of health promotion, present healthy lifestyles.

**Keywords:** Adult fishermen, lifestyles, promotion health.

## INDICE DE CONTENIDO

	<b>Pág</b>
1. Título de la tesis .....	i
2. Equipo de trabajo .....	ii
3. Jurado evaluador de Tesis.....	iii
4. Hoja de Agradecimiento y dedicatoria.....	iv
5. Resumen y Abstract .....	v
6. Contenido.....	vi
7. Índice de Tablas y Gráficos .....	viii
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....</b>	<b>10</b>
<b>III. HIPÓTESIS .....</b>	<b>21</b>
<b>IV. METODOLOGÍA .....</b>	<b>21</b>
4.1. El tipo de investigación:.....	21
4.2. Nivel de investigación.....	21
4.3. Diseño de la investigación: .....	21
4.4. El universo y muestra.....	22
4.5. Definición y Operacionalización de variables .....	23
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	24
4.7. Plan de análisis .....	29
4.8. Matriz de consistencia.....	30
4.9. Principios Éticos.....	31
<b>V. RESULTADOS .....</b>	<b>33</b>
5.1 Resultados .....	33
5.2 Análisis de resultados.....	36
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>46</b>
Recomendaciones.....	47
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>48</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>58</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

### **TABLA 01**

NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS PESCADORES DEL DESEMBARCADERO PESQUERO ARTESANAL – SALAVERRY, 2020.....	33
---	----

### **TABLA 02**

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS PESCADORES DEL DESEMBARCADERO PESQUERO ARTESANAL – SALAVERRY, 2020.....	34
--	----

### **TABLA 03**

NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD SEGÚN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS PESCADORES DEL DESEMBARCADERO PESQUERO ARTESANAL – SALAVERRY, 2020.....	35
---	----

## INDICE DE GRÁFICOS

### GRÁFICO 01

NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS PESCADORES DEL DESEMBARCADERO PESQUERO ARTESANAL – SALAVERRY, 2020.....	33
--	----

### GRÁFICO 02

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS PESCADORES DEL DESEMBARCADERO PESQUERO ARTESANAL – SALAVERRY, 2020.....	34
--	----

### GRÁFICO 03

NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD SEGÚN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS PESCADORES DEL DESEMBARCADERO PESQUERO ARTESANAL – SALAVERRY, 2020.....	35
--	----

## **I. INTRODUCCIÓN**

Actualmente, la conservación y mejoramiento de la salud física y mental, viene a ser una responsabilidad propia del ser humano; las acciones que una persona realiza para la conservación de su salud implican un contenido cívico y social. Es indispensable que este esfuerzo por mantener la salud sea a lo largo de su vida, facilitando la espera de conseguir una vejez saludable, portadora de experiencias ejemplares para los más jóvenes; tal legado es un estilo de vida.<sup>(1)</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como: “Un estado completo de bienestar físico, psíquico y social”<sup>(2)</sup>. En cuanto a la prevención y promoción de la salud esto va relacionado con los estilos de cada persona, la Organización Mundial de la salud (OMS) define la promoción de la salud como: “El proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud”. En términos más sencillos, la promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger la salud.<sup>(3)</sup>

De otro modo, el ser humano pasa por todas las etapas durante su vida; una de ellas es la etapa de la adultez, que da referencia a un crecimiento no solamente en la parte física, sino también en los deberes que conlleva ser adulto; cabe resaltar que esta etapa se divide en tres: la edad adulta temprana (entre los 20 y 40 años), edad adulta intermedia (de los 40 a los 65 años) y la edad adulta tardía (después de los 65 años hacia adelante). Mencionando el desenvolvimiento social de los adultos, estos adoptan derechos y deberes como ciudadanos económicamente activos porque se suman a las acciones de producción en su beneficio y de la sociedad.<sup>(4)</sup>

En las personas adultas, la salud se asocia al estilo de vida que se tiene, porque es el promotor de su satisfacción, a ello se asocian los factores de riesgo que contribuyen a presentar futuras enfermedades. Los problemas de salud, especialmente en las personas adultas, son un tema de importancia que debe considerarse desde la promoción y la prevención de la salud. Considerando el bajo o poco acceso a los servicios de salud y programas especializados, el costo alto de los tratamientos entre otros. <sup>(5)</sup>

La adultez está relacionada con los factores sociales y en consecuencia, se considera adulto/maduro a la persona que es capaz de vivir independientemente, sin la necesidad de ser tutelado emocional, social, afectiva y económicamente, aunque la independencia es más una posibilidad que una realidad total. <sup>(6)</sup>

Según K. Schaie y S. Willis “la madurez psicológica de la adultez es función de la habilidad del individuo para equilibrar dos necesidades opuestas” La independencia y la intimidad. La independencia (personal, económica, afectiva) está asociada a los nuevos roles que caracterizan la adultez temprana: separarse de los padres, obtención de empleo, la vivienda propia, el matrimonio, la paternidad, lo cual conlleva la adquisición de altas tasas de responsabilidad y compromisos personales y sociales. <sup>(6)</sup>

En este caso de la intimidad también aparece una cierta paradoja entre el deseo de relaciones afectivas íntimas y el miedo a perder la tan buscada independencia a causa de una relación con compromisos. Transitoriamente el joven resuelve esta contradicción independizándose de sus padres, evitando el compromiso expreso con su pareja y compaginando su relación de pareja con las relaciones de amistad más amplia, aún muy importante para él. <sup>(6)</sup>

A nivel Internacional según la Organización de la Salud y las estadísticas Mundiales Sanitarias describen que, en la persona adulta, el sobrepeso y la obesidad agrandan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y diversos tipos de cáncer, así como de enfermedades no mortales como la artritis. La obesidad, que antes sólo era considerada un problema en los países de ingresos altos, está aumentando en los de ingresos bajos y medianos, sobre todo en las Regiones de las Américas y de África. <sup>(7)</sup>

Asimismo, según los resultados conseguidos de 24 Países de la Región de las Américas, el porcentaje de la población cuya salud está en riesgo debido a una vida sedentaria se aproximan a un 60%; en otras palabras, más de la mitad de la población es inactiva, en varios países del continente americano. <sup>(8)</sup>

Las causas de muerte en la población adulta en los países de América Latina son: las afecciones cardiovasculares, los derrames cerebrales, las enfermedades crónicas degenerativas, la ingesta de sustancias nocivas entre otras; y las tasas de morbimortalidad siguen en aumento y están subiendo por todo el hemisferio. Se estima que en América el número de personas que padecen diabetes casi se duplicará, pasando de 35 millones en el año 2000 a 64 millones en el 2025. En menos de 20 años, es decir, una de cada 10 personas en el hemisferio Oeste tendrá diabetes. <sup>(9)</sup>

Actualmente en México en el 2019, predominan los índices elevados de la mala nutrición por exceso; en la población adulta se halló una prevalencia de sobrepeso (30,6%) y obesidad (21,2%) que, comparadas con las de Estados Unidos (20,7% cada una) o las de medio oriente (28,8% y 12,2% respectivamente) obtienen dimensiones alarmantes, debido a los incrementos de

enfermedades como: hipertensión arterial, diabetes, junto a patrones de alimentación inadecuadas y hábitos como el tabaco y la vida sedentaria de los adultos jóvenes, que propician la aparición de enfermedades crónicas. <sup>(10)</sup>

En Brasil en el 2019, el exceso de peso es considerado una desviación nutricional relevante, el incremento de grasa corporal en la edad adulta generalmente se inicia en la infancia y adolescencia, esto puede provocar efectos fisiopatológicos en la vida adulta, la determinación de sobrepeso y obesidad se debe a que ingieren cada vez más alimentos procesados, energéticamente densos y ricos en azúcar, grasas y sodio con una cantidad de calorías más allá de la necesidad individual, a consecuencia que tiene una limitada actividad física y ocio.<sup>(11)</sup>

En Argentina en el 2018, cada año mueren más de 44.000 personas por afecciones relacionadas con el tabaco, lo cual representa aproximadamente el 13% de muertes. En los últimos años los datos sobre tabaquismo evidencian que el consumo ha disminuido, tanto en la población joven como en la adulta. La Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) realizada en el 2016 muestra un descenso constante del consumo de cualquier producto de tabaco en jóvenes: 22%, 20,5% y 16% respectivamente. Del mismo modo, en el 2018, también evidenciaron un descenso constante de la prevalencia de consumo de tabaco en población adulta (29,7%; 27,1% y 25,1% respectivamente) <sup>(12)</sup>

A nivel nacional, en el Perú, se ha notado un incremento en la tasa poblacional en los últimos años y este aumento ha traído consigo cambios en el estilo de vida de los adultos. El ritmo de trabajo cambió, hoy en día las personas trabajan más horas al día y por falta de tiempo consumen comida y bebidas

rápidas, no realizan actividad física y conlleva a una vida sedentaria. <sup>(13)</sup>

Según el Ministerio de Salud mediante un estudio de Análisis de Situación de Salud de los Gobiernos Regionales (ASIS-R) en el 2017 en la Libertad las causas de enfermedades más prevalentes son las Enfermedades del aparato circulatorio (23,65 %), Enfermedades neoplásicas (21,65%), Enfermedades Infecciosas y Parasitarias (17,56%), Lesiones y causas externas (11,15%), Enfermedades del sistema digestivo (6,90%), Enfermedades metabólicas y nutricionales (5,56%), Enfermedades del sistema respiratorio (5,28 %). <sup>(14)</sup>

Y las principales causas de muerte son Infecciones respiratorias agudas bajas (14,56%), Enfermedades cerebrovasculares (7,58%), Enfermedades isquémicas del corazón (7,32 %), Accidentes de transporte terrestre (4,33 %), Cirrosis y ciertas otras enfermedades crónicas del hígado (4,16 %). <sup>(14)</sup>

Como es notable, la gran parte de los problemas de salud en el adulto, son el resultado de enfermedades crónicas que son posibles de prevenir o de retardar su aparición si se crearan hábitos saludables; asimismo es recomendable que se pongan en práctica desde edades tempranas. La falta de actividad física, la alimentación inadecuada, el exceso de alcohol y tabaco influyen en la salud de las personas de manera negativa. <sup>(15)</sup>

El Ministerio de Salud (Minsa) recomienda que los adultos deben practicar por lo menos cuatro hábitos saludables que consisten en: una adecuada alimentación, la reducción del consumo de alcohol, la práctica de actividad física de manera regular y evitar el consumo de tabaco. <sup>(16)</sup>

Asimismo, este grupo de Adultos pescadores no es ajeno a los factores de riesgo que podrían ocasionarse en la rutina de trabajo diario que realizan,

exponiéndose a las diferentes eventualidades que conlleva el trabajo en altamar; por consiguiente, podrían afectar su alimentación, además de conciliar pocas horas de sueño efectivo la gran mayoría no cuentan con un seguro de salud.

El trabajo de un pescador es muy diverso ya que los mismos pescadores son los que capturan, transportan y venden.

Al hablar de pesca, se debe precisar que se está refiriendo a una pesca artesanal. Es un tipo de actividad pesquera que utiliza técnicas tradicionales con poco desarrollo tecnológico. Este trabajo es manual, autónomo en la captura, recolección, distribución y comercialización de estos recursos practicado generalmente por individuos, grupos familiares o comunitarios. Lo realizan en pequeños barcos en zonas costeras a no más de 10 millas de distancia, dentro de lo que se llama mar territorial. <sup>(17)</sup>

Salaverry, ciudad costera donde la actividad de mayor auge es la Pesca Artesanal con una gran variedad de Recursos Hidrobiológicos como: bonito, cachema, lisa, suco, cangrejos, mariscos entre otros, está considerada como un punto clave para realizar Pesca Artesanal que es realizada por los pobladores de la ciudad en pequeñas embarcaciones usando grandes redes dentro de un perímetro de 5 millas establecidas por el estado. <sup>(18)</sup>

Según el Instituto del Mar Peruano (IMARPE), actualmente existen 400 trabajadores dedicados al sector pesquero en Salaverry, desde los Pescadores que ingresan todos los días en la madrugada al mar para pescar, los “chalaneros” que transportan la carga desde el bote hasta el Muelle, los “orilleros” que recorren todo el litoral costero en busca de algas, mariscos y otras especies, los “cargadores” que llevan la carga al Frigorífico, las mujeres y hombres que se

encargan de cortar, lavar y almacenar el Pescado, los comerciantes que ofrecen el Pescado y venden a varias personas , los transportistas que se encargan de llevar a diferentes lugares y trabajadores informales, todos ellos vinculados a la Actividad Pesquera Artesanal en Salaverry.<sup>(18)</sup>

A nivel de la Regional La Libertad destacan los puertos de Pacasmayo y Salaverry. <sup>(19)</sup> El Desembarcadero pesquero artesanal de Salaverry se encuentra ubicado en el distrito de Salaverry en el área metropolitana de la ciudad de Trujillo en el departamento de La Libertad. El puerto está ubicado a 8° 13' 27" de latitud Sur y a 78° 59' 52" de longitud oeste, dista aproximadamente a 14 kilómetros del centro de la ciudad de Trujillo y está muy cerca de la Carretera Panamericana (8 km) lo cual hace que el puerto sea de fácil acceso por carretera a los cargadores y receptores (principalmente harina de pescado, fertilizantes, concentrados de minerales, arroz, azúcar, etc.) situadas dentro de su área de influencia. El puerto tiene influencia en las regiones La Libertad, Lambayeque, Cajamarca, y Ancash. Actualmente es uno de los puertos comerciales más activos del país. <sup>(20)</sup>

**a) Enunciado del Problema**

¿Cuáles son las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud relacionado con los Estilos de Vida de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020?

**b) Objetivos de la investigación Objetivo General:**

Explicar la relación entre las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los Estilos de Vida de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal – Salaverry, 2020.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020.
- Conocer los Estilos de Vida de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020.
- Relacionar las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud con los Estilos de Vida de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020.

### **c) Justificación de la investigación**

La presente investigación se justifica en brindar aportes reales al conocimiento científico en cuanto a los estilos de vida del Adulto Pescador, cabe resaltar que los pescadores tienen características propias; es una población no muy reconocida ante la sociedad, pero muy valiosa porque ellos contribuyen a la economía del Perú, pues llevan un alimento esencial para la canasta familiar.

Las jornadas de trabajo de los pescadores se puede describir considerando lo siguiente: en horas de la madrugada salen a pescar en sus embarcaciones, algunas veces lo hacen por semanas y regresan después de 15 días aproximadamente y otros retornan diariamente, exponiéndose a las diferentes eventualidades que conlleva el trabajo en altamar; por consiguiente, podrían afectar su alimentación, además de conciliar pocas horas de sueño efectivo; por lo expuesto es importante que los pescadores consideren actividades adicionales que contribuyan

a un estilo de vida saludable que asegure su bienestar personal, familiar y social.

A pesar de que la actividad pesquera se aprecia y es asumida por los pescadores artesanales como una actividad grata, ésta se desarrolla con algunas desventajas, por ejemplo: no cuentan con un contrato que implique una estabilidad laboral, largas jornadas de trabajo que implica una alimentación desordenada y pocas horas de sueño efectivo y en ocasiones interrumpido, además los pescadores no cuentan con un área de asistencia médica inmediata que promueva las condiciones suficientes y necesarias para monitorear un estilo de vida saludable.

La investigación es importante; porque los resultados van a contribuir a mejorar la atención integral hacia los Adultos pescadores y a reducir problemas referentes a su estilo de vida.

Para los profesionales de Enfermería será útil porque contribuirá a programas estratégicos que promuevan el estilo de vida saludable en los usuarios, así de este modo desde una perspectiva educativa y preventiva fortalecerá su rol de liderazgo dentro del equipo de salud.

Para las instituciones de formación profesional, los resultados de la investigación contribuyen en la ampliación de los contenidos curriculares referente a la salud del adulto pescador, además de servir como fuente bibliográfica o de referencia que permita desarrollar futuros trabajos de investigaciones similares, buscando alternativas de solución para mejorar el estilo de vida del Adulto pescador.

De igual, manera la presente investigación permitirá que las instituciones que forman al profesional de la salud, como es el caso de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, haga llegar y conocer los resultados obtenidos, con el objetivo que, desde el inicio educacional, se establezcan conceptos.

## **II. REVISIÓN DE LA LITERATURA**

### **2.1. Antecedentes:**

Se encontró las siguientes investigaciones con relación a la presente investigación:

#### **A Nivel Internacional**

**Plaza, A.** <sup>(21)</sup> En su investigación: “Estilo de vida de los Adultos Mayores en la Sede Social del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social de la Ciudad de Esmeralda - Ecuador, 2017”. El objetivo fue identificar los estilos de vida de los Adultos mayores, así como los hábitos alimentarios, en relación con sus estilos de vida, y a su vez el estilo de vida saludable en relación con la longevidad. El tipo de investigación fue cuantitativa y cualitativa, descriptivo, con un diseño de corte transversal, la muestra que utilizó es de 40 adultos mayores. Conclusiones: El 62% de los estudiados tiene una buena alimentación, así como el 65% con actividad física adecuada según su edad y enfermedades concomitantes. Se evidenció el buen desarrollo de la actividad asistencial en dicha Institución, gozando los adultos mayores de una buena calidad de vida, avalado por hábitos alimentarios y de vida saludables, con una adecuada actividad física y recreativa.

**Fisberg, R.** <sup>(22)</sup> En su artículo: “Estilo de vida saludable en São Paulo, Brasil 2017.” Con el objetivo de analizar el estilo de vida del Adolescente, Adulto y Adultos mayores de la ciudad de São Pablo, Brasil. El tipo de investigación es cuantitativa de corte transversal. La muestra en estudio estuvo conformada por 1.652 personas; 515 ancianos (edad media 70-80 años), 582 adultos (media 38,7 años) y 555 adolescentes (promedio de 15,3 años). En sus conclusiones tenemos La prevalencia del estilo de vida saludable fue de un 36,9% entre ancianos, un 15,4% entre adultos y un 9,8% entre adolescentes, siendo mayor en el sexo femenino entre ancianos y adultos. Entre aquellos con un estilo de vida no saludable, un 51,5% de los ancianos, un 32,2% de los adultos y un 57,9% de los adolescentes no alcanzaron la recomendación para una dieta adecuada.

La prevalencia de estilo de vida saludable fue mayor entre ancianos, seguidos por los adultos y adolescentes. El consumo alimentario fue el principal responsable del estilo de vida no saludable, evidenciando la importancia de intervenciones para la promoción del estilo de vida saludable y, principalmente, de una dieta adecuada.

**Castro, R.** <sup>(23)</sup> En su investigación “Estilos y calidad de vida de los Adultos Mayores de la comunidad Patuco, Cantón Celica- Ecuador, Septiembre 2018 - Agosto 2019”. Tuvo como objetivo conocer los estilos y calidad de vida del Adulto Mayor de la comunidad Patuco. Se trata de un estudio de cuantitativo, de tipo descriptivo y corte transversal; trabajó con una población de 30 adultos mayores de 65 años. Para la recolección de la información se utilizó una encuesta estructurada para determinar: datos

sociodemográficos, estilos y calidad de vida.

En sus conclusiones determinó que los estilos de vida que llevan los adultos mayores relacionados con alimentación, actividad física, ocio, consumo de sustancias psicoactivas, sueño y autocuidado en su mayoría son saludables; resaltándose que la mayor parte presentan autonomía en sus actividades diarias. En lo que se refiere a calidad de vida, se estableció que la mayoría tiene una calidad de vida buena, especialmente en el grupo de 65 a 75 años, de sexo femenino.

#### **A Nivel Nacional:**

**Soriano, A.** <sup>(24)</sup> En su investigación: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Centro Poblado de Shiqui – Cátac, Áncash 2020”. El objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Shiqui – Cátac, 2020. El tipo de investigación fue cuantitativo, corte transversal, con diseño descriptivo correlacional. Su muestra estuvo conformada por 150 adultos.

En sus conclusiones: La mayoría de los adultos presentan un estilo de vida adecuado. Respecto a los factores biosocioculturales, más de la mitad son adultos analfabetos, con estado civil conviviente, de ocupación obrero, con un ingreso económico mensual menor de 500 soles; más de la mitad son adultos, predomina el sexo masculino y la mayoría profesa la religión católica. Sí se encontró relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales como: edad, sexo, grado de instrucción, religión e ingreso económico.

**Carrión, D.** <sup>(25)</sup> En su investigación: “Estilo de vida y factores biosocioculturales del Adulto joven. Asentamiento humano Santa Rosa del Sur Nuevo Chimbote, 2020”. Tuvo como objetivo: Determinar la relación entre el Estilo de vida y los Factores Biosocioculturales del adulto joven. El tipo de investigación es cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo. Su muestra es de 302 adultos jóvenes. En sus conclusiones: La mayoría de los Adultos Jóvenes tiene un estilo de vida no saludable y con un porcentaje mínimo presentan un estilo de vida saludable. En relación con los factores biosocioculturales tenemos que más de la mitad son de sexo femenino, la mayoría tiene grado de instrucción secundaria y religión católica, más de la mitad son convivientes, son ama de casa y tienen un ingreso económico menos de 400 soles.

**Bustamante, N.** <sup>(26)</sup> En su investigación: “Factores biosocioculturales y Estilos de Vida del Adulto mayor del Asentamiento Humano Santo Toribio de Mogrovejo- Chachapoyas - 2015”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre los factores biosocioculturales y los Estilos de vida del Adulto mayor del Asentamiento Humano Santo Toribio de Mogrovejo. El tipo de investigación es cuantitativo, de nivel descriptivo, correlacional prospectivo; su muestra es de 45 personas. En sus conclusiones, obtuvo que el 51.1% son de sexo femenino, el 37.8% tiene primaria incompleta, el 68,9% es católico, el 66.7% es casado, el 48.9 % son amas de casa y el 57.8 % tiene un ingreso económico menor a 1100 nuevos soles; así mismo el 62,2% de adultos mayores presentan un estilo de vida saludable y el 37,8% un estilo de vida no saludable.

En cuanto a la relación de variables se encontró que el grado de instrucción, el estado civil, la ocupación y el ingreso económico tienen relación con los estilos de vida saludable de los adultos mayores; por el contrario, el sexo y la religión no se relacionan con los estilos de vida saludable. Concluye, que existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y los factores sociales y culturales, a excepción de la religión; así mismo no existe relación entre el factor biológico con los estilos de vida del adulto mayor.

### **A Nivel Local**

**Cabrera E.; Camacho P.** <sup>(27)</sup> En su investigación: “Estilos de vida y nivel cognitivo del Adulto Mayor del Centro de Salud Liberación Social – 2020” ubicado en el distrito de Víctor Larco, Trujillo. Tuvieron como objetivo determinar la relación que existe entre el Nivel de Estilo de vida y el Nivel Cognitivo del Adulto Mayor que asisten al Centro de Salud Liberación Social. El tipo de investigación es cuantitativa, descriptiva, correlacional, de corte transversal. Su muestra estuvo conformada por 52 adultos mayores. Los resultados evidenciaron que el 60 % de adultos mayores presentaron nivel de estilo de vida no saludable y el 40 % niveles de estilo de vida saludable; el 52% presentaron deterioro cognitivo leve, el 31% nivel cognitivo normal, y el 17 % deterioro cognitivo moderado.

En el estudio, no se encontró casos de adultos mayores con deterioro cognitivo severo. Conclusión: Existe relación significativa entre el estilo de vida promotor de salud con el nivel cognitivo del adulto mayor.

**Antúnez, R** <sup>(28)</sup> En su investigación “Estilos de Vida y los Niveles de Tensión Arterial en personas con diagnóstico de Hipertensión Arterial del Hospital Santa Isabel, El Porvenir – Trujillo 2017”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre los Estilos de Vida y los Niveles de Tensión Arterial en personas con diagnóstico de Hipertensión Arterial del Hospital Santa Isabel, El Porvenir – Trujillo, 2017. El tipo de investigación es cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal. Su muestra estuvo conformada por 70 adultos. Los resultados obtenidos fueron que el 85.7% de pacientes hipertensos reflejaba un buen estilo de vida, mientras que el 8.6% se evidenció un estilo de vida regular. Concluye que, sí existe relación entre los Estilos de Vida y los niveles de Tensión Arterial en personas con diagnóstico de Hipertensión Arterial.

**Ponce, R; Peralta, A.** <sup>(29)</sup> En su investigación: “Estilo de vida y el Estado nutricional en Adultos atendidos en el Centro de Salud Alto Trujillo, 2017”. Tuvieron como objetivo: Evaluar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional en adultos atendidos en el Centro de Salud Alto Trujillo en el 2017. El tipo de investigación fue cuantitativa, descriptiva correlacional, cuya muestra lo integraron 285 personas. En los resultados se halló que el estilo de vida malo fue 39.6%, el nivel regular alcanzó 13%, bueno 19.6% y excelente 27.8%. El 34.4% presentaron obesidad, el 38.2% sobrepeso, el 25.3% normalidad y 2.1% desnutrición.

Predominó el sexo femenino con 54.7%. En cuanto a las edades, el intervalo de 51 a 59 años alcanzó el 31.6%, seguido del grupo de 41 a 49 años con 28.1%. Conclusiones: El tipo de estilo de vida malo caracterizó a

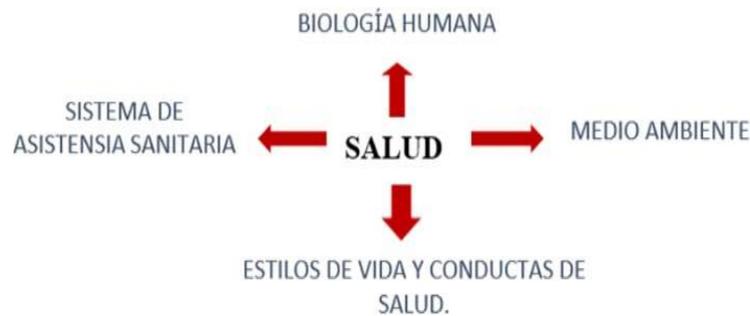
la mayoría de los adultos. El estado de nutrición de sobrepeso fue el más frecuente en los adultos. La mayoría perteneció al sexo femenino y al intervalo de edad de 51 a 59 años. La relación entre los estilos de vida y el estado nutricional es baja e inversa. A mejor estilo de vida disminuye el estado nutricional.

## **2.2 Bases teóricas de la investigación**

El trabajo de investigación se basó en las teorías de Marc Lalonde y Nola Pender.

Para Lalonde, M, <sup>(30)</sup>: Los estilos de vida del ser humano, representa una serie de características que abarca desde lo psicoemocional hasta el biofísico, constituyendo a la integridad del ser humano. Existe diversas formas de identificar el estilo de vida; una de esas formas ha sido determinar los comportamientos de riesgo de las personas, para establecer qué actitud y hábitos ponen en peligro la salud del individuo, por ejemplo, la ingesta de tabaco, drogas y alcohol; así mismo debemos promover comportamientos de prevención de la salud, por ejemplo, a aquellas acciones que las personas realizan para protegerse de las enfermedades y sus secuelas. Para Lalonde, la promoción de salud estaría influenciado por 4 grupos grandes de determinantes.

Los 4 determinantes para la salud:



La biología humana, que vendría a ser los aspectos genéticos (edad, sexo, antecedentes personales); el medio ambiente, está basado en el entorno en el cual se desarrollan las personas (la contaminación física, química, biológico, social y cultural); estilos de vida y conductas de salud, viene a ser el comportamiento de las personas así como los hábitos de vida (drogas, sedentarismo, nutrición, estrés y violencia); y el uso de los servicios de salud, por último la atención en los servicios de salud, el cual se basa en el funcionamiento y gestión que realizan para poder brindar atención a las personas y a la comunidad.<sup>(30)</sup>

Lalonde define el estilo de vida como un conjunto de decisiones que adopta el ser humano respecto a su salud y sobre las cuales realiza un cierto grado de control. Como también desde el punto de vista de la salud, las malas decisiones y los hábitos personales perjudiciales conllevan riesgos que se originan en el propio individuo. Cuando esos riesgos tienen como consecuencia la enfermedad o la muerte, se puede asegurar que el estilo de vida de la persona juega un papel muy importante en ellos.<sup>(30)</sup>

Así mismo Lalonde, M. <sup>(30)</sup> hace referencia, que los estilos de vida desempeñan un rol fundamental en el entorno de la salud, dando como consecuencia la alteración en cierto grado la salud en la persona; de tal modo que si el estilo de vida es saludable se va adquirir una salud favorable para la persona o si no fuera el caso la persona se verá afectada, es importante establecer que el campo de la salud se compone de segmentos flexibles como la biología humana, medio ambiente, estilo de vida y organización en la atención de la persona y comunidad.

Según Lalonde, M. <sup>(30)</sup>, hace referencia a los estilos de vida como la forma de vivir de las personas y que al igual que el medio ambiente, están conformados por un conjunto de factores, ya sean físicos, sociales o laborales que dependerán tanto de la persona como del entorno que lo rodea, dando lugar a estilos de vida ya sean saludables o no.

### **Modelo de promoción de la salud de Nola Pender.**

Pender, N. <sup>(31)</sup> Es autora del modelo de Promoción de la Salud, en el cual expresa que la conducta viene a estar relacionada con el anhelo de llegar a adquirir el bienestar, así como el potencial en la persona, así mismo surgió en ella cierto interés por la elaboración de un modelo o esquema dentro de enfermería el cual explicara y diera respuesta alguna de como las personas optan por decisiones acerca del cuidado de su salud.

El modelo promocional de la salud de Nola Pender expone cómo las características, experiencias individuales, conocimientos y afectos específicos de la conducta en las personas las lleva a intervenir o no en conductas de salud favorables, para ello Nola Pender integra lo propuesto en el siguiente Modelo

de Promoción de la Salud (MPS) <sup>(31)</sup>

En lo cual menciona las experiencias pasadas que hayan podido tener alguna consecuencia o efectos directos o no en la probabilidad de entrelazarse con los comportamientos de promoción de la salud; así mismo el siguiente concepto describe los factores personales, en categorías como los biológicos, psicológicos y socioculturales, los mismos conforme a este enfoque son predictivos de una cierta conducta, y están en consideración de una meta conductual. <sup>(31)</sup>

La estructura de la segunda columna comprende 6 importantes conceptos: El primero se refiere que corresponde a los beneficios que se lograrán percibir por la acción, viniendo a ser los resultados de la conducta de la persona referente a su salud; el segundo hace mención a las consideraciones y desventajas de la propia persona las cuales pueden llegar a obstaculizar una acción, así como de la conducta real; así mismo el tercero trata a la auto eficacia, que en este caso constituye un concepto importante puesto que representa como se percibe la competencia de la propia persona para llevar a cabo una conducta, la eficacia que uno mismo puede llegar a percibir, trae como resultados escasas barreras para llevar a cabo una conducta de salud específica. <sup>(31)</sup>

En cuanto al cuarto componente se relaciona con el comportamiento, emociones o reacciones directamente afines con los pensamientos tanto positivos como negativos, favorables o desfavorables hacia una conducta, el quinto concepto trata en que las personas se comprometan a adoptar conductas de promoción de salud incluso se les ofrecen brindar algún apoyo

para llevarlo a cabo y finalmente el último, señala la situación en la que se encuentra el entorno, las mismas que pueden aumentar o disminuir la participación de los individuos en la conducta promotora de salud. <sup>(31)</sup>

Pender, N. <sup>(31)</sup> Explica que el estilo de vida es un patrón multidimensional de actividades que toda persona llega a desarrollar durante su vida y que se proyecta directamente en la salud. Para analizarlo hace falta el estudio de 3 categorías: características y experiencias individuales, condiciones y efectos específicos de la conducta y el resultado conductual.

La teoría de promoción de la salud se identifica con el individuo, factores cognitivo-perceptuales, que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, y nos brinda como resultado la participación en conductas favorables de la salud, cuando existe una pauta para la acción. No se limita a explicar la conducta preventiva de la enfermedad, sino que se amplía para abarcar las conductas que favorecen la salud. <sup>(32)</sup>

El estilos de vida se definen como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida, se entiende que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios lo cual se determina que el enferme o permanezca sana y en caso de que enferme, su papel va a ser decisivo en la recuperación y en la velocidad a que ésta se produzca. <sup>(33)</sup>

### **III. HIPÓTESIS**

- Sí existe relación significativa entre las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los Estilos de Vida de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020.
- No existe relación significativa entre las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los Estilos de Vida de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020.

### **IV. METODOLOGÍA**

#### **4.1. El tipo de investigación:**

El presente estudio de investigación es de tipo cuantitativo, explicativo porque sus datos son medibles y no sólo describir el problema de investigación sino explorar las causas entre sus dos variables. <sup>(34)</sup>

#### **4.2. Nivel de investigación:**

El nivel de estudio que se realizó es correlacional – de corte transversal, pues se busca determinar la asociación entre la variable independiente y la variable dependiente, cuya información será registrada en un solo periodo de tiempo. <sup>(35)</sup>

#### **4.3. Diseño de la investigación:**

El diseño de la investigación es no experimental, el investigador solo observará sin intervenir en el estudio. <sup>(36)</sup>

#### **4.4. Universo y muestra:**

##### **4.4.1. Universo:**

Constituido por 400 adultos pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry.

##### **4.4.2. Muestra:**

Conformada por 130 adultos pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal – Salaverry. (**Anexo 01**)

##### **Unidad de Análisis:**

Los adultos pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020 que forman parte de la muestra y reúna los criterios de la investigación.

##### **Criterios de Inclusión:**

- Adulto pescador que trabaje en el desembarcadero pesquero artesanal de Salaverry.
- Adulto pescador que acepte participar en el estudio de investigación.
- Adulto pescador que desempeñe la labor de la pesca artesanal por más de tres años

##### **Criterios de Exclusión:**

- Adulto pescador que no trabaje en el desembarcadero pesquero artesanal de Salaverry.
- Adulto pescador que no acepte participar en el estudio de investigación.
- Adulto pescador que no desempeñe la labor de la pesca artesanal por más de tres años.

## **4.5. Definición y Operacionalización de variables**

### **4.5.1. Promoción y prevención de la salud**

#### **Definición conceptual:**

La promoción y prevención de la salud, busca intervenir en el cambio de los estilos de vida en favor de la salud cuyo fin es fortalecer y capacitar a las personas para la toma de opciones saludables, y sean encaminadas hacia los individuos y comunidad para mejorar o mantener su bienestar optimo. <sup>(37)</sup>

#### **Definición operacional:**

La promoción y prevención de la salud como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación:

**Nivel de Promoción y prevención de la salud bajo:** si se obtiene un puntaje de 70 a 139 puntos.

**Nivel de Promoción y prevención de la salud medio:** si se obtiene un puntaje de 140 a 209 puntos.

**Nivel de Promoción y prevención de la salud alto:** si se obtiene un puntaje de 210 a 280 puntos.

### **4.5.2. Estilo de Vida**

#### **Definición conceptual:**

Hábito de vida o forma de vida que realiza el individuo cotidianamente, puede ser oportuno para el bienestar de su salud o de lo contrario colocarlo en riesgo de padecer enfermedades. <sup>(38)</sup>

**Definición operacional:**

El estilo de vida como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación:

**Estilo de vida no saludable:** si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 35 a 87 puntos.

**Estilo de vida saludable:** si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 88 a 140 puntos.

**4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

**–Técnicas:**

En el presente trabajo de investigación se utilizó la entrevista y la observación para la aplicación del instrumento.

**–Instrumento:**

En el presente trabajo de investigación se utilizaron dos instrumentos validados para cada variable; el primer instrumento fue para determinar el Nivel de Promoción y Prevención de la Salud del adulto y el segundo para determinar el Estilo de Vida del adulto, que se detallan a continuación:

**INSTRUMENTO 01**

**Cuestionario para determinar el Nivel de Promoción y Prevención de la Salud de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020.**

Este instrumento fue elaborado en base al aplicado de la Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación. En su estructura consta de dos partes:

Instrucciones y contenido, dentro del cual se consideran 70 ítems relacionados a la práctica de actividades preventivas promocionales de la salud en los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020.

Los que a su vez se dividen en 8 ejes temáticos, los cuales son:

- Alimentación y Nutrición: 10 ítems.
- Higiene: 10 ítems.
- Habilidades para la vida: 17 ítems.
- Actividad física: 04 ítems.
- Salud sexual y reproductiva: 05 ítems.
- Salud bucal: 06 ítems.
- Salud mental y Cultura de Paz: 09 ítems.
- Seguridad vial y Cultura de tránsito: 09 ítems

El puntaje para cada una de las respuestas es: Siempre= 04 puntos, Casi Siempre=03 puntos, A Veces = 02 puntos, y Nunca = 01 punto. El resultado final se obtiene de la suma de cada una de las respuestas, de esta manera se puede obtener un resultado mínimo de 70 puntos y un resultado máximo de 280 puntos. Se clasifica de la siguiente manera:

- **Nivel de promoción y prevención de la salud bajo:** Si se obtiene un puntaje de 70 a 139 puntos
- **Nivel de promoción y prevención de la salud medio:** Si se obtiene un puntaje de 140 a 209 puntos
- **Nivel de promoción y prevención de la salud alto:** Si se tiene un puntaje de 210 a 280 puntos.

## **Control de Calidad de Datos**

### **Validez y Confiabilidad del Instrumento**

La validez es el grado en que el instrumento mide realmente la variable que pretende medir, sirviendo para el propósito que ha sido elaborado. Para el presente instrumento se utilizó la prueba binomial de juicio de expertos conformados por 05 profesionales conocedores del tema a evaluar. Para calcular el grado de acuerdo entre los expertos se utilizó la metodología del coeficiente de Kappa, con la premisa que existe un acuerdo entre investigadores si  $K > 0$  (Landis y Koch). Luego del análisis respectivo, el grado de concordancia entre los mismos fue de  $k = 0.715$ , lo que concluye que el instrumento es considerablemente válido.

Además, este instrumento fue sometido a una prueba piloto, la cual permitió evaluar la correcta redacción de los ítems, su comprensión, practicidad y tiempo estimado indicado para su aplicación. Con los datos obtenidos se procedió a realizar la prueba estadística Alfa de Crombach en donde  $\alpha > 0.50$ , para confirmar su confiabilidad. **(Anexo 02)**

## **INSTRUMENTO 02**

### **Cuestionario para determinar el Estilo de Vida de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal – Salaverry, 2020.**

Se utilizó como instrumento el cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud. Este instrumento está conformado por 35 ítems dividido en dimensiones a evaluar,

las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Para dar respuesta a este instrumento se presentan 4 opciones de respuesta: N: nunca, V: a veces, CS: casi siempre, y S: siempre

Los ítems de acuerdo con cada dimensión están divididos de la siguiente manera:

- Alimentación. Ítems 1, 2,3, 4, 5 y 6
- Actividad y ejercicio: ítems 7 y 8
- Manejo del estrés: 9,10, 11 y 12
- Apoyo interpersonal: 13,14, 15 y 16
- Autorrealización: 17,18,19,20,21 y 22
- Responsabilidad en salud: 23,24,25,26,27,28, 29, .....35.

Para obtener los resultados se brinda un puntaje a cada una de las respuestas.

Los puntajes según las respuestas son: Nunca: 01 punto, A veces: 02 puntos, Casi Siempre: 03 puntos Siempre: 04 puntos.

A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa: Nunca: 04 punto, A Veces: 03 puntos, Casi Siempre: 02 puntos, Siempre: 01 puntos

Luego de haber sumado todas las respuestas, se clasificó de la siguiente manera:

- **Estilo de vida saludable:** si obtuvo un puntaje de 88 a 140 puntos.
- **Estilo de vida no saludable:** si obtuvo un puntaje de 35 a 87 puntos.

**(Anexo 03)**

## **Control de Calidad de Datos:**

### **– Validez y Confiabilidad del Instrumento**

Este instrumento cuenta con validez interna, validez externa y confiabilidad; por haber sido de amplio uso en la carrera de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Para la realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento; luego del cual fue sometido a validez estadística a través de la prueba  $r$  de Pearson correlación ítems – test, obteniendo un  $r > 0.20$  en cada uno de los 35 ítems del instrumento. La confiabilidad del instrumento se realizó a través de la prueba estadística de alfa de Crombach, obteniendo un  $r = 0.794$ , considerando a este instrumento válido y confiable para su aplicación.

### **Procedimiento para la recolección de datos**

Para la recolección de datos se tuvo en cuenta los siguientes aspectos:

- Se coordinó con el presidente de la asociación de pescadores el permiso correspondiente para realizar la investigación en el Desembarcadero Pesquero Artesanal Salaverry.
- Se coordinó con los pescadores y a su vez se invitó a la participación de la entrevista
- Se realizó en un ambiente amplio y con las medidas de bioseguridad para la realización de la entrevista.
- Se solicitó la autorización mediante el consentimiento informado para aplicar el instrumento.
- Se aplicó las encuestas a los adultos pescadores según los criterios de inclusión.

- Se brindó la explicación correspondiente a los ítems no entendidos por los adultos encuestados.
- Finalmente, se agradeció a los adultos por participar en dicha investigación.

#### **4.7. Plan de análisis**

Los datos recolectados a través de los instrumentos fueron ingresados a una base de datos de Microsoft Excel, luego fueron exportados a otra base de datos, haciendo uso del software PASW Statistics, versión. 25.0. Para su respectivo procesamiento. Los datos fueron presentados en tablas unidimensionales y bidimensionales con sus respectivos gráficos según las variables de estudio. Para determinar las acciones entre la prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pecadores del desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020. Se hizo uso de la prueba estadística del Chi cuadrado considerando el criterio de significancia: Si  $p < 0.05$  para determinar una asociación estadísticamente significativa.

**4.8. Matriz de consistencia:**

TÍTULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA
<p>Acciones de Prevención y Promoción de la Salud relacionado con los Estilos de vida de los Adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal- Salaverry, 2020.</p>	<p>¿Cuáles son las acciones de Prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal- Salaverry, 2020?</p>	<p>Explicar la relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los Adultos pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal – Salaverry, 2020.</p>	<p>1. Identificar las acciones de prevención y promoción de la salud de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal- Salaverry, 2020.                  2. Conocer los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal- Salaverry, 2020.                  3. Relacionar las acciones de prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero Artesanal- Salaverry, 2020.</p>	<p>-Tipo:                  Cuantitativo                  Explicativo                  -Nivel:                  Correlacional de corte transversal                  -Diseño: No                  Experimental</p>

#### **4.9. Principios bioéticos:**

##### **Principio de Protección a las Personas**

Se aplicó el cuestionario indicándoles a los adultos pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal – Salaverry que la investigación es anónima y que la información obtenida será solo para fines de la investigación. <sup>(39)</sup>

##### **Principio de beneficencia y no maleficencia**

Se les explicó a los adultos pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal -Salaverry que la investigación será de beneficio para ellos con la finalidad de identificar el nivel de promoción y prevención de la salud y tener un estilo de vida saludable

No maleficencia, Se tomó medidas para no generar ningún daño a los pescadores del desembarcadero pesquero artesanal – Salaverry. <sup>(39)</sup>

##### **Principios de Justicia**

Se informó a los adultos pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal – Salaverry que si desean podrá tener acceso a los resultados obtenidos de la investigación. <sup>(39)</sup>

##### **Principios de integridad científica**

Se informó a los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry que la información obtenida, sólo tendrá acceso el investigador <sup>(39)</sup>

### **Principio de libre participación y derecho a estar informado**

Se explicó a los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal- Salaverry, que son libres de participar en la investigación, si fuese el caso, ellos deberán firmar un consentimiento informado. <sup>(39)</sup>

### **Principio cuidado del medio ambiente y la bioseguridad**

Se evaluó y tomó medidas para evitar algún daño o riesgo que pueda afectar el medio ambiente o la bioseguridad. <sup>(39)</sup>

## V. RESULTADOS

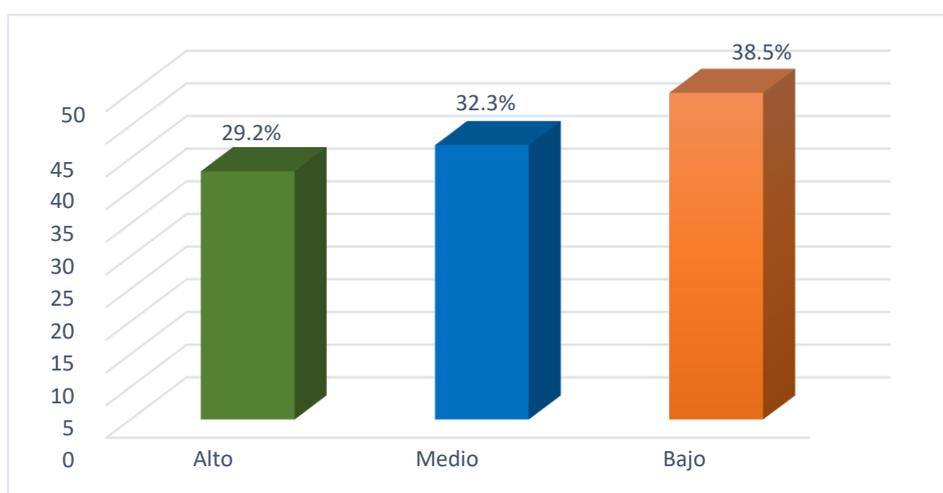
### 5.1 Resultados

Tabla 1

**NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE  
LOS ADULTOS PESCADORES DEL DESEMBARCADERO  
PESQUEROARTESANAL – SALAVERRY, 2020.**

Promoción y Prevención de la salud	n°	%
Alto	38	29.2%
Medio	42	32.3%
Bajo	50	38.5%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación



Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

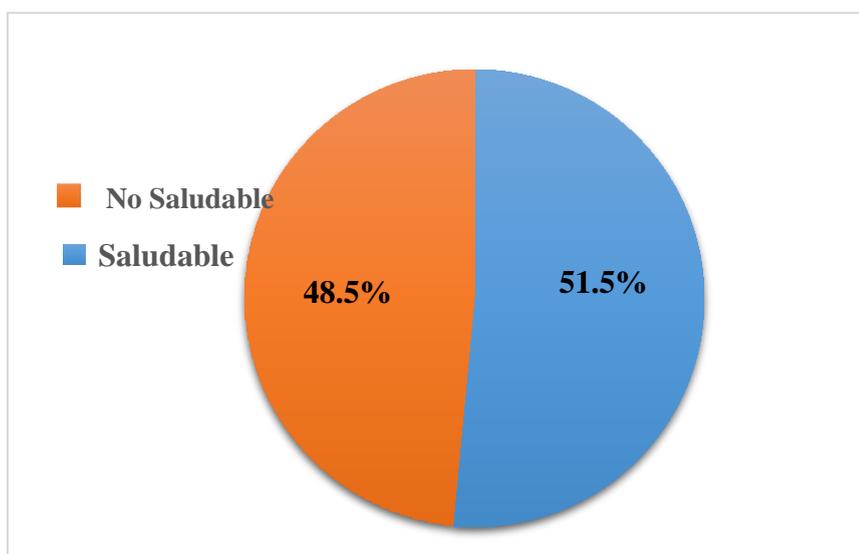
**Gráfico 1:** Nivel de Prevención y Promoción de la Salud de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020.

**Tabla 2**

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS PESCADORES DEL  
DESEMBARCADERO PESQUERO ARTESANAL – SALAVERRY, 2020.**

<b>Estilos de vida</b>	<b>n°</b>	<b>%</b>
Saludable	67	51.5 %
No saludable	63	48.5 %
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud



**Fuente:** Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud

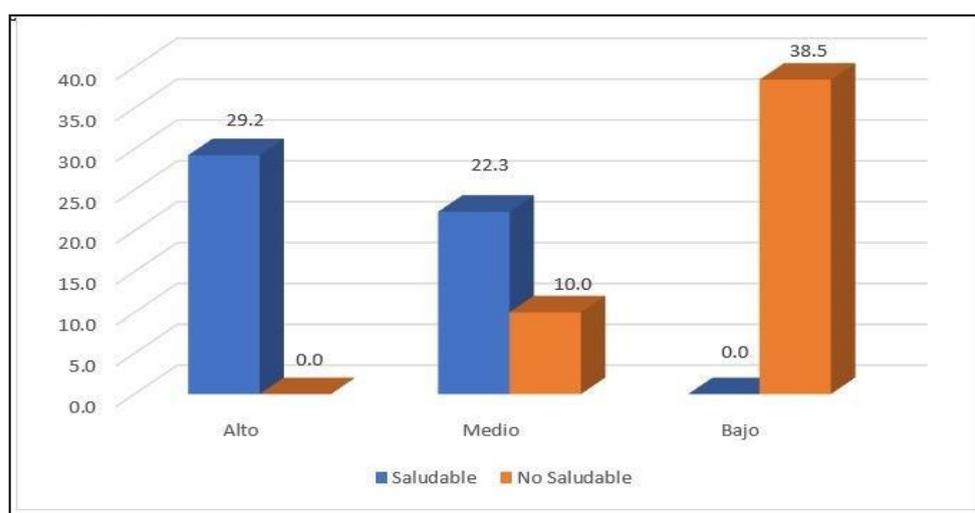
**Gráfico 2:** Estilos de Vida de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal – Salaverry, 2020.

**Tabla 3**

**NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS PESCADORES DEL DESEMBARCADERO PESQUERO ARTESANAL – SALAVERRY, 2020.**

Promoción y Prevención de la Salud	Estilos de Vida				Total	
	Saludable		No saludable		n°	%
	n°	%	n°	%		
Alto	38	29.2	0	0.0	38	<b>29.2</b>
Medio	29	22.3	13	10.0	42	<b>32.3</b>
Bajo	0	0.0	50	38.5	50	<b>38.5</b>
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>51.5</b>	<b>63</b>	<b>48.5</b>	<b>130</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación y Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud. N



Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación y Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud.

**Gráfico 3:** Nivel de Prevención y Promoción de la Salud y el Estilo de Vida de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020.

## 5.2 Análisis de resultados:

**Tabla 1:** Los resultados obtenidos en el nivel de prevención y promoción de la salud de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal – Salaverry, 2020. Se obtuvo que del 100% (130) adultos, el 38.5% (50) tienen un nivel de promoción de la salud bajo, el 32.3% (42) tienen un nivel de promoción de la salud medio, mientras que el 29.2% (38) mantienen un nivel de promoción alto.

Estos resultados se asemejan con lo investigado por Chuquilin R, <sup>(40)</sup> en su investigación “Factores Sociodemográficos y Niveles de Prevención y Promoción Asociados al comportamiento de la Salud: Estilos de vida y apoyo Social del Adulto del Asentamiento Humano. El Salvador – 2019. En donde concluye que el 79.0% (96) mantienen un nivel de promoción de la salud alto, mientras que el 21.6% (26) tienen un nivel de promoción medio.

Asimismo, guarda relación con el autor **Ramos J**, <sup>(41)</sup> en su investigación “Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción de la Salud: Estilos de vida y apoyo social del Adulto. Pueblo joven la Unión. Sector 24 – Chimbote, 2019” en donde sus resultados fueron que el 50.6% (90) tienen un nivel de promoción adecuada, por otro lado, el 49.4% (88) tienen un nivel de promoción inadecuada.

**Coronel J y Nathaly P.** <sup>(42)</sup> en su investigación concluyen que, la promoción de la salud constituye un elemento esencial para lograr estilos de vida y comportamientos saludables, que no se desarrollan a plenitud debido a los índices de pobreza y desigualdad social todavía existentes

en los países de América Latina, lo que limita el acceso a la información sobre factores y condiciones de riesgo para la salud.

Por otro lado, hay investigaciones que difieren con los resultados obtenidos como es el caso de **Valdivia E,** <sup>(43)</sup> en su investigación “Actitudes hacia la Promoción de la salud Global, profesionales del equipo de salud, microrred. Mariscal Castilla – Arequipa 2016” en donde concluye que el 42.9% tienen un nivel de promoción indiferente, el 34.3% mantienen un nivel de promoción favorable y el 22.9% tienen un nivel de promoción desfavorable.

La promoción de la salud se describe como un proceso, cuyo objeto consiste en fortalecer las habilidades y capacidades de las personas para emprender una acción, y la capacidad de los grupos o las comunidades para actuar colectivamente con el fin de ejercer control sobre los determinantes de la salud. <sup>(44)</sup>

Analizando los resultados obtenidos se puede evidenciar que, a pesar de la existencia de un 29.2% de nivel alto y un 32.3% de nivel medio en la promoción y prevención de la salud de los pescadores del puerto de Salaverry; el mayor porcentaje se ubica en un nivel bajo, con un 38.5%. Esto se explica por la escasa participación de los pescadores en campañas de prevención y promoción de la salud que se hayan dado en el distrito donde viven. Además, se debe tener en consideración que las campañas preventivas promocionales en salud que se realizan en dicho distrito son eventuales, por lo que los pescadores no tienen cimentada una costumbre de involucrarse e informarse adecuadamente en temas de salud que

promuevan una vida saludable.

A esto se suma la poca iniciativa de las autoridades sanitarias del lugar por realizar intervenciones integrales orientadas a lograr un estado de salud óptimo en la población.

Desde el punto de vista de los mismos pescadores es posible mencionar que priorizan su trabajo y familia; y el poco tiempo que tienen libre lo emplean para realizar actividades sociales; por tal motivo no sienten la necesidad de practicar actividades que promuevan la salud y prevengan enfermedades. No toman conciencia e importancia de desarrollar habilidades personales, aptitudes y mecanismos que permitan elegir opciones saludables para evitar enfermar; concentrándose únicamente en otras actividades; formándose así una rutina diaria de trabajo y con el pasar de los años ésta se ha convertido en una costumbre; por tal motivo no consideran la prevención y promoción de la salud como una solución de las causas primordiales de los problemas de salud, centrándose únicamente en el tratamiento y recuperación.

También es importante mencionar que la realización de las actividades pesqueras con lleva a riesgos marítimos, por ejemplo los derivados de la movilidad de la embarcación que pueden provocar accidentes laborales afectando su salud, por lo cual se podría decir que es un trabajo que tiene características muy particulares, por cual existe la necesidad de integrar la seguridad y salud en el trabajo para que contribuya de forma positiva y significativa a la disminución de accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales que dificulten la

promoción y prevención de la salud en el sector pesquero

**Tabla 2:** Los resultados obtenidos de los Estilos de vida saludable de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal – Salaverry, 2020. Se obtuvo que el 51.5% (67) mantienen un estilo de vida saludable, mientras que el 48.5% (63) mantienen un estilo de vida no saludable. Para lo cual se confrontará con otras investigaciones.

Estos resultados de asemejan con lo investigado por **Haro R,** <sup>(45)</sup> en su investigación “Estilos de vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro. Pueblo joven Magdalena Nueva – Sector 02C-Chimbote, 2018.” Concluye que el 51.4% (129) tienen un estilo de vida saludable y el 48.6% (122) tienen un estilo de vida no saludable.

Igualmente es similar a lo encontrado por **Marquina A,** <sup>(46)</sup> en su investigación “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro. Pueblo Joven Villa María Sector 1A – Nuevo Chimbote, 2018” quien concluyó que, el 57.5% (115) mantienen un estilo de vida saludable, mientras que el 42.5% (85) No tienen un estilo de vida saludable.

Asimismo, en la investigación de **Llontop M,** <sup>(47)</sup> titulada “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto. Asentamiento Humano Costa Verde -Nuevo Chimbote, 2016” se asemejan con los resultados obtenidos ya que el 76% (76) mantienen un estilo de vida Saludable y el 24% (24) No mantienen un estilo de vida saludable.

Por otro lado, se encontró investigaciones que difieren a los resultados

obtenidos, como lo es en el caso de **Pérez L,** <sup>(48)</sup> quien en su investigación: “Estilos de vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano San Francisco de Asís – Chimbote, 2018”. Quien obtuvo que el 88.8% (222) No tienen un estilo de vida saludable mientras que el 11.2% (28) mantienen un estilo de vida saludable.

Asimismo, es el caso de **Jesús R,** <sup>(49)</sup> quien en su investigación “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano La Florida – Chimbote 2018”. Quien difiere con los resultados obtenidos, concluyó que el 82% (205) Tienen un estilo de vida No saludable, mientras que el 18% (45) mantienen un estilo de vida saludable.

De igual manera difiere con los resultados **Tello N,** <sup>(50)</sup> en su investigación “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas – Sector A – Chimbote, 2018”. Quien concluyó que, el 83.0 % (166) no tienen un estilo de vida saludable, mientras que el 17.0% (34) mantienen un estilo de vida saludable.

El estilo de vida son los hábitos adoptados de forma voluntaria en el transcurso de las diferentes etapas de la vida, que van a contribuir a mejorar el estilo de vida, repercutiendo en la salud de cada persona y esto hace referencia también a lo cotidiano de cada individuo, que conlleva a la satisfacción de las propias necesidades para así lograr la máxima calidad de vida. Sin embargo, es importante reconocer que no existe un

estilo de vida “óptimo”. El nivel socioeducativo, la estructura familiar, la edad, la aptitud física, el entorno medioambiental y laboral harán más atractivas, factibles y adecuados determinados comportamientos y formas de vida. <sup>(51)</sup>

Mientras que un, estilo de vida no saludable son todo lo que repercute en la salud de las personas de manera perjudicial, dándose por consiguiente enfermedades que van a alterar nuestro estado de salud, algunos de estos factores que van a contribuir a perjudicar la salud humana, por ejemplo, el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios, el poco ejercicio. <sup>(52)</sup>

Los resultados de la investigación demuestran que los pescadores tienen un estilo de vida saludable, con un 51.5%, esto representa a su vez la mitad del total de la población en estudio. En este sentido, los pescadores muestran una vida saludable basada en la práctica de actividades físicas cotidianas, evitando el sedentarismo; para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada y activa.

También es importante mencionar que su trabajo lo realiza en altamar, por lo cual se mantiene aislados de los agentes contaminantes propios de la ciudad. Aunado a su alimentación que es buena, por estar basada fundamentalmente en pescados y mariscos que lo toman directamente del mar.

Asimismo, se sabe que la actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades. La actividad física contribuye a prolongar y mejorar su calidad de vida a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido

avalados por investigaciones científicas. <sup>(53)</sup>

Por ello se muestra un porcentaje de 48.5% (63) que representan a los pescadores que tienen un estilo de vida no saludable; es oportuno resaltar que este porcentaje representa casi a la mitad de los pescadores encuestados. Los factores que contribuyen a que los pescadores no tengan un estilo de vida saludables; se encuentra relacionado a un grupo de pescadores que son adultos mayores, quienes a pesar de su experiencia en la actividad pesquera no cuentan con la misma disposición física a la de un adulto joven o maduro.

Además, el ritmo de trabajo que tienen en altamar hace que tengan horarios de alimentación y descanso irregulares, lo cual repercute en su salud de manera paulatina y a largo plazo. Por ello es importante que este porcentaje de pescadores tengan actividades de sensibilización para que tomen consciencia sobre desarrollar estilos de vida saludable.

Por otro lado, cabe mencionar que mantener un estilo de vida saludable va a favorecer en las etapas siguientes de la adultez, manteniendo un envejecimiento saludable disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas.

**Tabla 3:** Nivel de Prevención y Promoción de la Salud y los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal – Salaverry, 2020.

Del 100% (130) adultos en cuanto al nivel de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los adultos pescador del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry. Se observó que el 51.5 % mantienen un estilo de vida saludable y el 38.5 % tienen un nivel de promoción y prevención bajo.

Por tanto, al realizar la prueba del Chi Cuadrado entre estilos de vida y el nivel de prevención y promoción de la salud, existe una relación altamente significativa entre los niveles de promoción de la salud y los niveles de estilos de vida en los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal de Salaverry, puesto que:  $X^2 = 94.061$ ,  $p = 0.000$ . Lo cual evidencia que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula.

Asimismo, **Chuquilin R,** <sup>(40)</sup> en su investigación concluye que el 73.0% (89) tienen un estilo de vida saludable y su nivel de prevención y promoción es alto en un 60% (80) por tanto si existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de prevención y promoción de la salud y el estilo de vida.

Esto se asemeja con lo investigado por **Ramos J,** <sup>(41)</sup> en donde concluye que el 78.1 % mantienen un estilo de vida saludable y el 50.6% un nivel de prevención y promoción de la salud adecuada por tanto se encontró que al realizar la prueba del Chi Cuadrado entre prevención y

promoción de la salud y estilos de vida existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Por otro lado, en su estudio realizado por **Lino A,** <sup>(54)</sup> En sus resultados difiere concluyendo que al realizar la prueba Chi cuadrado se obtuvo que no existe relación significativa entre el estilo de vida y las prácticas de autocuidado de prevención de la enfermedad renal crónica en el usuario con diabetes mellitus (valor- $p > 0,05$ ).

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de la salud, considera que los estilos de vida saludable son componentes de intervención para promover la salud: “la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo”. La salud es el resultado de los cuidados que el ser humano dispensa así mismo y a los demás de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y asegure que la comunidad en que vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. <sup>(55)</sup>

Analizando los resultados obtenidos, se determinó que los adultos pescadores mantienen una relación significativa entre los estilos de vida y el nivel de prevención y promoción de la salud; esto se relaciona con las costumbres de los pescadores en términos de salud, es decir no tienen iniciativa de participar e involucrarse en actividades y/o campañas de prevención y promoción de la salud; es decir tienen falta de interés que permita incluir como prioridad el cuidado de su salud; pero si mantienen un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social; identificando sus

aspiraciones, satisfaciendo sus necesidades básicas y buscando adaptarse a su trabajo.

Los estilos de vida para los pescadores se convierten en un recurso para la vida cotidiana que enfatiza recursos personales junto con sus capacidades físicas; dejando de lado el aplicar esto en la promoción de la salud para que puedan ser mejores día a día.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. En cuanto a las acciones de prevención y promoción de la salud de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal Salaverry se concluye que la mayoría tiene un nivel bajo de prevención y promoción de la salud.
2. En relación con los Estilos de vida de los Adultos pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal Salaverry en un mayor porcentaje mantienen un estilo de vida saludable.
3. En cuanto a las dos variables sí existe relación significativa entre las acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los Estilos de vida de los adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020.

## RECOMENDACIONES

1. Coordinar con el presidente de la asociación de pescadores del desembarcadero pesquero artesanal Salaverry y el establecimiento de Salud para la realización de sesiones educativas sobre prevención y promoción de la salud, así como las gestiones necesarias para el aseguramiento universal de dichos pescadores.
2. Fomentar la implementación de botiquín de primeros auxilios en cada embarcación con la finalidad de evitar complicaciones mientras es trasladado a un establecimiento de salud.
3. Coordinar con el establecimiento de salud más cercano la posibilidad de realizar campañas médicas dirigidas hacia los pescadores del desembarcadero pesquero artesanal Salaverry con la finalidad de identificar problemas potenciales o reales de salud
4. Coordinar con el presidente del desembarcadero pesquero artesanal Salaverry la posibilidad de instalar un tópico de enfermería a fin de que se realice un despistaje y control de la salud de todos los pescadores de dicho desembarcadero

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud. [revista en Internet]. Argentina. Educere 2014 [Citado 27 Julio 2020]; [alrededor de 12 pantallas]. Disponible desde: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32226/1/articulo1.pdf>.
2. Sanitas. Hábitos de vida saludable [Internet] Disponible en: [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilovida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilovida/prepro_080021.html).
3. Organización mundial de la salud. Promoción de la Salud [revista en Internet]. Citado agosto 2016. Disponible en: <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>.
4. EcuRed. Adulto. [Internet]. Ecuador [citado 30 de Julio 2020] Disponible en: <https://www.ecured.cu/Adulto>.
5. Pérez B. Factores Biosociales abocados a los estilos de vida [Serie en internet]. Chile. 2015. [Citado 20 Septiembre 2020]. Disponible en: [Http://Scielo.sld.cu/factores.php?script=sei\\_Sociales/Culturales/artep.50869\\_34662005000400014.htm=iso](Http://Scielo.sld.cu/factores.php?script=sei_Sociales/Culturales/artep.50869_34662005000400014.htm=iso).
6. Uriarte Araniega J. En la transición a la edad adulta. los adultos emergentes [revista de psicología] España 2005. [Citado 30 Septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832310013.pdf>
7. Organización Mundial de la Salud. Análisis de los factores de riesgo para la salud [Serie en internet]. 2014. [Citado 10 Agosto 2020]. Disponible desde: <http://www.who.int/mediacentre/news/new/2014/nw04/es/index.html>.
8. Zanabria, P & Gonzáles, L. y Urrego, D. Estilos de vida saludable en profesionales de salud colombianos. [Artículo en internet]. Colombia: Rev. Méd. 15/002. [Citado

- 2016 Oct 19] Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/910/91015208.pdf>.
9. Scielo - Scientific Electronic Library Online. CONCYTEC – PERU [Documento de internet] Perú: Serie en Internet. 2014. [Citado 18 de Setiembre del 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe>
  10. Jacoby E., Bull F., Neiman A. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. [Artículo en internet]. Rev. Panamá Salud Pública 14, 2015 223. [Citado 18 de Setiembre del 2020]. Disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v14n4/18120.pdf>
  11. Costa MAP, Vasconcelos AGG, Fonseca MJM. Prevalencia de obesidad, exceso de peso y obesidad abdominal asociado con práctica de actividad física en una universidad federal. [Citado 18 de Setiembre del 2020]. Disponible en: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415790X2014000200421&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415790X2014000200421&script=sci_arttext&tlng=pt)
  12. Factores Determinantes sociales de la salud, Buenos aires 2017. Disponible en: [https://www.who.int/social\\_determinants/es/](https://www.who.int/social_determinants/es/)
  13. Saunders, A. “El impacto de la tecnología en el crecimiento y el empleo”, la Era de la Perplejidad. Repensar el Mundo que conocíamos, Madrid, BBVA, 2017
  14. Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades César Vladimir Munayco Escate Gabriela Ulloa Uriza. Análisis de situación de salud de los gobiernos regionales. Primera edición. Perú -Lima; 2019
  15. Bustamante, K. Estilos de vida saludables para vivir más y mejor. [Internet]. [Citado 27 de octubre del 2020]. Disponible en: <https://vital.rpp.pe/expertos/estilos-de-vida-saludables-para-vivir-mas-y-mejor-noticia-1019427>.

16. Ministerio de Salud. Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir [Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>
17. Elsa G. y Joanna K. Pesca artesanal: una oportunidad para el desarrollo. Internet. citado 2020. Disponible en: <http://agenda2014.pe/publicaciones/agenda2014-pesca-artesanal.pdf>
18. Instituto del mar del Perú. Ministerio de la producción orientado a la investigación científica. Perú; IMARPE. 1964 [internet]. [Citado 18 de Setiembre del 2020]. Disponible en: <http://www.imarpe.gob.pe/imarpe/>.
19. Ministerio de la producción. Decreto directoral. Lima; 2019. [artículo de internet]. Rev. Perú. Ley general de Pesca. [Citado 18 de Setiembre del 2020]. Disponible en: [https://www.produce.gob.pe/produce/descarga/dispositivos-legales/101258\\_1.pdf](https://www.produce.gob.pe/produce/descarga/dispositivos-legales/101258_1.pdf)
20. Carlos García P. Gestión del terminal portuario de Salaverry y su contribución en el desarrollo socioeconómico del distrito de salaverry-2014[tesis doctoral] Trujillo-Perú. Universidad Nacional de Trujillo 2016.
21. Plaza C. Estilo de vida de los adultos mayores en la sede social del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social de la Ciudad de Esmeraldas 2017 [internet]. Pontificia universidad católica del Ecuador sede esmeraldas. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/1301>.
22. Tatiane Kosimenko F, Chester Luiz G, María Cecilia Goi P, Marilisa Berti de A, Moisés Goldbaum, Regina Mara F. Estilo de vida saludable en São Paulo, Brasil Saúde Pública vol.33 no.1 Rio de Janeiro 2017 Epub Jan 23, 2017 [articulo]

internet] Disponible en:

[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2017000105008&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2017000105008&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)

23. Guzmán Cruz M, Castro Vivanco R. Estilos y calidad de vida de los adultos mayores de la Comunidad Patuco, Cantón Céllica, en el periodo septiembre 2018 - agosto 2019 [internet]. Universidad Nacional de Loja. 2019. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/22609>
24. Soriano Coronel A. Estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Shiqui – Cátac, 2020. [internet] Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/16776>
25. Carrión Torres D. Estilo de vida y los Factores Biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento humano santa rosa del sur-Nuevo Chimbote, 2020[internet] universidad católica los ángeles de Chimbote. [Citado 30 de Setiembre del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/16927>
26. Bustamante N. Factores biosocioculturales y estilos de vida del Adulto mayor del asentamiento humano Santo Toribio de Mogrovejo- Chachapoyas - 2015[internet] Universidad Nacional ToribioRodríguez de Mendoza de Amazonas. [Citado 30 de Setiembre del 2020]. Disponible es: <http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/176>
27. Cabrera E. Y Camacho P. Estilos de vida y nivel cognitivo del adulto mayor. Centro de Salud Liberación Social – 2020. [internet] Universidad nacional de Trujillo. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/15930>.

28. Antúnez R. Estilos de Vida y los Niveles de Tensión Arterial en personas con diagnóstico de Hipertensión Arterial del Hospital Santa Isabel, El Porvenir – Trujillo 2017” [tesis la optar el título de enfermería] Universidad Cesar Vallejo. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/25439>.
29. Ponce R. y Peralta A. Estilo de vida y el estado nutricional en adultos atendidos en Centro de Salud Alto Trujillo en el 2017. [tesis para obtener título de medicina] Universidad Cesar Vallejo. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/25739?locale-attribute=es>
30. Tejada Lalonde. situación de un problema de salud por Lalonde [internet monografías] disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos56/situacion-salud/situacion-salud.shtml>.
31. Nola Pender. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión [revista de internet] disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632011000400003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632011000400003&script=sci_arttext)
32. Mirian Pilar G. Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima [artículo de investigación] 2015 disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/801/80115648003.pdf>
33. Iglesias A. Estilo de Vida Saludable. Puntos de vista para una opción actual y necesaria. Revista Psicología Científica.com [internet]. 2015. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/801/80115648003.pdf>
34. Hernández R. Metodología de la Investigación. 5ª. [Internet] ed. México: Mc Graw Hill; 2013. [Acceso 13 de mayo del 2020]. Disponible en: [http://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de](http://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de)

35. Conceptos- Metodológicos Implicados en el Análisis. [Internet] [Citado el 13 de mayo del 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rgps/v13n27/v13n27a03.pdf>
36. Sánchez, H; Reyes, C. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. 1ra Ed. Lima; 2018. [Internet] [Citado el 13 de Agosto del 2020] disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
37. Organización Mundial de la Salud. “¿Que es la promoción de la salud?”, [Internet], Lima, 2016, [Consultado el 13 de Setiembre del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
38. Vives, A. “Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria”, [Internet], Cuba, 2017, [Consultado el 13 de mayo del 2020], Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>.
39. Uladech. Código de ética para la investigación. [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>.
40. Chuquilin, R. “Factores sociodemográficos y niveles de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del asentamiento humano el Salvador – Chapén, 2019”. [Repositorio ULADECH]. Tesis Para Optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería 2020.
41. Ramos J. “Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto.

- Pueblo joven La Unión sector 24 \_Chimbote, 2019”. [Repositorio ULADECH]. Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería 2020.
42. Coronel J y Marzo N. La promoción de la salud: evolución y retos en América Latina. Universidad de Guayaquil, Guayas, Ecuador. Facultad de Medicina 2017. [Citado 15 de Setiembre del 2020]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medisan/mds-2017/mds177r.pdf>.
43. Valdivia E “Actitudes hacia la Promoción de la salud Global, profesionales del equipo de salud, microred. Mariscal Castilla – Arequipa 2016” [Internet] Tesis para Optar el grado de Magíster en Enfermería. Arequipa, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Facultad de Medicina - Facultad de Enfermería 2017 [Citado 15 de Setiembre del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5985>
44. Ministerio de la salud. Promoción de la Salud. División de atención primaria. [citado 15 octubre 2020] . disponible en: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2016/09/1\\_PROMOCION-DE-SALUD.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2016/09/1_PROMOCION-DE-SALUD.pdf)
45. Haro R. “Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales en El Adulto Maduro. Pueblo Joven Magdalena Nueva \_Sector 02 C\_ Chimbote, 2018”. [Citado 05 de Octubre del 2020]. Tesis para optar en grado de Licenciada en Enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería 2020. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17627/ADULTO\\_ADURO\\_HARO\\_VILLACORTA\\_RAUL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17627/ADULTO_ADURO_HARO_VILLACORTA_RAUL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

46. Marquina A, “Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro. Pueblo Joven Villa María Sector 1a \_ Nuevo Chimbote, 2018”. [Tesis para optar el grado de Licencia en Enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería 2020. [Citado 15 de Setiembre del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/17908>
47. Llontop M, “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto. Asentamiento Humano Costa Verde - Nuevo Chimbote, 2016”. [Citado el 05 de Octubre del 2020]. Tesis para optar el grado de Licencia en Enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería 2018. Disponible en:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8557/adulto\\_estilo\\_de\\_vida\\_llontop\\_zena\\_maria\\_victoria.pdf?sequence=1 &isallowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8557/adulto_estilo_de_vida_llontop_zena_maria_victoria.pdf?sequence=1&isallowed=y)
48. Pérez L, “Estilos de vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano San Francisco de Asís – Chimbote, 2018”. [Citado el 10 de Octubre del 2020] Tesis para optar el grado de Licencia en Enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería 2020. Disponible en:  
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/17910>
49. Jesús R, “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro. Asentamiento Humano La Florida \_ Chimbote, 2018. [Citado el 10 de Setiembre del 2020]. Tesis para optar el grado de Licencia en Enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería 2020. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/17905>
50. Tello N, “Estilo de vida y los factores biosocioculturales en el Adulto maduro del

Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018”. [Citado 15 de Setiembre del 2020]. Tesis para optar el grado de Licencia en Enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería 2020. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/17819>

51. Véliz T, “Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala” [Internet] Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona 2017. [Citado 15 de Setiembre del 2020]. Disponible en: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE\\_TESIS.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf)

52. Más M, Alberti L, Espeso N. “Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo.” [Artículo de Internet] Rev Hum Med v.5 n.2 Ciudad de Camagüey mayo-ago. 2005. [Citado 05 de Octubre del 2020]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202005000200006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006)

53. Ministerio de la Sanidad, Gobierno de España. Beneficios de la actividad Física [Internet] 2020. Disponible en: <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20reduce%20el,huesos%2C%20aumentando%20la%20densidad%20%C3%B3sea.>

54. Lino J, “Estilos de Vida y Prácticas de Autocuidado en el usuario con Diabetes Mellitus, Casa Grande” [Internet] Tesis para optar el título de Especialista en Nefrología. U N T, Facultad de Enfermería, Trujillo 2016. [Citado 05 de Octubre del 2020]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/8862/2E%20426.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

55. La Promoción de la Salud como Estrategia para el fomento de Estilos de Vida Saludables.

Giraldo O, Toro M, Macías A, Valencia C, Palacios S. Volumen 15, No.1, enero - junio

2010, págs. 128 – 143[Citado el 27 de Octubre] Disponible en:

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>

## ANEXO 01



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

### CÁLCULO DE LA MUESTRA

Se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

En donde:

N = tamaño de la población.

Z = nivel de confianza: 1.96 (95%)

P = probabilidad de éxito, o proporción esperada: 0.05 (5%)

Q = probabilidad de fracaso: 1 - p (1 - 0.05 = 0.95)

D = precisión (Error máximo admisible en términos de proporción): 3%

**Luego de aplicar la formula se obtuvo una muestra de 130 Adultos Pescadores.**

## ANEXO 02



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### CUESTIONARIO DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD

N°	Comportamiento del Usuario	CALIFICACIONES			
		NUNCA	AVECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
<b>EJES TEMÁTICOS</b>					
<b>ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN</b>					
01	¿Se ha elaborado un plan de trabajo para para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
02	¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un equipo de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
03	¿Participan las autoridades locales en el desarrollo de medidas de promoción para una alimentación saludable en su localidad?				
04	¿Ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables? (no refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol)				
05	¿Se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables? (precios menores, pruebas gratis, etc.)				
06	¿Se ofrece fruta fresca en su comunidad?				
07	¿Se provee agua potable en su comunidad?				
08	¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las manos antes de comer?				
09	¿En los últimos 30 días comió habitualmente frutas?				
10	¿En los últimos 30 días comió habitualmente verduras?				
<b>HIGIENE'</b>					
11	¿Se lava las manos con agua y jabón aplicando las técnicas adecuadas?				
12	¿Realiza el baño corporal diariamente?				
13	¿Realiza el lavado de los dientes mínimo 3 veces al día?				
14	¿Mantiene higiénica y en orden su ropa?				

<b>15</b>	¿Lava los alimentos antes de consumirlos?				
<b>16</b>	¿Mantiene bien lavado los utensilios de cocina y su cocina?				
<b>17</b>	¿Mantiene en orden y limpia su vivienda?				
<b>18</b>	¿Mantiene ventilada u vivienda?				
<b>19</b>	¿Mantiene limpio su baño y letrina?				
<b>20</b>	¿Realiza el mantenimiento de sus servicios higiénicos y su letrina?				
<b>HABILIDADES PARA LA VIDA</b>					
<b>21</b>	¿Sabe escuchar y cuando hablar?				
<b>22</b>	¿Influencia y regula las emociones de otra persona?				
<b>23</b>	¿Escucha con atención y está dispuesta (o) a discutir los problemas?				
<b>24</b>	¿Es abierta(o) y flexible a las ideas? Apoya y ayuda, es solidario(o)				
<b>25</b>	¿Afronta los problemas dando solución?				
<b>26</b>	¿Alienta la participación y la cooperación?				
<b>27</b>	¿Orienta y enseña?				
<b>28</b>	¿Confía en el grupo y estimula las decisiones de grupo?				
<b>29</b>	¿Se comunica abiertamente? ¿Demuestra capacidad de autocrítica?				
<b>30</b>	¿Es expresiva, espontánea y segura?				
<b>31</b>	¿Tiene una personalidad activa?				
<b>32</b>	¿Defiende sus derechos?				
<b>33</b>	¿No presenta temores en su comportamiento?				
<b>34</b>	¿Posee una comunicación directa, adecuada, abierta, y franca?				
<b>35</b>	¿Posee usted seguridad al expresarse con los demás?				
<b>36</b>	¿Su comportamiento es responsable con los demás?				
<b>37</b>	¿Se comunica fácilmente con toda clase de persona?				
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>					
<b>38</b>	¿realiza 30 minutos diarios de actividad física al menos subir y bajar escaleras, bailar, nadar, andar en bicicleta, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas, y la jardinería, lavar el auto? ¿Realiza deporte?				
<b>39</b>	¿Realiza ejercicios e fuerza por 2 o 3 veces por semana?				
<b>40</b>	¿Realiza la rutina con 10 minutos de ejercicio de estiramiento?				
<b>41</b>	¿toma una buena cantidad de líquido durante el día? (Aproximadamente dos litros de agua)				
<b>SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA</b>					
<b>42</b>	¿Tiene relaciones sexuales actualmente con protección?				
<b>43</b>	¿Se informa de los métodos anticonceptivos?				

<b>44</b>	¿Usa un método anticonceptivo?				
<b>45</b>	¿Se hace exámenes médicos?				
<b>46</b>	¿Usted se alimenta adecuadamente?				
<b>SALUD BUCAL</b>					
<b>47</b>	¿Se cepilla los días por lo menos dos veces al día con pasta dental de flúor?				
<b>48</b>	¿Usa hilo dental?				
<b>49</b>	¿Usa a diario un enjuague bucal con flúor?				
<b>50</b>	¿Tiene exámenes regulares odontológicos?				
<b>51</b>	¿Evita las bebidas azucaradas, gaseosas, jugos artificiales y las bebidas energéticas?				
<b>52</b>	¿Evita el consumo de tabaco y alcohol?				
<b>SALUD MENTAL Y CULTURA DE PAZ</b>					
<b>53</b>	¿En general está satisfecho con usted mismo/a?				
<b>54</b>	¿A veces piensa que no sirve absolutamente para nada?				
<b>55</b>	¿Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las personas?				
<b>56</b>	¿Cree que tiene muchos motivos para sentirse orgullosa/o?				
<b>57</b>	¿A veces se siente realmente inútil?				
<b>58</b>	¿Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás?				
<b>59</b>	¿Siente mucho aprecio por usted mismo?				
<b>60</b>	¿Tiendo a pensar que en conjunto es un fracaso?				
<b>61</b>	¿Tiene una actitud positiva hacia sí misma?				
<b>SEGURIDAD VIAL Y CULTURA DE TRANSITO</b>					
<b>62</b>	¿Utiliza el cinturón de seguridad de manera adecuada?				
<b>63</b>	¿Cruza por la celda peatonal o esquina, donde se tiene prioridad?				
<b>64</b>	¿No utiliza el celular al conducir ni tampoco al cruzar la calle?				
<b>65</b>	¿Usted al cruzar la calle, camina, no corre, y lo hace con precaución?				
<b>66</b>	¿Si maneja bicicleta usa casco?				
<b>67</b>	¿Usted camina por las veredas?				
<b>68</b>	¿Usted cruza la pista cuando el semáforo está en verde?				
<b>69</b>	¿Usted evita salir a la calle si está en estado de embriagues?				
<b>70</b>	¿Si usted tiene que salir a la calle de noche tare una lámpara, usa ropa clara, y con reflejante, se hace notar, caminar por la izquierda con el tráfico de frente? ¿Si van en grupo caminan en fila?				

Este instrumento fue elaborado en base al aplicado de la Encuesta Demográfica de Salud Familiar – Endes 2018.

## ANEXO 3



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

**FACULTA DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE**

**ENFERMERÍA CUESTIONARIO DE**

**ESTILOS DE VIDA**

<b>CONTENIDO ITEMS</b>	<b>NUNCA</b>	<b>AVECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>
Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-PP de la solución de cuatro factores F1. Responsabilidad social F2. Actividad física F3. Nutrición F4. Crecimiento Espiritual y Relaciones Interpersonales				
1. Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol.				
2. Informo a un doctor (a) a cualquier profesional de la salud de cualquier síntoma inusual.				
3. Sigo un programa de ejercicios planificado.				
4. Siento que estoy creciendo y cambiando de una forma positiva.				
5. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.				

6. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).				
7. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.				
8. Hago ejercicio vigoroso por más de 20 minutos, por lo menos 3 veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora)				
<b>Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores</b>				
9. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.				
10. Creo que mi vida tiene un propósito.				
11. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.				
12. Hago preguntas a los profesionales de la salud para entender sus instrucciones.				
13. Acepto aquellas cosas de mi vida que yo no puedo cambiar.				
14. Miro adelante hacia el futuro.				
15. Paso tiempo con amigos íntimos.				
16. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.				
17. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.				

18. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como bailar, nadar, andar en bicicleta, entre otras)				
19. Me siento satisfecho y en paz conmigo (a)				
20. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.				
21. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.				
22. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.				
<b>Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores</b>				
23. Leo las etiquetas nutricionales para identificar el contenido de grasas y sodio en los animales empacados.				
24. Asisto a programas educativos sobre el cuidado de salud personal.				
25. Alcanzo mi pulso cardiaco objetivo cuando hago ejercicios.				
26. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.				
27. Me siento unido (a) con una fuerza más grande que yo.				
28. Me pongo de acuerdo con otros por medio el dialogo.				
29. Tomo desayuno.				
30. Busco orientación o consejo cuando es necesario.				

31. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.				
32. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.				
33. Duermo lo suficiente.				
34. Como de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días				
35. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días.				

Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud.

**ANEXO 04**



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA  
SALUD RELACIONADO CON LOS ESTILOS DE VIDA DE  
LOS ADULTOS PESCADORES DEL DESEMBARCADERO  
PESQUERO ARTESANAL- SALAVERRY, 2020**

Yo.....acepto participar voluntariamente en el presente estudio, conociendo el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con franqueza y de forma oral a las preguntas.

El investigador se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

.....

**FIRMA**

## ANEXO 05

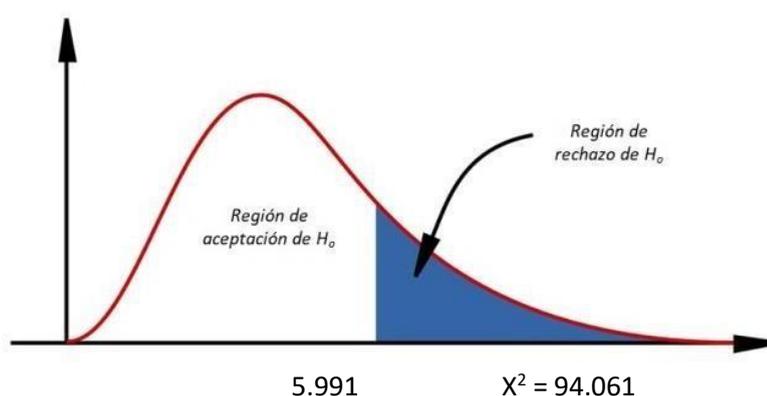


UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

### VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS

H0: No existe relación significativa entre las acciones de prevención y promoción y los estilos de vida los adultos pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal -Salaverry, 2020.

H1: Si existe relación significativa entre las acciones de prevención y promoción y los estilos de vida los adultos pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal -Salaverry, 2020.



Se observa que el nivel de significancia ( $p$ ) es igual a 0.000, por lo tanto, existe una relación altamente significativa entre los niveles de promoción de la salud y los niveles de estilos de vida en los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal de Salaverry.

Este tipo de relación es directa ya que, si el nivel de promoción de la salud es alto, tendremos un estilo de vida saludable.