



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

**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN EL ADULTO DEL BARRIO UNIÓN  
PIRISH, CHAVÍN, PROVINCIA DE HUARI, ÁNCASH, 2024**

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

**AUTOR**

**MONTES VEGA, EUGENIA BERTILA  
ORCID:0000-0002-8584-5867**

**ASESOR**

**GORRITTI SIAPPO, CARMEN LETICIA  
ORCID:0000-0002-2943-1328**

**CHIMBOTE-PERÚ  
2024**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ACTA N° 0053-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **07:25** horas del día **20** de **Junio** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

**VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA** Presidente  
**REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER** Miembro  
**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO** Miembro  
**Dr(a). GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN EL ADULTO DEL BARRIO UNIÓN PIRISH, CHAVÍN, PROVINCIA DE HUARI, ÁNCASH, 2024**

**Presentada Por :**  
(1212120009) **MONTES VEGA EUGENIA BERTILA**

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

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

**VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA**  
Presidente

**REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER**  
Miembro

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO**  
Miembro

**Dr(a). GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA**  
Asesor



## CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN EL ADULTO DEL BARRIO UNIÓN PIRISH, CHAVÍN, PROVINCIA DE HUARI, ÁNCASH, 2024 Del (de la) estudiante MONTES VEGA EUGENIA BERTILA, asesorado por GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

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

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

Chimbote, 11 de Julio del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## **DEDICATORIA**

A Dios quien me dio la vida, por haber permitido llegar hasta este punto, su infinita bondad y amor. Y dar lo necesario para seguir adelante y lograr esta tesis.

A mis hermanos quienes me apoyaron en todo momento, por sus consejos, por sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien. Pero más que nada por su amor verdadero y a mis hijos Asur y Jesus quien me apoyo cada día por su amor incondicional.

A aquella persona que me guio y medio fuerza para seguir adelante, nunca dejarme vencer que, siempre confió en mi a pesar de mis fracasos y logro,

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a Dios por haber dado la fuerza y no dejarme jamás rendirme permitirme tener y disfrutar a mi familia, por apoyarme en cada decisión y proyecto, gracias a la vida porque cada día me demostró lo hermoso que es, gracias a mi familia por permitirme cumplir con excelencia en la actividad de esta tesis. No ha sido sencillo el camino, pero gracias a sus consejos, aportes, a su amor, a su inmensa bondad, apoyo lo complicado de lograr esta meta se ha notado poco.

Agradezco profundamente y con mucho cariño a mi papá Flavio Montes y a mi mamá Monica Vega, quien me dio la vida y me entrega su amor y modelaste mi corazón, y escucha mis dudas, porque hoy lucho y trabajo y su nombre me da valor.

A la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, a la asesora, que me guía desde un inicio en esta gran aventura y a los docentes por haber sido guías y pilares durante la formación académica con el fin de egresar una profesión con valores, conocimiento y ética, por haberme apoyado en crecimiento profesional.

## ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento .....	V
Índice General.....	VI
Lista de tablas .....	VII
Lista de figuras .....	VIII
Resumen .....	IX
Abstract.....	X
I. Planteamiento del problema (descripción del problema, formulación del problema, objetivo general y específicos, justificación) .....	1
II. Marco Teórico .....	7
2.1 Antecedentes.....	7
2.2 Bases teóricas .....	12
2.3 Hipótesis .....	15
III. Metodología.....	16
3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación .....	16
3.2 Población y Muestra .....	16
3.3 Variables. Definición y Operacionalización.....	17
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	18
3.5 Método de análisis de datos.....	19
3.6 Aspectos Éticos .....	20
IV. Resultados .....	22
V. Discusión .....	26
Referencias Bibliográficas.....	35
Anexos.....	42
Anexo 01: Matriz de Consistencia.....	42
Anexo 02: Instrumento de recolección de información.....	47
Anexo 03: Ficha técnica de los instrumentos .....	51
Anexo 04: Formato de consentimiento informado u otros .....	54

## LISTA DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Estilo de vida en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, 2024 .....	22
<b>Tabla 2.</b> Estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, 2024 .....	23
<b>Tabla 3.</b> Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, 2024 .....	24

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Estilo de vida en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, 2024 .....	22
<b>Figura 2.</b> Estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, 2024 .....	23
<b>Figura 3.</b> Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, 2024 .....	25



## RESUMEN

El estilo de vida es el comportamiento y la actitud que los individuos desarrollan y adoptan en el transcurso de su vida, sean estas adecuadas o inadecuadas; lo cual se refleja en su estado nutricional según sus hábitos alimenticios. El presente estudio tiene como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash, 2024. Su aspecto metódico fue de nivel correlacional, tipo básica y cuantitativa, diseño transversal que no realiza experimentos, con una muestra de 97 adultos, a quienes se aplicó la encuesta y observación de la evaluación antropométrica como técnicas, mientras que por instrumentos la Escala del estilo de vida y la Tabla de valoración nutricional Adulto antropométrica para varones y mujeres. Para la identificación de la relación entre las variables se empleó el Chi-cuadrado. El análisis y procesamiento de la información se ejecutó mediante el paquete IBM SPSS v. 26 donde los resultados demuestran que 80,4% de los adultos tienen un estilo de vida no saludable y 19,6% un estilo de vida saludable; respecto al estado nutricional 20,6% tienen un estado nutricional normal, 20,6% muestran delgadez, 20,6% presentan sobrepeso y 38,2% tienen obesidad, finalmente, se concluyó que existe relación del estado nutricional con el estilo de vida de los adultos del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash.

**Palabras clave:** adulto, estilo de vida, estado nutricional

## ABSTRACT

Lifestyle is the behavior and attitude that individuals develop and adopt throughout their lives, whether appropriate or inadequate, which is reflected in their nutritional status according to their eating habits. The general objective of this study is to determine the relationship between lifestyle and nutritional status in adults from the Unión Pirish neighborhood, Chavín, Huari Province, Ancash, 2024. Its methodical aspect was correlational, basic and quantitative. cross-sectional design that does not carry out experiments, with a sample of 97 adults, to whom the survey and observation of the anthropometric evaluation were applied as techniques, while the Lifestyle Scale and the Adult Anthropometric Nutritional Assessment Table for men and women were applied as instruments. women. To identify the relationship between the variables, the Chi-square was used. The analysis and processing of the information was carried out using the IBM SPSS v package. 26 where the results show that 80.4% of adults have an unhealthy lifestyle and 19.6% a healthy lifestyle; Regarding nutritional status, 20.6% have a normal nutritional status, 20.6% are thin, 20.6% are overweight and 38.2% are obese. Finally, it was concluded that there is a relationship between nutritional status and lifestyle. of adults from the Unión Pirish neighborhood, Chavín, province of Huari, Ancash.

**Keywords:** adult, lifestyle, nutritional status

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 Descripción del Problema**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en referencia a los estilos de vida señala que representa el factor más relevante para la buena salud de la población adulta, por otro lado, expresa que el problema radica en una alimentación inadecuada, la insuficiente práctica de actividades físicas o deporte, escasa práctica del autocuidado o cuidados médicos, malos hábitos alimenticios, consumo excesivo de toda bebida alcohólica, drogas o tabaco, o en adquirir hábitos inapropiados o nocivos que definitivamente van a colocar en situación de riesgo a la salud de este grupo etario, en el informe se resalta especialmente la problemática de los adultos asociados con una inapropiada nutrición, al sedentarismo que se reflejan en la aparición de dolencias y enfermedades no transmisibles que perjudican el bienestar de los adultos. Asimismo, el estado nutricional de los adultos se afecta por los inadecuados estilos de vida que se refleja en la aparición de problemas por mala nutrición como el incremento del peso corporal superior a los parámetros normales de IMC y coloca en alto riesgo la salud, y los hace más vulnerables a distintas patologías (1).

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud menciona que los porcentajes de adultos mayores de 18 años, entre el 2020 al 2050 se van a duplicar y pasarán del 20 % al 42%, asimismo para el año 2025 la cantidad de personas mayores de 18 años van a superar a la población conformada por niños menores de los 05 años; y se proyecta que para el año 2050 el porcentaje va a alcanzar alrededor del 82 % de adultos que residen en naciones de bajos y moderados ingresos; de igual modo, en el contexto actual la tasa de envejecimiento de la población se ha incrementado, lo que obedece a malos estilos de vida, y que por efecto derivan en el aumento de patologías de carácter crónico no transmisibles que constituyen una de las principales causas de mortandad entre la población adulta a nivel global, además del acrecentamiento de ciudadanos con obesidad y de riesgos cardiovasculares (2).

Del mismo modo, la OMS señala que con relación al patrón de comportamiento y hábitos inapropiados entre los adultos, se encuentran elementos relevantes para las morbimortalidades, se puede observar que, las tasas en personas adultas mayores a 18 años se han incrementado respecto al consumo de alcohol, tabaco y productos procesados que son nocivos para la salud humana; del mismo modo alrededor del 25 % padecen de ciertos tipos de trastornos mentales y que, esta tasa se va a duplicar en el año 2050 y va a llegar al 45%; conjuntamente, una gran porcentaje de adultos alrededor del 71% padecen de altos niveles

de estrés, pese a que se ha reducido en cerca del 25% el consumo de cigarrillos entre los adultos; en resumen, el estilo de vida influye y se constituye como uno de los factores de riesgo para conservar una buena salud (3).

Por otro lado, de acuerdo con Bernui, L. y Delgado, D. (4) respecto al estado nutricional de la población adulta, este representa uno de los problemas más preocupantes en lo concerniente a salud pública, debido a que el estado nutricional, en todas las etapas de la vida, desempeña uno de los roles considerados clave para prevenir ciertas patologías, actualmente, de acuerdo a la información disponible se presenta una fuerte prevalencia de mala nutrición, a veces producto de un estilo de vida y comportamientos poco saludables que se materializan en patologías crónicas no transmisibles. Al respecto, la OMS informa con relación a las principales causas de mortalidad, en primer lugar, se ubican las patologías cardiovasculares con alrededor de 18 millones de casos, seguido del cáncer con 9,4 millones, 4.16 millones por patologías crónicas y a la diabetes se le atribuye 4.3 millones de muertes.

A nivel latinoamericano, en el caso de México, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (5) en el año 2022 se registró una población de 51.1 millones de individuos mayores de 18 años, lo que equivale a 40.07 %, y se proyecta que para el 2050 llegará alrededor del 52.1%. En esta nación más del 72% de la población adulta es parcialmente sedentaria (no han desarrollado hábitos de practicar deporte alguno o desarrollar actividades físicas y además muestran malos hábitos al alimentarse), del mismo modo, el estado nutricional de esta población adulta indica que el 66,4% padece de malnutrición, porque tienen sobrepeso, son obesos o padecen de delgadez, ambos estados los colocan en situación que por efecto podría contravenir en la adopción de patologías crónicas de tipo no transmisible.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el año 2022, Chile ha venido experimentando un rápido proceso de envejecimiento, gracias a que la esperanza de vida al nacer ha superado los 81 años, en la actualidad se le considera la segunda nación con mayor cantidad de adultos, que constituye cerca del 21% de la población, y se espera que para el año 2050 llegará al 36 %. De acuerdo con un artículo de una revista sobre nutrición, en la actualidad resulta preocupante los estilos de vida de los adultos debido a los malos hábitos como el consumo de sustancias nocivas, escasa calidad del sueño, poco autocuidado, consumo de alimentos con exceso de sodio, pasteurización, grasas no saludables, conservantes y aditivos que generan como efecto el incremento de diversos problemas en su salud y cáncer; asimismo, más del 50% de la población padece de estrés;

del mismo modo, alrededor del 75 % se encuentra con sobrepeso y en condición de obesos, esto eleva la vulnerabilidad y los coloca en riesgo de padecer enfermedades que van a afectar su bienestar en lo que les resta de vida (6).

En el caso del vecino país de Colombia, la población adulta sigue incrementándose, conforme al censo de población realizado en el 2022 por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) el 51% constituye la población de adultos mayores a 18 años y se tienen proyecciones que para el 2050 se va a incrementar, y va a llegar al 59 %, del mismo modo, se tiene la evidencia que esta población adulta presenta estilos de vida no saludables (inapropiados hábitos en su alimentación, estrés, muchos con problemas de consumo de cigarrillos y de abuso de bebidas alcohólicas); asimismo, la investigación devela que el 33% de esta población adulta padece malnutrición y que se manifiesta en el sobrepeso o adelgazamiento y que constituyen factores de riesgo para la salud, y que en el futuro llegan a sufrir patologías crónicas no transmisibles, entre ellas, problemas cardiovasculares, diabetes, cáncer, anemias, hipertensión, que luego se agravan y representan las principales causas de muerte en los adultos (7).

Por otro lado, en el Perú, para el año 2022 el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) informó que se tuvo una población de adultos de alrededor de 4 millones 144,000 lo que equivale al 52,9 % de adultos mayores a 18 años (8). Asimismo, de acuerdo a informes del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del 2022, realizado entre la población adulta, el 65% tiene una inadecuada alimentación y el 35% se alimenta adecuadamente; igualmente, como efecto de este informe, comparando investigaciones anteriores, que sobre el mal estado nutricional este se ha incrementado en 41.8%, y se informa que el 25.8% no está en su peso ideal, el 27 % padece de sobrepeso y el 16.3% sufre de obesidad, situación que conlleva a afirmar que aquellos con sobrepeso o delgadez están en riesgo de padecer patologías propias de los adultos (9).

De acuerdo con reportes del Ministerio de Salud (MINS) (10) a nivel nacional, en la actualidad la población de adultos se vienen incrementando sostenidamente y con ello las patologías no transmisibles (diabetes, males cardiacos, altos % de colesterol, hipertensión, cáncer, además de otros males) producto especialmente de malos cuidados en la alimentación, baja o nula actividad física, según el reporte el 40% ingiere habitualmente bebidas alcohólicas, que sufren de angustia y estrés, lo que afecta a la salud de este grupo etario y que representa una de las principales causas de muerte, diabetes, problemáticas

cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas e incremento de diversas enfermedades crónicas entre los adultos.

Conforme a datos proporcionados por el INEI (11) en la Región Ancash la cantidad poblacional es de 1,148 636 habitantes, de los cuales los adultos con una edad mayor de 18 años lo constituyen 691, 330. Asimismo, Huari cuenta con una población cercana a los 60 mil habitantes y de acuerdo con lo que menciona la Dirección Regional de Salud de Ancash (DIRESA) (12) en el 2022, entre los adultos que asistieron a pasar consultas médicas en el hospital de Huari se encontraron el 23.06% de casos por patologías crónicas no transmisibles, algunas de ellas degenerativas, además enfermedades crónicas, sobrepeso, anemia, que es a causa principalmente de inadecuados estilos de vida, poco saludables que se van a reflejar en el estado nutricional de los adultos y que los coloca en riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas.

Según el Centro de Salud de Chavín de Huántar (13) en el año 2022, se considera que los adultos tienen inapropiados estilos de vida, consumen con frecuencia alcohol, mastican coca y no tienen una alimentación variada y por lo tanto apropiada, prevalecen caso de IRAS y EDAS, especialmente en la población infantil, asimismo se presentaron casos de ansiedad en la población adulta, de lo cual se colige que los adultos tienen estilos de vida no adecuados que se reflejan en las enfermedades de sus hijos; y debido a esto se encuentran en riesgo de tener malnutrición y anemia, en resumen, tienen mayores riesgos de sufrir distintas patologías a no llevar buenos estilos de vida.

Es similar la realidad que existe en los adultos que moran en el Barrio Unión Pirish, que pertenece a Chavín, a una altura 3137 msnm, se encuentra limitado, hacia el norte con el distrito de Huántar, hacia el sur con el distrito de Aquia, por el este con el distrito de San Marcos y por el oeste con distrito de Olleros, con un clima diverso y se caracteriza por días soleados y noches frías, ordinariamente las lluvias comienzan en enero y se van hasta marzo, es en esta época en la cual se padecen patologías respiratorias; así mismo, los pobladores cuentan con servicios básicos como son la conexión domiciliaria de agua, alcantarillado y electricidad permanente.

Los adultos de este barrio no tienen apropiados estilos de vida, entre las causas de este estilo de vida se debe a escasos conocimientos sobre alimentación saludable, por lo que no tienen una dieta variada y saludable, su alimentación no es completa con hortalizas o verduras, frutas, aceite de oliva, frutos secos, huevos, lácteos, pescados o carnes blancas, otra de las razones es que en las actividades agrícolas suelen consumir alcohol, coca y tabaco,

esto es parte de una tradición, este consumo luego por efecto genera enfermedades al corazón, hipertensión, cáncer o afecciones crónicas; al surgir los problemas de salud, recurren a remedios caseros, a hierbas medicinales, los adultos son resistentes a pasar consultas en los establecimientos de salud, solo acuden a estos establecimientos cuando su estado de salud es grave; a pesar de que la mayoría cuenta con el SIS no se realizan chequeos regulares, muchos presentan delgadez.

También se puede señalar que no tienen buenas prácticas de higiene al preparar sus alimentos y en su aseo personal, sus hábitos alimenticios son malos, su alimentación es incompleta, dado que solo almuerzan o cenan, no consumen con frecuencia hortalizas o verduras, frutas o lácteos, en muchos hogares se tienen animales menores en la cocina y el comedor; otro factor más de no tener una dieta variada, es el abuso de carbohidratos, consumen habitualmente papa, huevos, gallinas y animales menores que se venden en el mercado; por otra parte, para agenciarse de recursos prefieren los fideos procesados y estos malos hábitos se reflejan en su estado nutricional, incremento de enfermedades al corazón, hipertensión, acrecentamiento de habitantes con índices de obesidad mórbida o sobrepeso, aumento de enfermedades crónicas, además de osteoporosis; finalmente, los establecimientos de salud, con escaso personal, no realizan campañas de socialización de los adecuados estilos de vida, no se combate la práctica de consumir alcohol en las faenas agrícolas, la apatía de las autoridades de salud y las costumbres ancestrales tienen efectos negativos en la nutrición de los adultos.

Se formuló la siguiente pregunta: ¿Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash, 2024?

Con el propósito de responder el problema o para dar respuesta al problema se planteó el siguiente objetivo General: Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash, y enunciando los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el estilo de vida en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash.
- Identificar el estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash.

El estudio se encuentra vinculado con la línea de investigación de la Escuela Profesional de Enfermería, denominada factores de riesgo y determinantes de la salud, puesto que el estilo de vida representa un determinante de la salud, además sus condiciones

saludables o no saludables dependen en gran medida de los hábitos alimenticios saludables que permitan los estados nutricionales normales.

La investigación aportó con orientaciones necesarias para el cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de cada determinante de la salud de la persona, lo que conllevó a mejorar el estilo de vida y el estado nutricional de los adultos del Barrio Unión Pirish. Aunado a ello, aportó con orientaciones para que el personal de enfermería que se encuentra en contacto con los adultos del barrio mencionado brinde educación y cuidados pertinentes, debido a que los enfermeros son quienes realizan las evaluaciones nutricionales a través de valoraciones, así mismo identifican a los adultos que presentan destrucción, obesidad o sobrepeso, y acorde con ello, procuran implementar estrategias públicas que disminuyan tales situaciones.

De acuerdo con la línea de investigación el estudio fue pertinente debido a que permitió reconocer tanto el estilo de vida como el estado nutricional de los adultos del Barrio Unión Pirish para que de esta forma se brinden estrategias preventivas que reduzcan los riesgos de la insuficiencia nutricional. Por lo que, garantizó estándares de alimentación saludable, estados nutricionales idóneos, así como la reducción de la tasa de mortalidad por una alimentación inadecuada. Asimismo, fue pertinente realizar el estudio porque los adultos del Barrio Unión Pirish optaron por diversos estilos de vida, situación que fue de impacto para su desarrollo, así como organismo, dado que, si se lleva una vida más saludable y con mayor cuidado, la calidad de vida será mejor; además contarán con mejor condición para hacer frente a los periodos de su etapa adulta.

La investigación fue de soporte para los futuros investigadores o estudiantes, puesto que promovió la realización de estudios experimentales o de mayor análisis sobre el objeto de estudio. Aunado a ello, fue pertinente para los servidores de salud porque permitió la incorporación de estrategias o programas referidas a mejorar los estilos de vida de los adultos mediante programas educativos, charlas, visitas domiciliarias, secciones demostrativas o campañas de salud.

Este informe fue primordial para las autoridades estatales debido a que brindó información actualizada sobre los estilos de vida de los ciudadanos del Barrio Unión Pirish, de esta manera se pudo identificar y disminuir posibles estilos incorrectos y sus riesgos que podrían contravenir en el acrecentamiento de enfermedades.



## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

**Romero K, et al. (14)** en el año 2019 realizaron su estudio titulado “Estado nutricional en adultos de población rural en un cantón de la sierra ecuatoriana”. Tuvo como objetivo evaluar los estados nutricionales de los adultos no hospitalizados en el Cantón de dicho lugar. Fue una investigación observacional, descriptiva, de corte transeccional, con una muestra de 115 adultos. Los resultados demostraron que, más del 82,60% presentan desnutrición. Un 69,57% sufren de enfermedad asociada a la hipertensión en la arteria (41,83%), diabetes mellitus (21,43%) y cardiopatías isquémicas (18,38%). Concluyéndose que hay un porcentaje mayoritario de adultos desnutridos, por lo que se pasó a realizar programas en el ámbito educativo para la mejorar de sus estados de salud.

**Yaulema L, et al. (15)** durante el año 2021 presentaron su investigación “Estilos de vidas de los adultos residentes en parroquias rurales del cantón Riobamba, Chimborazo” tuvo por objetivo la descripción de los comportamientos de estilos de vida en el adulto que residen en el lugar referido. Estudio descriptivo y de diseño transeccional que no lleva a cabo experimentos con un universo de 730 personas adultas, con una muestra de 225 adultos. Resultados, los adultos en promedio de 67,45 años ante mujeres de más de 60,43%. El 76% viven solitarios y el 79,10% presentaron enfermedades crónicas. El 94,23% desarrollan alguna actividad física menos de 2 sesiones semanales y un 92,43% se alimentan inadecuadamente; un 79,10% acuden a controles de la salud menor a 2 sesiones al año. Concluyéndose que hay una cantidad elevada de adultos con estilos de vida que no son saludables que se caracterizan por la alta cantidad de males crónicos, alimentaciones poco saludables y bajas prácticas de actividad física.

**Matsungo M, et al. (16)** en el año 2019 presentaron su artículo “Estado nutricional y características del estilo de vida de adultos que viven en Harare, Zimbabwe” los autores tuvieron por objetivo determinar la relación entre el estado nutricional, los factores dietéticos y de estilo de vida de los adultos, entre 15 y 49 años que viven en Harare, Zimbabwe. Investigación de diseño transversal, relacional y que no ejecuta experimentos. El universo poblacional estuvo conformado por adultos de 15 a 49 años, un total de 279, entre 135 hombres y 144 mujeres. La altura y el peso se midieron mediante un estadiómetro y una báscula de peso para adultos. Los resultados indican que el IMC, el TBW y la grasa corporal fueron significativamente diferentes según el sexo ( $p > 0.05$ ). La grasa corporal se

correlacionó negativamente con TBW ( $r=-0.973$ ), altura ( $r=-0.469$ ) y se correlacionó positivamente con el sexo ( $r=0.687$ ) edad del participante ( $r=0.300$ ) y peso ( $r=0.477$ ). Consumo de alcohol (0,3%) y tabaquismo (1,7%) fue bajo. Mientras que a veces, el 75% consume alimentos a la parrilla, el 40,1% lee las etiquetas nutricionales y el 48,5% consumía bebidas azucaradas. Concluyéndose que las mujeres tenían sobrepeso a comparación de los varones, aunque el consumo del alcohol y tabaco eran bajas, se puede decir que la mayoría de los habitantes practicaban hábitos alimentarios poco saludables. Así mismo, existe relación significativa y alta entre las variables.

**Ribeiro G, y Rota B. (17)** en el año 2019, presentaron su artículo de investigación “Estilo de vida y estado nutricional, Rio Grande do Sul, Brasil” los autores tuvieron como objetivo describir el estilo de vida y el estado nutricional de los adultos de una red bancaria en Pelotas. Es un estudio descriptivo, transversal, de diseño que no conlleva a experimentos. La población estuvo conformada por trabajadores de 18 y más años de una red bancaria en Pelotas. Los resultados demostraron que, en el estilo de vida, se encontraron hábitos inadecuados, alimentos grasos, dulces además de un comportamiento sedentario. Por otro lado, se observó los controles del estrés, conducta preventiva, los cuales presentan un estilo de vida saludable. De esta manera se demuestra que los adultos tienden a conocer su presión arterial y niveles de colesterol. Se concluyó que evidenciaron un estilo de vida inadecuado en los componentes de nutrición y actividad física, además de sobrepeso entre los adultos, destacando la necesidad de acciones para mejorar el estilo de vida y el estado nutricional de estos individuos.

**Candelaria J, et al. (18)** en el año 2019 presentaron su artículo “Estilos de vida y estado nutricional en adultos, Argentina” los autores tuvieron como objetivo caracterizar los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos. Investigación observacional, descriptiva, longitudinal y transversal en el periodo señalado. El universo poblacional estuvo conformado por 109 adultos. Se empleó un cuestionario con aspectos generales del adulto, examen físico completo, exámenes de laboratorio. Dando como resultado que prevalecieron en orden de frecuencia el sedentarismo (77,1%), seguido por la dieta inadecuada (54,6%) y el consumo de AINES (44,0%), adultos normo pesos (43.1%), seguido por los sobrepesos (35.8%), y si a esta última le adicionamos los obesos, el porcentaje de mala nutrición por exceso asciende a 59 (54.1%). Concluyéndose que fueron identificados los estilos de vida inadecuados relacionados con la enfermedad en los adultos. Prevalcieron en orden de frecuencia el sedentarismo, la dieta inadecuada y el consumo de AINES. Además de la mala

nutrición por exceso; demostrando relación entre la dieta y el estadio de la enfermedad en los adultos.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

**Espinoza L, y Suárez D. (19)** en el año 2023 presentaron su estudio “Estilo de vida y estado nutricional en adultos del Centro Poblado Leticia-Supe Puerto, 2022” ha tenido por objeto establecer la relación que hay entre estilos de vida y estado nutricional en adultos. Investigación básica, de paradigma cuantitativo, no experimental, tuvo como población de estudio 1346 adultos y como muestra 299 adultos. Se obtuvo como resultados que el 78,6% de la muestra poseen un estilo de vida saludable, mientras que 21,4% un estilo de vida no saludable. Más del 18,7% presentan sobrepeso; más de un 19,4% tienen obesidad y un 17,8% tienen estados nutricionales normales. Se ha determinado que los estilos de vida se correlacionan de forma significativa con los estados nutricionales. Concluyéndose que, la gran parte de adultos poseen estilos de vida no saludables y estados nutricionales con sobrepeso. Igualmente se halló que las variables de estudio tienen una correlación significativa.

**Jara, G. (20)** en el año 2019 presentó su investigación “Estilo de vida y su relación con el estado nutricional en adultos organizados por su credo en Lima” que ha tenido por objeto establecer la correlación que hay entre el estilo de vida y el estado nutricional de personas adultas organizándolas en grupos por sus credos. Fue un estudio aplicado no experimental, de nivel descriptivo, transeccional-correlacional. Su muestra fue conformada por 190 adultos. Los resultados han mostrado que estilos de vidas saludables lo tienen más de un 85,7%, mientras que 14,3% presentan un estilo de vida no saludable y estados nutricionales deficientes más de un 58,3%. El IMC se presenta con normalidad en más de 48,3% y su correlación tiene significancia con los estilos de vida  $p = 0.023$ ; por último, se pudo encontrar que una correlación significativa  $p = 0.004$  entre las variables estudiadas. Se concluye que, los estados nutricionales de los adultos participantes se ven afectados por sus creencias y convicciones.

**Alfaro A, y Ramírez Y. (21)** en el año 2022 presentó su estudio titulado “Estilo de vida y estado nutricional en los adultos, del Asentamiento Humano 18 de marzo, Collique, Lima 2022” que tuvo por objeto establecer la correlación entre estilo de vida y estados nutricionales de personas adultas en el lugar estudiado. Su aspecto metódico fue relacional, cuantitativo y de diseño transversal que no conlleva a realizar experimento. Con un universo conformado por 80 personas adultas. Como resultados se tiene que más del 71,9% tienen

estados nutricionales normales, por ello, la mayoría de los adultos presentan una contextura delgada o normal. Menos del 28,1% presentan estados nutricionales, así como alimentaciones no saludables, concluyéndose que hay correlación entre las variables.

**Taica B. (22)** en el año 2022 realizó su estudio “Estilo de vida y estado nutricional del adulto en el centro de salud Túpac Amaru, Chiclayo -2020” la autora tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre estilo de vida y el estado nutricional del adulto. La metodología de la investigación es de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional. La población estuvo constituida por 100 personas adultas y la muestra por 79 personas adultas. Se aplicaron dos instrumentos: la escala de estilos de vida y la escala sobre nutrición. Los resultados mostraron que el 68.35% de adultos del Centro de Salud Tupac Amaru reveló que tienen un estilo de vida no saludable, en comparación del 31.65% de adultos que tienen un estilo de vida saludable; dentro de la valoración nutricional se encontró que el 53.16% de los adultos del centro de salud Túpac Amaru se encuentran en clasificación de IMC Delgado, un 31.65% presentó un estado nutricional normal, mientras que el 11.39% mostró sobrepeso, y solo 3.80% indicó obesidad. Se concluye que la mayoría de los adultos presentan un estilo de vida no saludable y que existe relación estadísticamente significativa con la valoración nutricional.

**Hanco B. (23)** en el año 2023 presentó su investigación “Estilo de vida y estado nutricional del adulto – Atuncolla, Puno, 2019” donde se propuso como finalidad establecer el correlato del estilo de vida con el estado nutricional del adulto. Su composición metódica fue de paradigma cuantitativo, nivel relacional y diseño que no desarrolla experimentos. El universo se conformó por 254 adultos, mientras que la muestra por 94, a quienes se administró los cuestionarios. El hallazgo refleja que 78,19% de los adultos cuentan con estilos de vida saludables, pero 21,81% no tienen estilos de vida saludables, referente al estado nutricional 48,94% se encuentran delgados, 32,98% presentan su estado de nutrición normal, 15,96% están con sobre peso, mientras que 2,13% están obesos. Arribando a la conclusión de que entre las variables no existe asociación significativa ( $p = 0.410$ ).

**García N. (24)** en el año 2023 presentó su estudio “Estilos de vida y estado nutricional en adultos del Puesto de Salud San Martín de Pangoa – Junín, 2023” la autora tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre estilos de vida y estado nutricional en adultos del puesto de salud San Martín de Pangoa-Junín. La metodología investigativa fue de tipo básica, de nivel descriptivo-relacional, de diseño no experimental, de corte transversal. La población estuvo constituida por 70 adultos y la muestra fue no probabilística.

Para la recopilación de datos se empleó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario. Los resultados indican que del 100% (70) presentan estilo de vida no saludables 64.3% (45), de los cuales respecto al estado nutricional 64.3% (45) resalta la obesidad y sobre peso. Se concluye que si existe relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adultos del puesto de salud San Martín de Pangoa- Junín.

### **2.1.3. Antecedentes regionales**

**Rodríguez L. (25)** en el año 2024 realizó su investigación “Estilos de vida y estado nutricional de los adultos del Pueblo Joven San Pedro Chimbote, 2023” que ha tenido por objetivo establecer la correlación de estilo de vida y el estado nutricional de los adultos de la de la comunidad referida. Fue un estudio cuantitativo, con un nivel descriptivo-correlacional, no experimental. Tuvo como muestra 180 personas adultas. Obteniéndose como resultados que, en los estilos de vida no saludables son más de 92,1% y un 7,9% estilos de vida saludables. Respecto a los estados nutricionales más del 47,7% presentan normales, más del 27,1% presentan sobrepeso, un 19,5% presentan delgadez y un 5,7% presentan obesidad. Se ha concluido que presentan estilos de vidas no saludables y pocos estilos de vida saludables, por otra parte, menos del 50% con estados nutricionales normales, además se ha observado que hay porcentajes considerables con obesidad y sobrepeso y pocos con delgadez.

**Valerio C. (26)** en el año 2023 presentó su estudio “Estilos de vida y estado nutricional del adulto del centro poblado de Pariacaca - Carhuaz, 2020” que tuvo por objeto determinar la relación entre las variables de la investigación, su método científico fue de paradigma cuantitativo, nivel relacional, así como diseño que no desarrolla experimentos, tuvo una muestra de 100 personas adultas, en la escala de estilo de vida y la tabla del (IMC) se obtuvieron los siguientes resultados: 62,9% presentan estilos de vida no saludables y más de un 36,9% poseen estilos de vida saludables; más de un 48,9% tienen estados nutricionales normales, más de un 31,9% tienen sobrepeso, el 16,1% con delgadez y un 3,1% con obesidad. Concluyéndose que se pudo encontrar que hay correlación estadística entre las variables de estudio.

**Ibáñez B. (27)** durante el año 2023 realizó su estudio “Estilo de vida y estado nutricional del adulto, Barrio de los Olivos distrito de Independencia - Huaraz, 2020” tuvo por objeto establecer la correlación entre las variables de estudio. Investigación cuantitativa de nivel descriptivo correlacional, con una muestra de 100 adultos. Obteniéndose como resultados, luego de procesar los datos, que gran parte poseen estilos de vida saludables y

menos de la mitad poseen estilos de vida no saludables. Respecto al estado de la nutrición, menos de la mitad poseen sobrepeso, una cantidad normal y un porcentaje mínimo presentan obesidad y delgadez. No hubo correlación significativa entre las variables de estudio.

**Gutierrez O. (28)** en el año 2023 presentó su investigación “Estilo de vida y estado nutricional del adulto, centro poblado de Marian distrito Independencia - Huaraz, 2020” cuya finalidad fue determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional del adulto, Centro Poblado de Marian, Distrito Independencia – Huaraz. Investigación de tipo cuantitativo con nivel descriptivo-relacional. El universo poblacional estuvo conformado por 241 adultos y la muestra por 105 adultos del Centro Poblado de Marian. Para el recojo de datos se aplicó la técnica de la entrevista y la observación. Los resultados indican que la mayoría de los adultos tienen un estilo de vida no saludable, en cuanto al estado nutricional, más de la mitad tiene sobrepeso y menos de la mitad presenta un estado nutricional normal, obesidad y delgadez. Se concluyó que, mediante la prueba de Rho se encuentra que si existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional.

## **2.2 Bases teóricas**

La investigación está sustentada en el modelo de los Determinantes de la Salud de Marc Lalonde.

### **Estilos de vida**

El estilo de vida, según Lalonde, es un campo crucial porque incluye las decisiones y comportamientos individuales que impactan la salud. Aquí se encuentran hábitos como la dieta, el ejercicio, el consumo de tabaco y alcohol, y otras conductas que pueden influir significativamente en el desarrollo de enfermedades. Lalonde subrayó que el estilo de vida tiene un impacto notable y es un área donde las personas pueden ejercer control y realizar cambios positivos para mejorar su salud. Adoptar hábitos saludables, como una alimentación balanceada y la práctica regular de ejercicio, así como evitar comportamientos perjudiciales, puede reducir considerablemente el riesgo de enfermedades infecciosas (29).

En el modelo de Marc Lalonde, nos habla como el estilo de vida no saludable puede limitar significativamente las actividades físicas de las personas. El sedentarismo, una mala alimentación y la falta de manejo del estrés y descanso, pueden reducir la capacidad y la motivación para participar en actividades físicas (29).

También Lalonde menciona que el estilo de vida, específicamente las elecciones y comportamientos relacionados con la alimentación, juega un papel importante en determinar el estado nutricional de las personas. Adoptar hábitos alimenticios saludables es esencial

para prevenir deficiencias nutricionales, mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades infecciosas, contribuyendo así a una mejor salud y calidad de vida (29).

De conformidad con el modelo de Marc Lalonde manifiesta 3 determinantes de la salud, como son: la atención sanitaria, el estilo de vida, así como el medio ambiente, de los cuales en la presente investigación se abordó el estilo de vida (29).

Aparte, se menciona que el estilo de vida está referido a la costumbre que las personas poseen con su salud, en éstas se especifica las actividades físicas, el desarrollo interpersonal, la alimentación sana, y la responsabilidad con la salud, los cuales son indicadores que permiten conocer si un individuo tiene un estilo de vida no saludable o saludable (29).

Respecto a la definición del estilo de vida es el procedimiento social, tradicional, hábitos, conductas, además de comportamientos que las personas adoptan con el fin de satisfacer cada necesidad personal, y de esa manera logran una vida y bienestar adecuado en su salud (30).

Son los resultados de lograr el equilibrio de las necesidades y los gastos de energías, seguidos de ciertos determinantes en espacios que se encuentran influenciados por factores genéticos, culturales, psicosociales, ambientales y culturales (31).

El estilo de vida son las decisiones integrales, debido a que son estables y controlables. Los riesgos por los malos hábitos y decisiones provienen de las personas, por otra parte, la calidad de vida depende de la condición ambiental como interacciones sociales, idóneos controles, procesamientos del estrés, emoción negativa, hábitos de ejercicios y horas adecuadas de sueño (32).

### **Estado nutricional**

La teoría antropométrica de Cárdenas et al. (33) establece que es el paradigma teórico que mediante exámenes establece diversas mediciones corporales sobre el estado nutricional de los individuos. Ello se evidencia en el nivel de adecuación de los sujetos mediante sus composiciones corporales o tamaños. El paradigma antropométrico representa una técnica rápida, reproducible y sencilla de emplear, de igual manera, esta se adecua a las actividades de consultas o campo, y, sobre todo como medio fundamental para las campañas alimentarias, epidemiológicas y de vigilancia nutricional en los grupos de una sociedad.

El estado nutricional representa las condiciones físicas de las mujeres mayores; además, para mejorar su nutrición utiliza estrategias promocionales que prevengan y sensibilicen sobre toda enfermedad crónica o degenerativa no transmitible, los valores

elevados de obesidad, el sedentarismo, los hábitos alimenticios saludables y los beneficios de las actividades físicas (34).

El estado nutricional es una condición física de las personas que permite conocer los índices de masa corporal y de nutrición, para ello utiliza un instrumento (escala) que le permite evidenciar valores sobre los índices de desnutrición, deficiencias de micronutrientes, índices de riesgo de DM-2, hipertensión arterial y dislipidemias (35).

La evaluación nutricional es un aspecto relevante en el mantenimiento del correcto funcionamiento del organismo y el cuerpo, dado que previene toda enfermedad, además, cuando estás aparecen se puede controlar a tiempo, superarla, así como recuperarse (36).

Un estado nutricional deficiente es considerado como el desbalance entre los aportes con los requerimientos de nutrientes y energías, lo que genera diversos cambios funcionales y del metabolismo a nivel del cuerpo (37).

El estado nutricional presenta 3 dimensiones: el índice de masa corporal (IMC) que es una medida que se basa en la relación entre el peso y la talla de las personas para poder obtener un diagnóstico nutricional de estas. De esta forma se puede saber si tienen un peso dentro de lo normal, o si hay que realizar ajustes en su nutrición para llegar al IMC adecuado, según la estatura y actividad física de cada persona. Este indicador nos permite saber de forma rápida como nos encontramos, para evitar padecer enfermedades producto del sobrepeso o bajo peso (38).

Con respecto a la segunda dimensión que es la Talla, Aguilar, L y Contreras, M (39) el aumento de la talla actúa de manera más lenta que el aumento del peso. En ese sentido, las situaciones de complicaciones se presentan de manera más lenta y por tanto su recuperación es también lenta.

Y finalmente, el peso es una medida de la fuerza de la gravedad ejercida sobre un objeto. En términos más precisos, es la fuerza con la que la gravedad atrae a un objeto hacia el centro de la Tierra. el peso de un ser humano se expresa comúnmente en unidades de masa, como kilogramos (kg) o libras (lb) (40).

### **2.2.1 Bases conceptuales**

**Estado nutricional:** representa un aspecto crucial para el bienestar y la salud de los individuos en asociación con la ingesta y empleo de nutrientes como minerales, macronutrientes, así como vitaminas. En la población geriátrica es significativo tener en consideración el impacto de los estados nutricionales para la protección de la calidad y condición de vida de las personas (41).



**Estilo de vida:** son los estados que impactan de manera positiva en el bienestar de las personas; verbigracia de ello constituye una alimentación balanceada, práctica de deportes, disfrutar de tiempos en familia, desarrollar la autoestima, socializar y otros. El estilo de vida se refleja en la pérdida de grasa corporal, optimización de la percepción personal e incremento de la salud psicológica (42).

**Adulto:** son los individuos que ingresan a una etapa de mayor madurez en la que asumen responsabilidades, contribuyen con la sociedad, toman decisiones importantes y manejan situaciones conflictivas sin dependencia de otras personas. El adulto hace frente a diversos desafíos y roles, como son: familiar, laboral o decisiones económicas (43).

**Salud:** es el estado de bienestar integral sobre el aspecto social, mental y físico, además, es la ausencia de enfermedades o afecciones. La salud es la condición de que los seres vivos gozan de bienestar, por tanto, resultado de un metabolismo eficiente (44).

### **2.3 Hipótesis**

**Hi:** Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash

**Ho:** No existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash

### **III. METODOLOGÍA**

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

##### **Nivel de la investigación:**

La presente investigación, según el nivel o alcance fue correlacional, ya que como menciona Hernández et al. (45) este nivel define o expresa la relación entre 2 a más variables en un momento dado, ya sea en base a una relación causa-efecto o en términos de correlación.

##### **Tipo de investigación**

Con relación al tipo fue básica, donde para Hernández et al. (45) este tipo de investigación tiene sus propias características porque comienza con una teoría específica y continúa en el mismo marco, donde su propósito fue incrementar el conocimiento científico, sin entrar en conflicto con las consideraciones prácticas.

El estudio se basó en un paradigma cuantitativo en su enfoque, el cual representó una consecución de pasos con el objetivo de probar establecidas suposiciones, de la misma forma es adecuada al momento que se quiere evaluar la magnitud o ya sea la ocurrencia de algún tipo de fenómeno o probar hipótesis (45).

##### **Diseño de la investigación**

Respecto al diseño, se estableció un diseño no experimental - correlacional, que según Hernández et al. (45) señala que son estudios donde se analiza la problemática en su estado original y en las cuales mediante un análisis se establece el grado de asociatividad entre las variables.

#### **3.2 Población y Muestra**

##### **Población**

La población del presente estudio fue conformada por 129 adultos quienes viven en el Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari en el periodo de estudio.

##### **Muestra**

En la presente investigación para determinar la muestra 97 se utilizó la fórmula aleatoria o al azar, sorteo para poblaciones finitas, para variables cuantitativas, la misma es:

$$n = \frac{Z^2 p * q N}{E^2 (N - 1) + Z^2 p * q}$$

Dónde:

**n** = tamaño muestral

**Z** = 1.96 parámetro en distribución norma

**N** = Población: adultos quienes viven en el Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash.

**E** = 5% de error aceptado

**p** = 50 %.

**q** = 50 %.

Colocando los respectivos valores en la fórmula:

$$n = \frac{1.96^2 (0.50*0.50) 129}{0.05^2 (129 - 1) + 1.96^2 (0.50*0.50)}$$

**n** = 97 adultos de manera aleatoria.

Por lo que, se determina que se conformó por 97 adultos de dicho barrio.

### **Unidad de análisis**

Cada adulto que vive en el Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari Ancash, 2024.

### **Criterios de Inclusión:**

- Adulto que pertenezcan al Barrio Unión Pirish, Chavín.
- Adultos del Barrio Unión Pirish que fueron participes de la investigación.

### **Criterio de exclusión:**

- Adultos que presentaron alguna clase de trastornos mentales que los incapacitaron para su participación del Barrio Unión Pirish, Chavín.
- Adultos con enfermedades de cáncer o úlceras digestivas, ya que puede variar su estado nutricional.

## **3.3 Variables. Definición y Operacionalización**

### **Variable Independiente**

V.I. Estilo de vida

#### **Definición conceptual:**

La variable independiente Estilo de vida, es el procedimiento social, tradicional, hábitos, conductas, además de comportamientos que las personas adoptan con el fin de satisfacer cada necesidad personal, y de esa manera logran una vida y bienestar adecuado en su salud (30).

#### **Definición Operacional**

Se utilizó la escala nominal, como se demuestra:

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

## **Variable Dependiente**

V.D. Estado nutricional

### **Definición conceptual:**

La variable dependiente Estado nutricional, es una condición física de las personas que permite conocer los índices de masa corporal y de nutrición, para ello utiliza un instrumento (escala) que le permite evidenciar valores sobre los índices de desnutrición, deficiencias de micronutrientes, índices de riesgo de DM-2, hipertensión arterial y dislipidemias (35).

### **Definición Operacional:**

Se utilizó la escala nominal, como se demuestra:

Delgadez grado III	: <16
Delgadez grado II	: 16 a <17
Delgadez grado I	: 17 a <18,5
Normal	: 18,5 a <25
Sobrepeso	: 25 a <30
Obesidad grado I	: 30 a <35
Obesidad grado II	: 35 a <40
Obesidad grado III	: $\geq$ a 40

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

### **3.4.1 Técnicas**

La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la encuesta y la observación de la evaluación antropométrica.

### **3.4.2 Instrumentos**

**Escala del estilo de vida:** Este instrumento fue elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y modificado por Delgado, R; Reyna E y Díaz R. para fines de la presente investigación, consta de 25 ítems distribuido en 6 dimensiones: Alimentación (1-6), actividad y ejercicios (7.8), manejo del estrés (9-12), apoyo interpersonal (13-16), autorrealización (17-19), responsabilidad en salud (20-25). Las respuestas fueron de escala de Likert de 4 niveles (nunca, a veces, frecuentemente y siempre). Donde el puntaje mínimo es 25 y máximo 100, el cual se categorizó de la siguiente manera: estilo de vida saludable y no saludable.

### **Tabla de valoración nutricional Adulto antropométrica para varones y mujeres:**

La clasificación rápida de nutrición utiliza el formulario de evaluación nutricional

antropométrica desarrollado por el Ministerio de Salud basado en el índice de masa corporal para mujeres y hombres adulto de 18 años a más, que contiene valores de peso recomendados para cada grupo de edad y su altura correspondiente, y límites de IMC para hombres y mujeres. Consta de un sobre rectangular con apertura central, que muestra los valores de referencia correspondientes a los límites de la clasificación nutricional según el IMC, contenidos en un inserto o en una hoja interior extraíble.

Además, las tablas de valoración nutricional se aprobaron mediante la **Resolución Ministerial N° 184-2012/MINSA** de acuerdo con la Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la persona adulta del Ministerio de Salud.

#### **Control de calidad de los datos.**

##### **Validez**

La escala Estilo de vida aseguró su validez en Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R; a través del juicio de expertos, para lo cual se presentó a 4 expertos en la materia de investigación, quienes con sus recomendaciones otorgaron mayor especificidad y calidad al instrumental.

Para la validez interna de la escala Estilo de Vida, se utilizó la fórmula R de Pearson en todos los ítems, obteniéndose un  $R > 0.20$ , lo cual ratifica que el instrumento posee validez.

Además, el MINSA hizo la validez a las tablas de valoración nutricional para luego autorizar su uso con la Resolución Ministerial N° 184-2012/MINSA.

**Confiabilidad:** La confiabilidad presentada para la Escala Estilo de vida fue realizada por Diaz, Delgado y Reyna obteniéndose el índice de confiabilidad de Alfa de Cronbach igual que 0,794 de la aplicación a 29 encuestados como muestra piloto, lo que establece que la escala de medición del Estilo de Vida del adulto es confiable (Anexo 03).

Así mismo, el MINSA hizo la confiabilidad a las tablas de valoración nutricional para luego autorizar su uso con la Resolución Ministerial N° 184-2012/MINSA.

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

#### **Procedimiento para recolección de datos:**

Para recolectar datos se consideraron las siguientes actividades:

- El permiso fue solicitado al agente correspondiente, quien a su vez aprobó la entrega de los documentos asociados con el número de habitantes del Barrio Unión Pirish.

- Se coordinó la disponibilidad de tiempo de los habitantes de dicho barrio para aplicar los instrumentos y solicitar la información pertinente.
- La correcta coordinación permitió la aplicación del instrumento sobre la Estilo de vida y el Estado Nutricional de cada adulto que vive en esa zona.
- Se brindó las atenciones pertinentes sobre el contenido instrumental para cada adulto.
- La herramienta fue suministrada en un lapso de 20 minutos y cada adulto marcó las respuestas personalmente.

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

El plan de análisis consideró la necesidad de utilizar la aplicación Microsoft Excel para obtener datos que fueron recolectados a partir de una encuesta adecuada para una muestra seleccionada del Barrio Unión Pirish. Además, con el ingreso de la información al Software SPSS versión 26 se mostró los hallazgos en tablas simples y de doble entrada. A partir de ello se elaboraron las figuras. Se utilizó una prueba de normalidad, para evidenciar la manera en la que se distribuyen los datos, por lo que, se determinó si es paramétrica o no, para luego proceder a contrastar la hipótesis con el estadístico Chi cuadrada.

### **3.6 Aspectos Éticos**

Los principios éticos que guiaron la presente investigación fueron considerados en el Reglamento de Integridad Científica en la Investigación V001, de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote el cual tiene como fin proporcionar los lineamientos para establecer normas de conducta de los investigadores (46) siendo lo siguiente:

**Respeto y protección de los derechos de los intervinientes:** La dignidad, privacidad y diversidad cultural de todos los participantes fueron protegidos a través de la codificación de los participantes, protegiendo el anonimato y la aplicación de los instrumentos de recolección de la información en un ambiente cómodo y seguro.

Toda la información relacionada al estudio fue almacenada de forma segura. Toda la información de los participantes fue almacenada en bases de datos protegidas por contraseñas en computadoras accesibles solo a investigadores del estudio. Toda la información que resulte del presente estudio fue tratada con estricta confidencialidad, y solamente la investigadora mencionada en el presente estudio, autoridades regulatorias locales, comités de ética, y aquellos que estas designen tuvieron acceso a esta información.

**Cuidado del medio ambiente:** Se respetó el entorno, la protección de especies y preservación de la biodiversidad y naturaleza del entorno, utilizando material reciclable (papel) y eliminando de manera adecuada los residuos sólidos.

**Libre participación por propia voluntad:** Los participantes tuvieron el derecho de estar informados acerca de los propósitos y la finalidad de la investigación en la cual fueron participes a voluntad propia, a través de la firma del Formato de Consentimiento Informado de la Universidad.

**Beneficencia, no maleficencia:** Todos los hallazgos encontrados en la investigación no causaron daño de ningún modo a los participantes de la investigación, los resultados de la investigación fueron descriptivos y permitieron implementar estrategias que mejoren su salud y calidad de vida. El participante no tuvo beneficios ni retribuciones por su participación.

**Integridad y honestidad:** Se aseguró la objetividad, imparcialidad y transparencia en la difusión responsable de la investigación en revistas científicas, ponencias o eventos científicos. Se recogió la información con el registro veraz de los datos brindados.

**Justicia:** Se otorgó un trato equitativo a todos los participantes durante el proceso de realización de la investigación.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1**

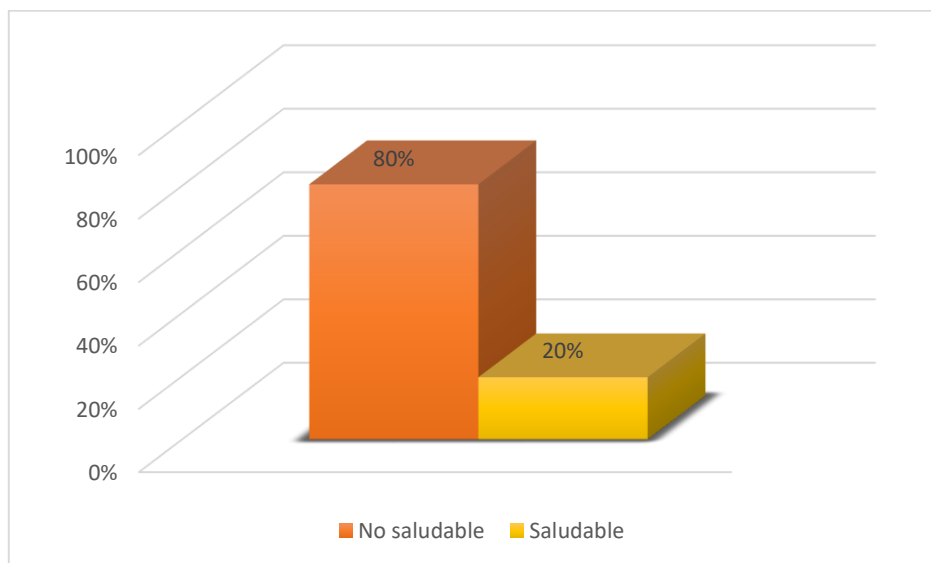
**Estilo de vida en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, 2024**

<b>Estilo de vida</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No saludable	78	80,4
Saludable	19	19,6
Total	97	100,0

**FUENTE:** Escala de estilo de vida, adaptada por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E. Aplicada en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, abril, 2024

**Figura 1**

**Estilo de vida en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, 2024**



**FUENTE:** Escala de estilo de vida, adaptada por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E. Aplicada en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, abril, 2024



**Tabla 2**

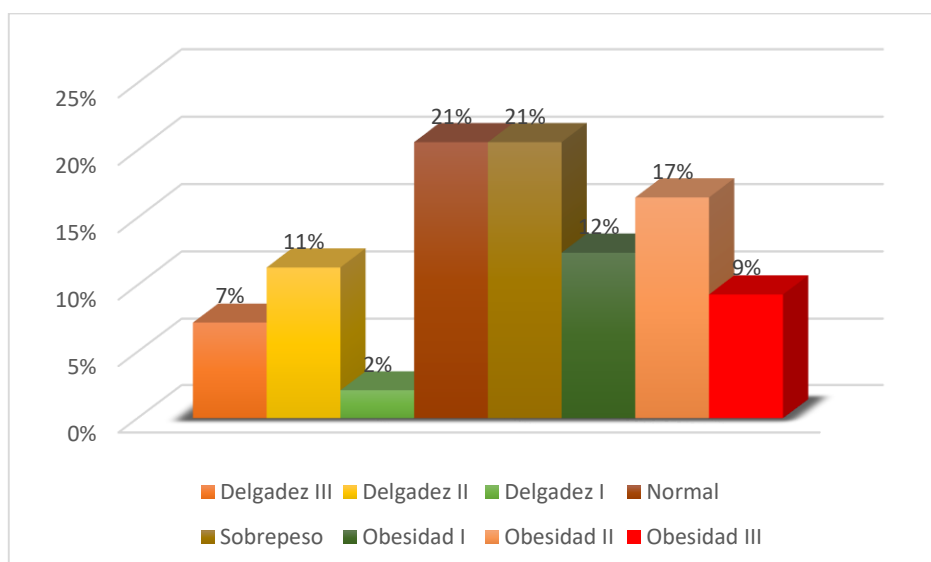
**Estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, 2024**

Estado nutricional	F	%
Delgadez III	7	7,2
Delgadez II	11	11,3
Delgadez I	2	2,1
Normal	20	20,6
Sobrepeso	20	20,6
Obesidad I	12	12,4
Obesidad II	16	16,5
Obesidad III	9	9,3
<b>Total</b>	<b>97</b>	<b>100,0</b>

**FUENTE:** Tabla de valoración nutricional Adulto antropométrica para varones y mujeres, elaborado por el MINSA, Instituto Nacional de Salud y Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Aplicada en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, abril, 2024

**Figura 2**

**Estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash**



**FUENTE:** Tabla de valoración nutricional Adulto antropométrica para varones y mujeres, elaborado por el MINSA, Instituto Nacional de Salud y Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Aplicada en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, abril, 2024

**Tabla 3**

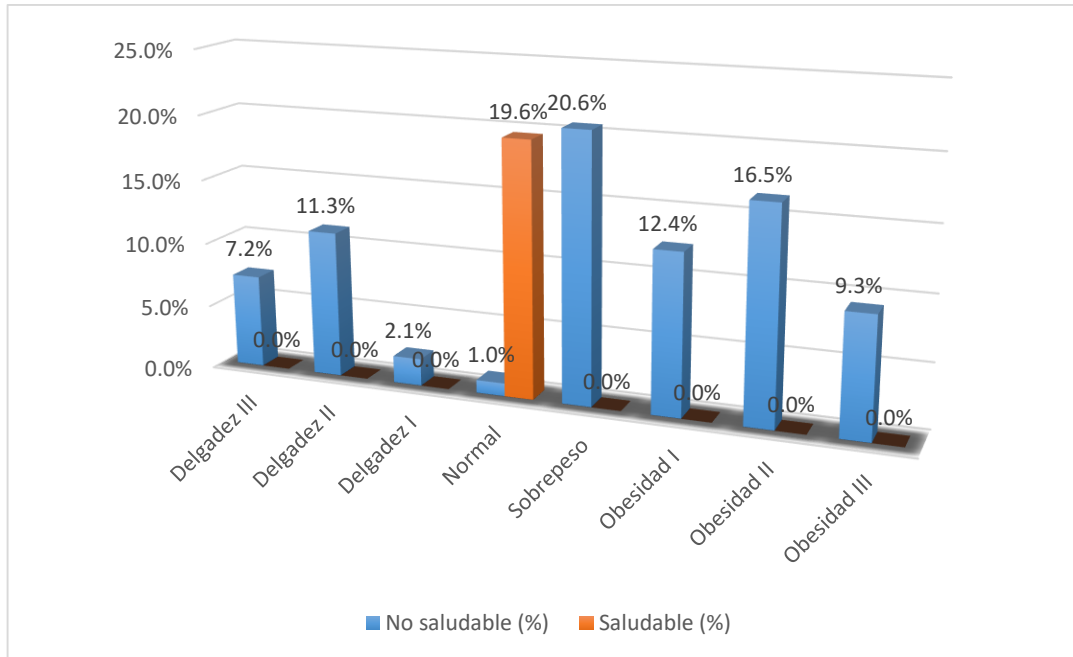
**Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, 2024**

Estado nutricional		Estilo de vida		Total	Chi <sup>2</sup>
		No saludable	Saludable		
Delgadez III	n	7	n	7	X <sup>2</sup> =90,969; 7 gl p=0,000 < 0,05. Existe relación estadísticamente significativa
	%	7,2%	0,0%	7,2%	
Delgadez II	n	11	0	11	
	%	11,3%	0,0%	11,3%	
Delgadez I	n	2	0	2	
	%	2,1%	0,0%	2,1%	
Normal	n	1	19	20	
	%	1,0%	19,6%	20,6%	
Sobrepeso	n	20	0	20	
	%	20,6%	0,0%	20,6%	
Obesidad I	n	12	0	12	
	%	12,4%	0,0%	12,4%	
Obesidad II	n	16	0	16	
	%	16,5%	0,0%	16,5%	
Obesidad III	n	9	0	9	
	%	9,3%	0,0%	9,3%	
<b>Total</b>	n	78	19	97	
	%	80,4%	19,6%	100,0%	

**FUENTE:** Escala de estilo de vida, adaptada por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E y la tabla de valoración nutricional según IMC del adulto, elaborado por el CENAN y MINSA. Aplicada en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, abril, 2024

**Figura 3**

**Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, 2024**



**FUENTE:** Escala de estilo de vida, adaptada por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E y la tabla de valoración nutricional según IMC del adulto, elaborado por el CENAN y MINSa. Aplicada en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash, abril, 2024

## V. DISCUSIÓN

En la tabla 01 se evidencia que el 80,4% de los adultos que participaron en la investigación tienen un estilo de vida no saludable y 19,6% un estilo de vida saludable. En cuanto al elevado porcentaje de los adultos que tienen un estilo de vida no saludable, se observó en la aplicación de encuestas que predomina un estilo de vida que no conlleva a realizar actividades físicas. Esta situación se originó porque un porcentaje mayoría de adultos del Barrio Unión Pirish, Chavín de la provincia de Huari no llevan a cabo actividades físicas de manera permanente, es decir no realizan caminatas o ejercicios suficientes para ocasionar un desgaste físico o disponen de un estilo de vida sedentario. Por otra parte, los adultos utilizan sus campos de cultivo para recrearse y no para sembrar tubérculos o raíces, debido a que el incremento de la contaminación ambiental minera y los recursos de canon que se otorgan al gobierno de turno impactaron negativamente en el incentivo de la práctica de actividades tradicionales.

Ante ello, se ha constatado investigaciones similares como Taica B. (22) en el año 2022 realizó su estudio “Estilo de vida y estado nutricional del adulto en el centro de salud Túpac Amaru, Chiclayo -2020” donde reporta que el 68.35% de adultos del Centro de Salud Tupac Amaru reveló que tienen un estilo de vida no saludable, en comparación del 31.65% de adultos que tienen un estilo de vida saludable. Aunado a ello, Hanco B. (23) en el año 2023 presentó su investigación “Estilo de vida y estado nutricional del adulto – Atuncolla, Puno, 2019” donde sostiene que 78,19% de los adultos cuentan con estilos de vida saludables, pero 21,81% no tienen estilos de vida saludables.

Sin embargo, Espinoza L, y Suárez D. (19) en el año 2023 encontró diferencias en su estudio “Estilo de vida y estado nutricional en adultos del Centro Poblado Leticia-Supe Puerto, Barranca, 2022” en el cual reportó que el 78,6% de la muestra poseen un estilo de vida saludable, mientras que 21,4% un estilo de vida no saludable. A ello, se incorpora el estudio de Jara, G. (20) que en el año 2019 presentó su investigación “Estilo de vida y su relación con el estado nutricional en adultos organizados por su credo en Lima” donde manifestó que los estilos de vidas saludables lo tienen más de un 85,7%, mientras que 14,3% presentan un estilo de vida no saludable.

Tales hallazgos se pueden explicar en el modelo de Marc Lalonde (29) en la cual menciona que el estilo de vida no saludable puede limitar significativamente las actividades físicas de las personas. El sedentarismo, una mala alimentación y la falta de manejo del estrés

y descanso, pueden reducir la capacidad y la motivación para participar en actividades físicas.

Además, Enriquez L, et al. (30) manifiesta que el estilo de vida es el procedimiento social, tradicional, hábitos, conductas, además de comportamientos que las personas adoptan con el fin de satisfacer cada necesidad personal, y de esa manera logran una vida y bienestar adecuado en su salud.

La investigadora manifiesta que la disposición de un estilo de vida saludable no implica únicamente tener una alimentación balanceada, sino también contar con hábitos, así como realizar actividades que sean de impacto favorable en la calidad de vida. A esto se suma, la ingesta de proteínas, carbohidratos, alimentos con Zinc, Hierro, Fósforo u otros componentes nutricionales. Además, la poca atención por parte del núcleo familiar genera ansiedad, desmotivación o descontento, lo que conlleva al consumo de productos dañinos como son el alcohol, tabaco, cigarrillos o comidas con grasas saturadas.

Son los resultados de lograr el equilibrio de las necesidades y los gastos de energías, seguidos de ciertos determinantes en espacios determinados que se encuentran influenciados por factores genéticos, culturales, psicosociales, ambientales y culturales (31).

El estilo de vida son las decisiones integrales, debido a que son estables y controlables. Los riesgos por los malos hábitos y decisiones provienen de las personas, por otra parte, la calidad de vida depende de la condición ambiental como interacciones sociales, idóneos controles, procesamientos del estrés, emoción negativa, hábitos de ejercicios y horas adecuadas de sueño (32).

De lo especificado, se corroboró que el adulto del Barrio Unión Pirish no presenta un estilo de vida saludable (80,4%), esto se caracteriza por la ingesta elevada de alimentos saturados, no realizan actividades físicas debido a que el Gobierno les entrega beneficios económicos como el Programa Juntos, Pensión 65, Olla Común y Vaso de Leche, lo que limita su productividad y el cultivo de alimentos naturales. De continuar tal situación podría conllevar al incremento de enfermedades no transmitibles. Por lo que, se recomienda sensibilizar a los ciudadanos sobre la significatividad de este determinante, pues puede ocasionar el avance de enfermedades crónicas. Igualmente, es importante sugerir a las autoridades del referido barrio que busquen la socialización con centros de apoyo para los adultos a fin de propiciar o promover la práctica de actividades físicas. Por otra parte, las posibles limitaciones para el desarrollo de un estilo de vida saludable se asocian con los comportamientos y costumbres que adoptan las personas, así como su falta de conocimiento

sobre el estado nutricional.

**En la tabla 02** se demuestra que 20,6% de los adultos que formaron parte del estudio tienen un estado nutricional normal, 20,6% sobrepeso, 20,6% delgadez y 38,2% obesidad. Esta situación se genera porque los adultos del Barrio Unión Pirish consumen excesivos carbohidratos como arroz, papa, lentejas, pastas, maíz, avena y panes. Además, en su ingesta de alimentos se evidencia que es muy escaso el consumo de verduras, frutas y lácteos, ingieren gran cantidad de bebidas gasificadas gaseosas y procesadas, pero poca cantidad de agua natural, no controlan el consumo de alimentos de acuerdo con estándares nutricionales y adquieren gran variedad de productos procesados por su fácil preparación.

Es así como se corroboró que encuentra similitud con la investigación de Yaulema L, et al. (15) durante el año 2021 donde presentaron su investigación “Estilos de vidas de los adultos residentes en parroquias rurales del cantón Riobamba, Chimborazo”, siendo sus resultados que el 94,23% desarrollan alguna actividad física menos de 2 sesiones semanales y un 92,43% se alimentan inadecuadamente; un 79,10% acuden a controles de la salud menor a 2 sesiones al año. Además, se constató que es semejante con la publicación de García N. (24) en el año 2023 donde presentó su estudio “Estilos de vida y estado nutricional en adultos del Puesto de Salud San Martin de Pangoa – Junín, 2023” indicando sus resultados que del 100% (70) presentan estilo de vida no saludables 64.3% (45), de los cuales respecto al estado nutricional 64.3% (45) resalta la obesidad y sobre peso. Se concluye que si existe relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adultos del puesto de salud San Martin de Pangoa- Junín.

Por otra parte, el estudio encuentra diferencias con Alfaro A, y Ramírez Y. (21) en el año 2022 presentaron su estudio titulado “Estilo de vida y estado nutricional en los adultos del Asentamiento Humano 18 de marzo, Collique, Lima 2022” donde los resultados expresan que más del 71,9% tienen estados nutricionales normales, por ello, la mayoría de los adultos presentan una contextura delgada o normal. Menos del 28,1% presentan estados nutricionales, así como alimentaciones no saludables, concluyéndose que hay correlación entre las variables. Igualmente, Rodríguez L. (25), investigador que en el año 2024 realizó su investigación “Estilos de vida y estado nutricional de los adultos del Pueblo Joven San Pedro, Chimbote, 2023” donde sus resultados ratifican que respecto a los estados nutricionales más del 47,7% presentan normales, más del 27,1% presentan sobrepeso, un 19,5% presentan delgadez y un 5,7% presentan obesidad.

Estos hallazgos se sustentan en el modelo de Marc Lalonde (29) quien menciona que

el estilo de vida, específicamente las elecciones y comportamientos relacionados con la alimentación, juega un papel importante en determinar el estado nutricional de las personas. Adoptar hábitos alimenticios saludables es esencial para prevenir deficiencias nutricionales, mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades infecciosas, contribuyendo así a una mejor salud y calidad de vida.

También se sustenta con la teoría antropométrica de Cárdenas, D. et al. (33) quien establece que es el paradigma teórico que mediante exámenes establece diversas mediciones corporales sobre el estado nutricional de los individuos. Ello se evidencia en el nivel de adecuación de los sujetos mediante sus composiciones corporales o tamaños. El paradigma antropométrico representa una técnica rápida, reproducible y sencilla de emplear, de igual manera, esta se adecua a las actividades de consultas o campo, y, sobre todo como medio fundamental para las campañas alimentarias, epidemiológicas y de vigilancia nutricional en los grupos de una sociedad.

La investigadora sostiene que un estado nutricional bueno se refleja en un peso normal o en una condición física saludable que presenta impacto positivo en el bienestar emocional, físico, social y mental de los individuos. Los estados nutricionales adecuados conciernen generalmente llevar una alimentación equilibrada con la ingesta de alimentos nutritivos, como son las verduras, carnes, pescado, huevos, lácteos, frutas, cereales, así como legumbres, además de estar constantemente hidratados, controlar las porciones alimenticias evitando el consumo deficiente o excesivo de calorías o nutrientes, reducir el consumo de alimentos procesados y realizar actividades físicas de manera regular.

De acuerdo con Nápoles, O. et al. (34) el estado nutricional representa las condiciones físicas de las mujeres mayores; además, para mejorar su nutrición utiliza estrategias promocionales que prevengan y sensibilicen sobre toda enfermedad crónica o degenerativa no transmitible, los valores elevados de obesidad, el sedentarismo, los hábitos alimenticios saludables y los beneficios de las actividades físicas.

Según Pajuelo, J. y Sánchez, J. (35) el estado nutricional es una condición física de las personas que permite conocer los índices de masa corporal y de nutrición, para ello utiliza un instrumento (escala) que le permite evidenciar valores sobre los índices de desnutrición, deficiencias de micronutrientes, índices de riesgo de DM-2, hipertensión arterial y dislipidemias.

Desde el criterio del investigador Wanden, C. (36) la evaluación nutricional es un aspecto relevante en el mantenimiento del correcto funcionamiento del organismo y el

cuerpo, dado que previene toda enfermedad, además, cuando estás aparecen se puede controlar a tiempo, superarla, así como recuperarse.

De lo puntualizado, se constató que el adulto del Barrio Unión Pirish no presenta un Estado nutricional adecuado (58,8%) caracterizado por el consumo excesivo de carbohidratos, poca ingesta de verduras, cantidades elevadas de consumo de bebidas gasificadas y altas en azúcares; además consumen poca agua natural. De persistir está situación incrementará el porcentaje de personas con sobrepeso. Por lo tanto, resulta indispensable recomendar que se brinden capacitaciones y orientaciones a los ciudadanos sobre la importancia de esta variable en la prolongación de los años de vida y la disminución de riesgos de diabetes, sobrepeso, obesidad, osteoporosis, cáncer, anemia, hipertensión arterial, caries u otras enfermedades. Así mismo, es fundamental recomendar que el personal de la Red de Salud del referido barrio lleve a cabo charlas y campañas sobre el consumo de porciones nutricionales diarias, indicadores de estado nutricional, factores que producen enfermedades y sobrepeso, tratamientos y medidas antropométricas. En otra instancia, como posible limitación frente a lo caracterizado se encuentra el nivel de conocimiento de los ciudadanos y los índices elevados de pobreza.

**En la tabla 03** Se demuestra que, por la carencia de un estilo de vida saludable 20,6% de los adultos presentan sobrepeso, 16,5% Obesidad II, 12,4% Obesidad I y 9,3% Obesidad III, mientras que solo 19,6% presentan un estado nutricional normal y, por eso, un estilo de vida saludable. Unir a ello, se demostró de manera estadística la relación del estado nutricional con el estilo de vida de los adultos del Barrio Unión Pirish, Chavín, provincia de Huari, Ancash. Este hecho demuestra que un porcentaje representativo de adultos del Barrio Unión Pirish, Chavín de la provincia de Huari presentan enfermedades como el tabaquismo, una dieta poco saludable y la inactividad física. Eso se debe a factores asociados con los estilos de vida y estados nutricionales de los adultos, puesto que la mayoría no realizan actividades físicas, cuentan con trabajos eventuales, consumen gran cantidad de embutidos, bebidas con azúcar refinada, frituras, golosinas. por lo tanto, se observa ingresos económicos bajos y condiciones inadecuadas de vivir.

Conforme con ello, se constató que la investigación es parecida con el estudio de Valerio C. (26) en el año 2023 presentó su estudio “Estilos de vida y estado nutricional del adulto del centro poblado de Pariacaca - Carhuaz, 2020” donde 62,9% presentan estilos de vida no saludables y más de un 36,9% poseen estilos de vida saludables; más de un 48,9% tienen estados nutricionales normales, más de un 31,9% tienen sobrepeso, el 16,1% con



delgadez y un 3,1% con obesidad. Concluyéndose que se pudo encontrar que hay correlación estadística entre las variables de estudio. De igual forma, Gutiérrez O. (28) en el año 2023 presentó su investigación “Estilo de vida y estado nutricional del adulto, centro poblado de Marian distrito Independencia - Huaraz, 2020” donde se concluyó que, mediante la prueba de Rho se encuentra que si existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional.

Pero, Ibáñez B. (27) durante el año 2023 evidenció diferencias en su estudio “Estilo de vida y estado nutricional del adulto, Barrio de los Olivos distrito de Independencia - Huaraz, 2020” donde demostró que gran parte de adultos poseen estilos de vida saludables y menos de la mitad poseen estilos de vida no saludables. Respecto al estado de la nutrición, menos de la mitad poseen sobrepeso, una cantidad normal y un porcentaje mínimo presentan obesidad y delgadez. No hubo correlación significativa entre las variables de estudio.

Estos resultados respecto al Estilo de vida se explican en el modelo de Lalonde, en la cual menciona que el estilo de vida es un campo crucial porque incluye las decisiones y comportamientos individuales que impactan la salud. Aquí se encuentran hábitos como la dieta, el ejercicio, el consumo de tabaco y alcohol, y otras conductas que pueden influir significativamente en el desarrollo de enfermedades y el entorno, social, cultural. Lalonde subrayó que el estilo de vida tiene un impacto notable y es un área donde las personas pueden ejercer control y realizar cambios positivos para mejorar su salud. Adoptar hábitos saludables, como una alimentación balanceada y la práctica regular de ejercicio, así como evitar comportamientos perjudiciales, puede reducir considerablemente el riesgo de enfermedades infecciosas (29).

Además, la teoría antropométrica de Cárdenas, D. et al. (33) habla sobre el paradigma teórico que mediante exámenes establece diversas mediciones corporales sobre el estado nutricional de los individuos. Ello se evidencia en el nivel de adecuación de los sujetos mediante sus composiciones corporales o tamaños. El paradigma antropométrico representa una técnica rápida, reproducible y sencilla de emplear, de igual manera, esta se adecua a las actividades de consultas o campo, y, sobre todo como medio fundamental para las campañas alimentarias, epidemiológicas y de vigilancia nutricional en los grupos de una sociedad.

La investigadora expresa que los estilos de vida presentan vínculo con el estado nutricional, debido a que, si se cuenta con una alimentación saludable, se práctica deportes como mínimo 30 minutos diarios, se descansa por lo menos 7 horas diarias y se maneja el estrés, la desmotivación o descontento, los individuos se sentirán motivados para mejorar su

estado nutricional que se verá reflejado en la disminución de personas con sobrepeso u obesidad, así como, el incremento de la ingesta de alimentos saludables, del control de porciones alimenticias y del consumo de agua natural. Además, se evitará el consumo de alimentos procesados.

Según Wanden, C. (36) la evaluación del estado nutricional es un conjunto de procedimientos que determinan el estado nutricional de la persona, evalúan las necesidades o demandas nutricionales e identifican los riesgos para la salud que pueden estar asociados a su estado nutricional. Las evaluaciones nutricionales antropométricas se basan en tomar medidas de longitud y peso sobre el propio cuerpo y compararlas con valores de referencia en función de la edad, sexo y estado fisiopatológico.

De lo manifestado, se comprobó que los adultos del Barrio Unión Pirish no cuentan con un estilo de vida saludable (80,4%), tampoco un estado nutricional adecuado (58,8%), ya que los adultos se caracterizan por presentar enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemia, obesidad, sobrepeso, cáncer, osteoporosis u otras enfermedades, tampoco realizan actividades físicas, consumen gran cantidad de embutidos, bebidas con azúcar refinada, frituras, dulces, golosinas y pastas. Por esto, es crucial recomendar que se brinde las orientaciones a los ciudadanos sobre los cuidados alimenticios, práctica de actividades físicas, cantidades necesarias de horas de sueño y su impacto en la calidad de vida, cuidado de la higiene personal, conexión con la naturaleza para disminuir el estrés, ingesta de líquidos y establecimiento de buenas relaciones. Como limitante para lo descrito sobresale el nivel de conocimiento de los ciudadanos sobre el estilo de vida y los estados nutricionales.

## **VI. CONCLUSIONES**

- 1.** Respecto al estilo de vida, encontramos que la mayoría en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín de la provincia de Huari no presentan un estilo de vida saludable, debido a los cambios que han obtenido en estos últimos años a través de sus comportamientos reflejados, y un porcentaje menor de estilos de vida saludable.
- 2.** En el Barrio Unión Pirish, Chavín de la provincia de Huari, se observa que respecto al estado nutricional la mayor parte de los adultos presentan sobrepeso y obesidad, ello se debe a que en su ingesta predomina el consumo de comidas rápidas con grasas saturadas, bebidas con azúcares refinados, exceso de carbohidratos, y escaso el consumo de verduras, frutas y lácteos.
- 3.** Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adultos del Barrio Unión Pirish, Chavín de la provincia de Huari, Ancash.

## VII. RECOMENDACIONES

- Se sugiere a los futuros investigadores realizar investigaciones experimentales sobre el estilo de vida y estado nutricional de los adultos, para que de esta manera se pueda identificar y controlar los factores que intervienen de manera negativa en ambas variables.
- A los adultos del Barrio Unión Pirish Chavín de la provincia de Huari se sugiere incluir en sus hábitos cotidianos la práctica de deportes, realizar actividades recreativas, sembrar tubérculos o raíces en sus campos de cultivos y realizarse análisis médicos frecuentes a fin de evitar el avance de enfermedades crónicas.
- Al Centro de Salud de Chavín-Huari, se sugiere brindar charlas para los adultos sobre los cuidados alimenticios, práctica de actividades físicas, calidad de vida, cuidado de la higiene personal, control del estrés y establecimiento de buenas relaciones.
- Al Centro de Salud de Chavín-Huari se recomienda brindar campañas gratuitas a fin de que los adultos puedan acudir a realizarse hemogramas, análisis de perfil hepático, lipídico y renal, análisis de dosaje de hemoglobina, glucosa, análisis de proteinuria, heces u orina, controlar su presión arterial u otros.
- Se sugiere difundir los hallazgos del estudio a los ciudadanos del Barrio Unión Pirish Chavín de la provincia de Huari para que se concienticen sobre sus estilos de vida y estados nutricionales y con ello realicen cambios de beneficio personal.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud [Internet]; 2022 [Consultado el 09 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
2. Organización Mundial de la Salud. Década del envejecimiento saludable [Internet]; 2019 [Consultado el 09 de abril de 2024]. Disponible en: [https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733\\_0](https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733_0)
3. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable [Internet] Ginebra: OMS; 2023 [Consultado el 09 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
4. Bernui I, Delgado D. Factores asociados al estado y al riesgo nutricional en adultos. Revista Scielo [Internet]. 2021 Dic [Citado 2024 Abril 25]; 82(4): p. 261-268. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832021000400\\_261](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832021000400_261)
5. Instituto Nacional Estadística y Geográfico (INEGI). Estilo de vida y estado nutricional, indicadores sociodemográficos y económicos por área geográfica [Internet]. INEGI-Salud. [Online]; 2022 [Consultado el 05 abril 2024]. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/>
6. Beltrán L, Arellanez J. Datos sobre estilos de vida saludable en el contexto del COVID-19 en Veracruz. UVserva: Revista electrónica de la Coordinación Universitaria de Observatorios de la Universidad Veracruzana [Internet]. 2022 Ene [Citado 2024 Abril 28]; 1(13): p. 13-21. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9154289>
7. Vargas U, Mera A, Pinzon M, Agredo V. Estado nutricional en la población de Colombia. Revista Heliyon [Internet]. 2020 Nov [Citado 2024 Abril 09]; 6(1): p. 1-9. Disponible en: [https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440\(20\)30324-8.pdf](https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440(20)30324-8.pdf)
8. Enriquez O, Martins M, Pereira T, Pacheco S, Pacheco F, Lopez K, et al. Diet and Cambios en el estilo de vida durante la pandemia de COVID-19 en países iberoamericanos: Argentina, Brazil, Mexico, Peru, y España. Revista Epidemiología Nutricional [Internet]. 2021 Feb [Citado 2024 Abril 09]; 8(1): p. 1-14. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2021.671004/full>

9. Trujillo H. Consulta nutricional para la prevención y control de enfermedades. Huaraz: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN); 2023. [Consultado el 09 abril de 2024] Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/1572; 2023>
10. Ministerio de Salud. Adultos con enfermedades aumentó 3% en el 2021. Estilos de vida de los adultos [Internet]. El Peruano; 2022 [Consultado 03 abril 2024]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/142421-adultos-mayores-con-enfermedades-cronicas-aumento-3-en-el-2021#:~:text=En%20el%20cuarto%20trimestre%20del%202021%2C%20la%20poblacion,en%20comparacion%20con%20similar%20trimestre%20del%20ano%20anterior>
11. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación de la Población Adulta: Enero - Febrero - Marzo 2022. Huaraz: Gob.pe; 2022. [Consultado el 09 de abril de 2024]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3313690/Situaci%C3%B3n%20de%20la%20Poblaci%C3%B3n%20Adulta%20Mayor%3A%20Enero%20-%20Febrero%20-%20Marzo%202022.pdf?v=1656451805>
12. Dirección Regional de Salud Áncash. Programa Presupuestal 0024. Prevención y Control de enfermedades. Huaraz: Ministerio de Salud; 2022. [Consultado el 09 abril de 2024]. Disponible en: [https://www.minsa.gob.pe/presupuestales/doc2022/reporte-seguimiento/Reporte%20al%20I%20Semestre%202022\\_PP\\_0024.pdf](https://www.minsa.gob.pe/presupuestales/doc2022/reporte-seguimiento/Reporte%20al%20I%20Semestre%202022_PP_0024.pdf)
13. Centro de Salud de Chavín de Huántar. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del centro poblado de Machac\_Chavín de Huántar, 2021. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Huaraz; 2022 [Consultado 18 abril 2024]. Disponible en <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/35008>
14. Romero Viamonte K, Sánchez Martínez B, Vega Falcón V, Salvent Tames A. Estado nutricional en adultos de población rural en un cantón de la sierra ecuatoriana. Revista Ciencias de la Salud [Internet]. 2019 Oct [Citado 2024 Abril 09]; 18(1): p. 14-45. Disponible en: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/8748/7851>
15. Yaulema Brito L, Parreño Á, Ríos P. Estilos de vidas de los adultos residentes en parroquias rurales del cantón Riobamba. Dialnet [Internet]. 2021 Nov [Citado 2024 Abril 09]; 20(2): p. 75-87. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9232392>

16. Matsungo T, Chopera P, Tsikayi P, Benhura C. Estado nutricional y características del estilo de vida de adultos que viven en Harare, Zimbabwe. Revista Centroafricana de Medicina [Internet]. 2019 Feb [Citado 2024 Abril 09]; 65(1): p. 120-131. Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/335679502\\_Nutritional\\_status\\_and\\_lifestyle\\_characteristics\\_of\\_adults\\_aged\\_15-49\\_years\\_living\\_in\\_Harare\\_Zimbabwe](https://www.researchgate.net/publication/335679502_Nutritional_status_and_lifestyle_characteristics_of_adults_aged_15-49_years_living_in_Harare_Zimbabwe)
17. Ribeiro Sanchi G, Rota Borges L. Estilo de vida y estado nutricional, Rio Grande do Sul, Brasil. Revista Bras Med Trab [Internet]. 2019 Ene [Citado 2024 Abril 09]; 17(1): p. 45-53. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32270103/>
18. Candelaria JC, Casanova MC, Gutiérrez C, Acosta C, Montes de Oca DM, Labrador O. Estilos de vida y estado nutricional en adultos. Revista Nefrología Argentina [Internet]. 2019 Mar [Citado 2024 Abril 09]; 17(3): p. 1-15. Disponible en: [https://www.nefrologiaargentina.org.ar/numeros/2019/volumen17\\_3/SEP\\_ART2.pdf](https://www.nefrologiaargentina.org.ar/numeros/2019/volumen17_3/SEP_ART2.pdf)
19. Espinoza L, Suárez D. Estilo de vida y estado nutricional en adultos del Centro Poblado Leticia-Supe Puerto, 2022. Tesis de pregrado. Barranca: Universidad Nacional de Barranca; 2023. [Consultado el 25 febrero del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/items/371cf0bc-3616-49a6-8e36-30d3f723d1a1>
20. Jara Rodríguez G. Estilo de vida y su relación con el estado nutricional en adultos organizados por su credo. Tesis postgrado. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2019 [Consultado el 25 febrero de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/655/Jara%20Rodr%c3%adguez%2c%20Gladys%20Mar%c3%ada\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y; 2019](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/655/Jara%20Rodr%c3%adguez%2c%20Gladys%20Mar%c3%ada_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y; 2019)
21. Alfaro A, Ramirez Y. Estilo de vida y estado nutricional en los adultos, del Asentamiento Humano 18 de marzo, Collique 2022. Tesis de pregrado. Lima: Universidad César Vallejo; 2022. [Consultado el 25 de febrero de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114217/Alfaro\\_CAF-Ramirez\\_MYK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114217/Alfaro_CAF-Ramirez_MYK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
22. Taica Burga S. Estilo de vida y estado nutricional del adulto en el centro de salud Túpac Amaru, Chiclayo -2020. Tesis de pregrado. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2022. [Consultado el 25 febrero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9774>

23. Hanco B. Estilo de vida y estado nutricional del adulto - Atuncolla 2019. Tesis de pregrado. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2022. [Consultado el 12 abril de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/17880>
24. Garcia Salome N. Estilos de vida y estado nutricional en adultos del Puesto de Salud San Martin de Pangoa – Junín, 2023. Tesis de pregrado. Lima: Universidad Roosevelt; 2023. [Consultado el 25 febrero del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/handle/20.500.14140/1661>
25. Rodríguez L. Estilos de vida y estado nutricional de los adultos del Pueblo Joven San Pedro Chimbote, 2023. Tesis de pregrado. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2024. [Consultado el 25 febrero del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/36213/ESTADO\\_NUTRICIONAL\\_RODRIGUEZ\\_HERNANDEZ\\_LILIANA.pdf?sequence=1&isAllowed](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/36213/ESTADO_NUTRICIONAL_RODRIGUEZ_HERNANDEZ_LILIANA.pdf?sequence=1&isAllowed)
26. Valerio C. Estilos de vida y estado nutricional del adulto del centro poblado de Pariacaca - Carhuaz, 2020. Tesis de pregrado. Huaraz: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023. [Consultado el 25 febrero del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33791/ADULTO\\_MAYOR\\_ESTADO\\_NUTRICIONAL\\_VALERIO\\_COCHACHIN\\_CARINA\\_ERICA.pdf?sequence=6&isAllowed](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33791/ADULTO_MAYOR_ESTADO_NUTRICIONAL_VALERIO_COCHACHIN_CARINA_ERICA.pdf?sequence=6&isAllowed)
27. Ibañez Garro B. Estilo de vida y estado nutricional del adulto, Barrio de los Olivos distrito de Independencia - Huaraz, 2020. Tesis de pregrado. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2023. [Consultado el 25 febrero del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34004/ESTILO\\_VIDA\\_IBA%c3%91EZ\\_GARRO\\_BRICET\\_LEYDY.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34004/ESTILO_VIDA_IBA%c3%91EZ_GARRO_BRICET_LEYDY.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
28. Gutiérrez Sanchez OA. Estilo de vida y estado nutricional del adulto, centro poblado de Marian distrito Independencia - Huaraz, 2020. Tesis de pregrado. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles Chimbote; 2023. [Consultado el 25 febrero del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/32091>
29. Organización Panamericana de la Salud. El Honorable Marc Lalonde [Internet] [Consultado el 12 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/heroes-salud-publica/honorable-marc-lalonde>



30. Enríquez, L. Gonzales, J. Flores, L. Domínguez, S. Cervantes, N. Viera, A. Estilo de vida activo según nuevas directrices de la OMS: ¿una influencia sobre la aptitud física, composición corporal y calidad de vida en mujeres?. Revista Ciencias De La Actividad Física UCM [Internet]. 2022 Ene [Consultado el 14 de marzo del 2024]; 43(8): p. 1575-1581. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.29035/rcaf.23.especial\\_ihmn.2](http://dx.doi.org/10.29035/rcaf.23.especial_ihmn.2)
31. Otero, R. Rosas, G. Valoración nutricional de las personas de la ciudad de pasto, Colombia. Scielo [Internet]. 2020 Nov [Consultado el 14 de marzo del 2024]; 23(3): p. 23-34. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532017000300023&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532017000300023&script=sci_abstract)
32. Surichaqui, Y. y Mori, J. Estilo de Vida y su Relación con el Estado Nutricional en Adultos de Huaycán de Lima. Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. 2023 Dic [Consultado el 20 de marzo del 2024]; 7(5):9069-9089. Disponible en: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7609](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7609)
33. Cárdenas D, Calvo V, Flórez S, Sepúlveda D, Manjarrés L. Consumo de bebidas azucaradas y con azúcar añadida y su asociación con indicadores antropométricos en jóvenes de Medellín (Colombia). Revista Nutrición Hospitalaria. 2019 Oct [Citado 2024 Abril 09]; 36(6): p. 1346-1353. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000600018&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000600018&script=sci_arttext)
34. Nápoles O, Fuentes M, Guerra L, Matos L, Crespo L. Estado nutricional, distribución de eventos alimentarios y actividad física en Camagüey. Revista Humanidades Médicas [Internet]. 2021 Mar [Citado 2024 Abril 09]; 21(2): p. 455-470. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v21n2/1727-8120-hmc-21-02-455.pdf>
35. Pajuelo J, Sánchez J. Estado nutricional del adulto. Revista De La Sociedad Peruana De Medicina Interna [Internet]. 2019 Feb [Citado 2024 Abril 09]; 23(3): p. 85-91. Disponible en: <https://revistamedicinainterna.net/index.php/spmi/article/view/430/482>
36. Wanden C. Evaluación nutricional. Revista Hospital a Domicilio [Internet]. 2022 Ago [Citado 2024 Abril 09]; 6(3): p. 121-134. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/had/v6n3/2530-5115-had-6-03-121.pdf>
37. García J, García C, Bellido V, Bellido D. Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional: función y composición corporal. Revista Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2018 Ene [Citado 2024 Abril 09]; 35(3): p. 1-14. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35nspe3/1699-5198-nh-35-spe3-00001.pdf>.

38. Suárez W, Sánchez A. Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física. Revista nutrición clínica [Internet]. 2018 Abr [Citado 2024 Abril 09]; 12(3): p. 1-45. Disponible en: <https://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5067.pdf>
39. Aguilar L, Contreras M. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta [Internet]. 2022 [Consultado el 14 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>
40. Martínez E. Composición corporal: su importancia en la práctica clínica y algunas técnicas relativamente sencillas de evaluación. Scielo [Internet]. 2019 Oct [Citado 2024 Abril 09]; 26(1): p. 1-24. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522010000100011](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522010000100011)
41. Hanna R, Ghorby L, Wassef O, Rhee C, Kalantar K. Un enfoque práctico sobre la nutrición. Revista Blood Purif [Internet]. 2019 Mar [Citado 2024 Abril 09]; 49(1-2): p. 202-211. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31851983/>
42. Zambrano R, Rivera V. Estilos de vida en el área de salud. Revista Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica [Internet]. 2020 Nov [Citado 2024 Abril 09]; 39(4): p. 440-447. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55965385011/>
43. Barquera S, Hernández L, Trejo B, Shamah T, Campos I, Rivera J. Obesidad en México, prevalencia y tendencias en adultos. Ensanut 2018-19. Revista Salud Pública de México [Internet]. 2020 Mar [Citado 2024 Abril 09]; 62(6): p. 682-892. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=97133>
44. McCartney G, Popham F, McMaster R, Cumbers A. Definición de salud y desigualdades en salud. Revista Salud Pública [Internet]. 2019 Jun [Citado 2024 Abril 09]; 172(1): p. 22-30. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350619301076>
45. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Mc Graw Hill Education; 2023 [Citado 2024 Abril 09]. Disponible en: [https://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion\\_93340](https://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion_93340)
46. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Reglamento De Integridad Científica En La Investigación. Reglamento De Integridad Científica En La Investigación

[Internet]; 2024 [citado 18 de marzo del 2024]. Disponible en:  
<https://www.uladech.edu.pe/wp-content/uploads/erpuniversity/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa-el-plan-estrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otras-normativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001.pdf>

## ANEXOS

### Anexo 01: Matriz de Consistencia

ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN EL ADULTO DEL BARRIO UNIÓN PIRISH, CHAVÍN, PROVINCIA DE HUARI, ANCASH, 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b> ¿Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash, 2024?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el estilo de vida del adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash</li> <li>• Identificar el estado nutricional del adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash</li> </ul>	<p><b>Hi:</b> El Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash</p> <p><b>Ho:</b> No existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en el adulto del Barrio Unión Pirish, Chavín, Provincia de Huari, Ancash</p>	<p><b>Variable Independiente</b> Estilo de vida</p> <p><b>Variable Dependiente</b> Estado nutricional</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Básica</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño de investigación</b> No experimental</p> <p><b>Población:</b> 129 adultos que habitan en el Barrio Unión Pirish, Chavín</p> <p><b>Muestra:</b> 97 adultos que habitan en el Barrio Unión Pirish, Chavín</p> <p><b>Técnica e instrumento:</b> Encuesta y la observación de la evaluación antropométrica</p> <p><b>Instrumentos:</b> Escala del estilo de vida (Walker, Sechrist y Pender). Tabla de valoración nutricional Adulto antropométrica para varones y mujeres.</p>

**Anexo 02:** Instrumento de recolección de información



**INSTRUMENTO N°01**

**ESCALA DEL ESTILO DE VIDA**

Elaborado por Walker, Sechrist y Pender

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



N°	Ítems	CRITERIOS			
		N	V	F	S
	<b>ALIMENTACIÓN</b>				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.				
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
	<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
	<b>APOYO INTERPERSONAL</b>				
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
	<b>AUTORREALIZACIÓN</b>				
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S

18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

**Criterios De Calificación:**

Nunca: N = 1

A veces: V = 2

Frecuentemente: F = 3

Siempre: S = 4

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


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

**PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos**

75 a 100 puntos de estilo de vida saludable.

25 a 74 puntos de estilo de vida no saludable.

Tabla de valoración nutricional adulto antropométrica para varones y mujeres




**PERÚ**

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

## TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC ADULTAS/OS



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

### INSTRUCCIONES

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

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

< : menor      ≥ : mayor o igual

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

### SIGNOS DE ALERTA

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

### Índice de Masa Corporal (IMC)

#### Definición

Es un índice antropométrico que relaciona el peso con la talla.

**Cálculo:**  $\text{Peso (kg)} / \text{Talla (m)}^2$

$\text{Peso (kg)} / \text{Talla (m)} / \text{Talla (m)}$

#### Descripción de la Tabla

La tabla nos muestra la relación entre el peso, la talla, los valores límites del IMC y la clasificación respectiva.

#### Uso

Es un instrumento que se usa para identificar individuos con bajo peso o sobrepeso.

#### Limitaciones

No es apropiado para evaluar a fisicoculturistas y gestantes.

### USO DE TABLA

#### Ejemplo:

Varón de 37 años,  
Peso = 58 kg  
Talla = 1,69 m

		CLASIFICACIÓN								
		PESOS (kg)								
		Delgadez			Normal	Sobrepeso			Obesidad	
IMC		III	II	I		I	II	III		
Talla (m)		<16	≥16	≥17	≥18,5	≥25	≥30	≥35	≥40	
1,69			45,6	48,5	52,8	71,4	85,6	99,9	114,2	

Clasificación: **NORMAL**

58 kg



Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2012-13575

© Ministerio de Salud, 2012  
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú.

© Instituto Nacional de Salud, 2012  
Capac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú.  
Teléfono: (511) 748-0000  
Página Web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición  
Dirección Ejecutiva de Prevención  
de Riesgo y Daño Nutricional  
Jr. Tizón y Bueno 276, Jesús María,  
Teléfono: (511) 748-0000 anexo 6625  
Lima, Perú. 2012. 3ª Edición

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas. DEPRYDAN/CENAN. www.ins.gob.pe. Jr. Tizón y Bueno 276. Jesús María. Teléfono: (511) 748-0000. 3ª Edición 2012.

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

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

Fuente:  
WHO, 2000. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation, (WHO Technical Report Series Nº 894).  
OMS, 1995. El Estado Físico, Uso e Interpretación de la Antropometría, Comité Expertos de la OMS, Ginebra. (Serie de Informes Técnicos 854).



**Anexo 03:** Ficha técnica de los instrumentos

**VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA**

Para la validez de la Escala de estilo de vida, se llegó a aplicar la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose.

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

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

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.

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

## CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

### Resumen del procesamiento de los casos

		N
Casos	Válidos	27
	Excluidos(a)	2
	Total	29

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

### Estadístico de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25

**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**



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



**PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (Ciencias de la Salud)**

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia. La presente investigación en Salud se titula: ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN EL ADULTO DEL BARRIO UNIÓN PIRISH, CHAVÍN, PROVINCIA DE HUARI, ANCASH, 2024; y es dirigido por Montes Vega Eugenia Bertila, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es: Conocer el estilo de vida y estado nutricional del adulto. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente. Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de \_\_\_\_\_. Si desea, también podrá escribir al correo \_\_\_\_\_ para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Firma del investigador (o encargado de recoger información): \_\_\_\_\_



Chimbote, 22 de abril del 2024

**CARTA N° 0000000397- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA**

Señor/a:

**MONICA VEGA RAMOS  
BARRIO UNIÓN PIRISH, CHAVÍN, PROVINCIA DE HUARI, ANCASH, 2024**

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN EL ADULTO DEL BARRIO UNIÓN PIRISH, CHAVIN, PROVINCIA DE HUARI, ANCASH, que involucra la recolección de información/datos en ADULTO DEL BARRIO UNIÓN PIRISH, CHAVIN, PROVINCIA DE HUARI, ANCASH, a cargo de EUGENIA BERTILA MONTES VEGA, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 43383251, durante el período de 01-04-2024 al 14-04-2024.

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

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

Atentamente.



*Dr. Willy Valle Salvatierra*  
Coordinador de Gestión de Investigación

