



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

**ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL
ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO_CHIMBOTE, 2022**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTOR

**CORDOVA NARVAEZ, CARLOS FRANCO
ORCID:0000-0001-9064-7622**

ASESOR

**CANTUARIAS NORIEGA, NELIDA
ORCID:0000-0001-5952-7905**

**CHIMBOTE-PERÚ
2024**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0149-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **20:30** horas del día **24** 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
GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA Miembro
ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO Miembro
Dr(a). CANTUARIAS NORIEGA NELIDA Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO_CHIMBOTE, 2022**

Presentada Por :
(0112181240) **CORDOVA NARVAEZ CARLOS FRANCO**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **14**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciado en Enfermería**.

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

VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA
Presidente

GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA
Miembro

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO
Miembro

Dr(a). CANTUARIAS NORIEGA NELIDA
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 DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO_CHIMBOTE, 2022 Del (de la) estudiante CORDOVA NARVAEZ CARLOS FRANCO, asesorado por CANTUARIAS NORIEGA NELIDA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 5% 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, 05 de Agosto del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

DEDICATORIA

En primer lugar, ante todo a Dios quien siempre me dio la fortaleza para siempre cumplir lo que me propuse para mí, brindándome siempre destreza y habilidad para poder realizar de manera responsable y con bien la presente investigación y así poder terminarla de una correcta manera.

A mis apreciados padres: Richard y Flor con un gran cariño ya que fueron los que siempre me apoyaron a comprender que siempre debo luchar por mis sueños y seguir mis metas ya que nada es imposible.

Carlos Cordova

AGRADECIMIENTO

Principalmente mi agradecimiento hacia los docentes de la carrera profesional de enfermería de la Universidad los Ángeles de Chimbote, por las diferentes horas brindadas hacia mi persona y los diferentes conocimientos impartidos durante todo el tiempo de desarrollo de la carrera profesional, también por su dedicación y el apoyo que nos brindan para con nosotros en el todo el transcurso de toda la presente investigación.

A toda la población del Asentamiento Humano César Vallejo, que con su participación hizo posible que esta investigación sea realizada y, además desarrollada con éxito.

Carlos Cordova

Índice General

CARÁTULA	
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO	V
ÍNDICE GENERAL	VI
LISTA DE TABLAS	VII
LISTA DE FIGURAS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
II. MARCO TEÓRICO	5
2.1. Antecedentes.....	5
2.2. Bases teóricas	8
2.3. Hipótesis	14
III. METODOLOGIA.....	15
3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación	15
3.2. Población y muestra	16
3.3. Operacionalización de las variables/categorías	17
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos	20
3.5. Método de análisis de datos.....	22
3.6. Aspectos éticos.....	22
IV. RESULTADOS	24
V. DISCUSIÓN	27
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES.....	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXOS.....	50
Anexo 01 Matriz de consistencia	50
Anexo 02 Instrumento de recolección de información	51
Anexo 03 Ficha Técnica de los instrumentos (Validez y Confiabilidad)	55

Anexo 04 Formato de Consentimiento informado	57
Anexo 05: Carta de aprobación para la recolección de datos	58

LISTA DE TABLAS

Pág.

TABLA 1. ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO, 2022	23
TABLA 2. ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO, 2022	24
TABLA 3. RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO, 2022	25

LISTA DE FIGURAS

Pág.

**FIGURA 1 DE LA TABLA 1. ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL
ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO _ CHIMBOTE, 2022 23**

**FIGURA 1 DE LA TABLA 2. ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL
ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO, 2022 24**

**FIGURA 1 DE LA TABLA 3. RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y
ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO
CÉSAR VALLEJO, 2022 25**

RESUMEN

La presente investigación que se realizó en el Asentamiento Humano César Vallejo, se desarrolló con el principal fin de poder identificar el estado y la relación, tanto de sus estilos de vida como el estado nutricional de los adultos de esta comunidad, que junto a ello se buscó desarrollar un mayor conocimiento y toma de conciencia sobre el estado de salud con el que cuentan los participantes. Esta investigación desarrollada, fue de tipo cuantitativo retrospectivo, el nivel de investigación descriptivo correlacional, también conto con un diseño no experimental. Además, tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022. La muestra utilizada, estuvo conformada por una cantidad de 100 adultos a los cuales se les aplicó el instrumento: estilos de vida Escala de estilo de vida y también la tabla de valoración nutricional según IMC de adultos, usando la técnica de la entrevista y evaluaciones antropométricas. Lográndose obtener como resultados: Que en su gran mayoría los adultos conllevan estilos de vida no saludables, además se logró evidenciar que la mayor parte de los participantes tenían un estado nutricional normal y por último, luego de relacionar las variables del estudio, se halló que si existía relación estadística, al aplicar la fórmula de Chi Cuadrado.

Palabras clave: estilos de vida, adultos y estado nutricional

ABSTRACT

The present investigation, which was carried out in the César Vallejo Human Settlement, was developed with the main purpose of being able to identify the state and relationship, both of their lifestyles and the nutritional status of the adults of this community, which together with sought to develop greater knowledge and awareness about the participants' health status. This research developed was of a retrospective quantitative type, the level of descriptive correlational research, also had a non-experimental design. In addition, its general objective was to: Determine the relationship between lifestyles and the nutritional status of the adults of the César Vallejo Human Settlement _ Chimbote, 2022. The sample used was made up of a number of 100 adults to whom the instrument: lifestyles Lifestyle scale and also the nutritional assessment table according to BMI of adults, using the interview technique and anthropometric evaluations. The results were obtained: That the vast majority of adults lead unhealthy lifestyles, it was also possible to show that the majority of the participants had a normal nutritional status and finally, after relating the study variables, it was found that if there was a statistical relationship, when applying the Chi Square formula.

Keywords: lifestyles, adults and nutritional status

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

En el 2023, se denota que a nivel mundial los estilos de vida en los adultos se pueden determinar mediante su país de residencia en el que nació y el nivel de acceso hacia las principales necesidades que garanticen una buena salud de los adultos ya que son los que siempre tienden en su mayoría a sufrir alguna enfermedad no transmisible que denota ser una de las más frecuentes causas de muertes en los adultos, que es de suma preocupación. En los últimos años hemos podido evidenciar una innovación tecnológica y la creación de nuevos modelos para organizar nuestra vida, en donde influyo en gran parte la gran pandemia que afronto el mundo, y ha tenido un fuerte impacto en el mundo y en los estilos de vida, donde hoy en día se observa que se realiza poca actividad física, se tienen dietas poco saludables y un mayor consumo de sustancias nocivas que no son nada comparadas con años anteriores. (1)

Además de esto, el estado nutricional de los adultos en el mundo a través de diferentes investigaciones se pudo comprobar que tiene una suma importancia en el funcionamiento cerebral. Además de esto se encontró que el estado de mal nutrición puede conllevar a tener una mayor prevalencia de conllevar un déficit cognitivo y en casos mucho más complicados un cognitivo grave (2).

Según la OMS afirma que entre los años 2020, luego de la gran pandemia afrontada la población de hoy en día denota un gran porcentaje respecto a la obesidad, en consecuencia, se sigue manteniendo estas cifras en el 2023, lo que puede hacer que se desarrolle en gran medida diferentes enfermedades que sean crónicas no transmisibles (3).

En el Perú se puede determinar que los estilos de vida que se conllevan van en mejora a través de los años, eso se ve reflejado en la esperanza de vida presentada en el país que es la adecuada que tiene una estimación de 75 años al nacer, en comparación a los otros países que se encuentran en vías de desarrollo de Sudamérica (4).

Diversos tipos de factores influyen en estas cifras, en los principales se tiene una creciente urbanización y además una concurrida migración hacia zonas urbanas. El estado nutricional de estos adultos del Perú, en urbanizaciones de diferentes clases sociales, el estilo de vida es poco saludable, esta deficiencia es dada principalmente al poco interés en consumir productos

naturales y por ello consumen productos procesados, enlatados que suelen ser más rápido y fácil de preparar, dado a sus estilos de vida poco saludables, también por el poco tiempo con el que cuentan realizan poca o ninguna actividad física como ejercicios, caminatas, bailes, mientras que por otro lado las personas de zonas rurales presentan un nivel nutricional bueno ya que tienen una alimentación mucho más balanceada y un ambiente mucho más sano, junto a una costumbre mucho más relacionada a consumir lo natural lo cual les hace consumir de alimentos saludables y junto a ello el trabajo duro, pocas distracciones hacen que se mantengan en movimiento, quemando así las energías necesarias que aportan los alimentos (4).

Ancash es la sexta economía más importante a nivel nacional, suponiendo así un gran movimiento de dinero el cual tiene un muy bajo porcentaje de inversión en la salud y junto a eso una casi nula garantía de aseguración a la población, todo esto conlleva que los estilos de vida desarrollados por diferentes adultos son de adaptación hacia diferentes situaciones que ha ido ocurriendo en dicha región. (5)

A pesar de todo, la población presenta un alto nivel obesidad y sobrepeso, ya sea tanto por un aumento considerable de consumo de comidas chatarras (alimentos procesados con altos niveles de azúcar y grasa) y además presentan poca practica de actividad física, ya que según su cultura consideran que tener un cuerpo robusto es signo de buena salud, lo cual es totalmente incorrecto, por otro lado, la emanación excesiva de CO₂ dada por las diferentes fábricas y autos, la contaminación día a día del agua tanto de ríos y mares han desarrollado una sociedad en donde es fácil encontrar diferentes adultos con alguna enfermedad relacionada al corazón, infecciones digestivas, enfermedades de las vías respiratorias o cáncer que son las principales que afectan a este grupo de edad. (5)

Según Quezada Y. (6) en su investigación dirigida a los adultos que conforman el “Asentamiento Humano Balcón – Chimbote, 2023”, pudo determinar en esta comunidad, que los adultos conllevan diferentes estilos de vida no saludables, junto a esto, tienen que un gran porcentaje significativo son mujeres, además tienen un grado de instrucción de nivel secundario y son amas de casa. Por otro lado, conllevan también estilos de vida mayormente

saludables en donde casi solo las féminas predominan, pero aun así algunas personas aun conllevan estilos de vida no saludables.

De acuerdo a la situación actual a nivel local, en ciertas zonas de la ciudad de Chimbote y Nuevo Chimbote predominan los estilos de vida no saludables y además, un mal estado nutricional por parte de sus ciudadanos, y a pesar de ello, no se evidencia un control o una toma de cartas en el asunto por parte de las autoridades, ya que año a año nuestro sistema de salud se deteriora por la poca inversión del estado y también por la información errónea que manejan los adultos sobre cómo es un correcto estilo de vida y estado nutricional (6).

Por lo expuesto anteriormente esta investigación tuvo un desarrolló en los adultos de la comunidad del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022 que se encuentra en la provincia de Santa, departamento de Ancash. Los adultos que participaron en la investigación oscilan en las edades entre los 18 y 64 años, que trabajan y mientras otros solo se dedican a estudiar, donde todos tienen un diferente tipo de familia y además una diferente situación económica.

Enunciado del problema:

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022?

Justificación de la investigación:

Los estilos de vida en esta comunidad es un tema muy poco estudiado dado a que no aún no se conoce realmente el problema que presenta esto, tanto en la morbilidad y mortalidad que genera en los adultos, que están en una etapa que aún están a tiempo de mejorar sus estilos de vida y así poder mejorar su estado nutricional, dado a que ambos temas tienen una relación en la alimentación y las diferentes actividades que realizaran estos adultos para su desarrollo tanto físico como también psicológico.

De acuerdo a los inconvenientes que se suscitaron durante el desarrollo de esta investigación, fue la difícil situación que atravesé cuando sufrí de ansiedad generalizada, la cual fue la responsable de afectar fuertemente mi salud mental y física, haciendo que no se logre desarrollar la investigación con satisfacción ni motivación, pero luego mucho tiempo

de contar con apoyo familiar, espiritual, social, profesional y poniendo de mi parte, se logró superar esa situación y así poder finalizar con éxito la investigación.

Esta investigación servirá para ayudar a los futuros investigadores, para que la información obtenida, pueda ser usada en diversas investigaciones que sean de nivel superior y también apoyar así a las poblaciones que necesiten mejores estos aspectos. Además, también poder apoyar a la región de Ancash, ya que a pesar de la buena economía no hay un interés en estos factores.

En el lado práctico se ayudará a enfocarse en sectores vulnerables que tenga la población, así llegando a identificar debilidades, fortalezas y oportunidades, con el fin de mejorar la salud de los adultos.

Objetivos de la investigación:

Para alcanzar la problemática de la investigación, se planteó los siguientes objetivos:

Objetivo general:

Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022

Objetivos específicos

- Identificar los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022.
- Identificar el estado nutricional de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022.

II. MARCO TEÓRICO:

2.1. Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Hidalgo D., Panchana G., (7). Que realizo una investigación que lleva por título: “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil durante el período 2019-2020.”. Su objetivo fue Determinar los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en los adultos que trabajan en la unidad judicial de florida norte durante el periodo 2019-2020. El tipo de estudio fue observacional descriptiva y teniendo una muestra de 689 adultos que trabajan en la unidad judicial de Florida del Norte. Teniendo como resultados a personas con sobrepeso de 57% los hombres y un 29% las mujeres, mientras que en obesidad un 26% mujeres y un 18% hombres. En conclusión, el estilo de vida que llevan estos adultos es regular con poca actividad física y mala alimentación.

Ospina M. Gallego D. (8). Su investigación es titulada: “Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas. Estudio transversal, 2023”. Con él objetivo de identificar a los grupos poblacionales con riesgo de sobrepeso y obesidad según determinantes sociodemográficos (etnia, estado civil, pobreza y edad). La investigación fue un estudio de tipo estudio transversal, donde la muestra fue de 89.212 adultos de diferentes sexos que pertenecen al estudio ENSANUT-EC 2018. Como resultado se encontró que se presenta el 51% de varones con sobrepeso y además el 63,9% de varones con obesidad, por parte de la procedencia urbana se encontró un 62,8% mujeres y 69% varones. Se concluye, que las personas de mayor riesgo nutricional son las mujeres, mujeres y personas casadas.

Rodríguez P., Puerta E., Pérez J., García E., Meseguer M., Salmerón R., Tárraga P. (9). Llevando como título su investigación “Valoración del hábito de alimentación en el estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años de edad, 2024”. Consta con un objetivo que busca evaluar el hábito de alimentación dentro del estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años de edad. La investigación fue de tipo descriptivo, siendo aplicada a 788 sujetos que estén en el

rango de los 22 y los 72 años de edad. Como resultados se obtuvo que de las personas el 16% conllevan hábitos de alimentación saludable, un 68,3% tienden a la salud y un 15,7% tienen hábitos poco saludables. Se pudo concluir que los adultos españoles tienen un estilo de vida no saludable y repercuten en su calidad de vida.

Antecedente Nacionales

Ventura P., Zevallos A. (10), en la investigación que lleva por título: “Estilo de Vida y Estado Nutricional en personas que residen en la Localidad Jorge Chávez en San Luis, Lima-2021”. Teniendo como objetivo el determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional en personas que residen en la localidad Jorge Chávez en San Luis, Lima-2021. El estudio fue de tipo cuantitativo con un diseño metodológico correlacional y transversal, la muestra que se tuvo fue de 137 participantes. Por resultados se obtuvo que de los participantes un 51,1% tienen sobrepeso, un 29,2% obesidad y un 19,7% normal. Se concluye que hay una relación significativa entre los estilos de vida y estado nutricional de las personas.

Pariona R, Rutti R. (11). Teniendo como título de su investigación “Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022”. Encontramos que tiene por objetivo determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional en “comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia. El estudio tuvo un tipo de estudio con enfoque cuantitativo hipotético deductivo con un enfoque cuantitativo, en una muestra de 100 adultos de acuerdo a los criterios de inclusión. Como resultados se obtuvo que el 41% de los adultos tienen sobrepeso y de género femenino, además el 16% tienen obesidad y no son mujeres y el 22% tienen sobrepeso y realizan actividad física. Concluyendo que si relación entre el estado nutricional, la actividad física, la alimentación, el tiempo libre y el sueño de los comerciantes.

Aquiño I, (12). Llevado como título “Estilos de Vida y Estado Nutricional de los Adultos de la Comunidad de Tuyu, Marcaracarhuaz, 2020”. Siendo su objetivo el determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional de los Adultos de la Comunidad de Tuyu, Marcara-Carhuaz. Esta investigación fue de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo no probabilística estuvo, con una población total

de 70 adultos que fueron seleccionados mediante los criterios de inclusión establecido. Teniendo como resultados que el 81,4% de los adultos tienen estilos de vida no saludables y el 18,5% estilos de vida saludables, el estado nutricional de los adultos es de delgadez con un 53%, normal con un 44% y obesidad 3%. En conclusión, predomina en los adultos un estilo de vida no saludables, junto a eso tienen como mayoría un estado nutricional de delgadez y no existe una relación estadística entre los estilos de vida y el estado nutricional.

Antecedentes Locales o regionales

Tipismana M, (13). Llevando como título “Determinantes Biosocioeconomicos Y De Estilos De Vida Del Estado De Salud De La Mujer Adulta De La Habitación Urbana Progresiva Unión Del Sur, 2021”. Teniendo como objetivo el describir los determinantes biosocioeconomicos y estilo de vida del estado de salud de la mujer adulta de la habitación urbana progresiva “Unión del Sur”, 2021. Con una metodología que tiene por muestra 100 mujeres adultas, en donde se hizo uso como instrumento el cuestionario sobre las determinantes de la salud. Logrando como resultados que el 81% (81) no fuma ni ha fumado nunca de manera habitual, el 53% se baña a diario, el 90% consume fideos y el 87% consume pan y cereales a diario. En conclusión, tenemos que la mayoría de las horas que duermen los adultos consta entre 06 a 08 horas; en menos de la mitad de las mujeres no realizan actividad física y más de la mitad consume frutas.

Rodríguez L., (14). Su investigación que tiene por título “Estilos de vida y Estado nutricional de los adultos del Pueblo Joven San Pedro_ Chimbote, 2023”. Teniendo el objetivo de determinar la relación del estilo de vida y el estado nutricional en los adultos de la comunidad del Pueblo Joven San Pedro, Chimbote_2023. Este estudio fue un estudio de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo correlacional, con diseño no experimental., con una población que estuvo conformada por 180 adultos, a los cuales se les aplicó el instrumento: escala de estilos de vida y la tabla de valoración del estado nutricional del adulto. Los resultados que se obtuvieron fueron que el 92,2% tienen un estilo de vida no saludable y el 7,8% tienen un estilo de vida saludable, además el 47,8% tiene un estado nutricional normal. Se concluye que se encuentra que no existe

una relación de manera estadística tanto entre los estilos de vida como también en el estado nutricional del adulto de la comunidad.

Luy V, (15). En su investigación que tiene por título “Estilo de vida y estado nutricional del adulto maduro durante la pandemia COVID-19, 2023”. Teniendo por objetivo determinar la relación entre estilo de vida familiar y estado nutricional del adulto maduro durante la pandemia COVID-19 en el Puesto de Salud Magdalena Nueva – Chimbote, 2021. Que tiene como tipo de estudio cuantitativo de método correlacional y corte transversal, con una población conformada por 153 personas adultas maduras que fueron seleccionadas por medio de los criterios de exclusión establecido. Por resultados se obtuvo que el 62.7% presenta estilo de vida no saludable y el 37.3 % estilo de vida saludable, además el 66% tienen un estado nutricional distrófico y por otro lado el 34% conllevan un estado nutricional eutrófico. Como conclusión se tiene que el estilo de vida de estos adultos, tienen relación con su estado nutricional.

2.2. Bases teóricas:

Esta investigación está basada principalmente en los determinantes de la salud que fueron clasificadas por los teoristas Marc Lalonde y Marjorie Gordon contribuyendo a brindar mayor información que están ligadas a los determinantes de salud y estilos de vida para una óptima comprensión de los diferentes procesos sucedidos en la sociedad que afectan de alguna manera en la salud.

Estos determinantes de la salud basados tanto en las personas y las poblaciones fueron tomadas en cuenta gracias al estudio que presento Marc Lalonde en 1974. Este personaje era un político y a la vez un abogado que a su vez ocupaba el cargo de ministro Público de Canadá, dada su potestad entrego a un grupo de epidemiológicos que se centrarían en estudiar, en una muestra ya determinada, de acuerdo a los diferentes casos tanto de muertes con enferma de este país. Luego de este estudio dado es cuando Lalonde se dispuso a dar a conocer su investigación llamada: “New perspectives on the health of Canadians”, que en consiguiente supuso un hecho importante tanto en la salud pública, y entre la disciplina ejercida por los servicios de salud que se ofrecen para mejorar la salud pública (16).

Los determinantes del estado de salud de las diferentes poblaciones se han visto ligadas al pasar de la historia y diferentes acontecimientos que ha pasado la especie humana, teniendo como factores ambientales, biológicos, conductuales, económicos, sociales, etc, y claro teniendo los servicios sanitarios como una respuesta centrada y enfocada en la sociedad para poder así lograr prevenir enfermedades y también restaurar la salud (17).

Estilos de vida: Engloba principalmente a la manera en que las personas tienen de vivir, en consecuencia, dada por la interacción entre la forma de vida, en el sentido mucho más amplio y la manera de conducta es caracterizada por los factores tanto socioculturales y singularidad de cada persona (18).

Dentro de estos constan de:

Actividad física: Basada mayormente en el tiempo dedicado hacia el movimiento de los músculos o gasto de energía, que hacerlo habitualmente puede lograrse una salud mucho más óptima (18).

Tiempo de descanso: Refiere al tiempo dado hacia la reposición de energía mayormente siendo normal dormir 8 a 6 horas siendo un gran factor en nuestro día a día para sentirnos mucho más activos (18).

Higiene: Es de suma importancia para poder evitar que se genere alguna enfermedad dada por la acumulación de suciedad y bacterias, lo cual puede ser de sumo riesgo sino se practica (19).

Visita al centro de salud: Siempre es buena la visita al médico dado a que podemos prevenir diferentes enfermedades que algunas no tienen síntomas y que solo se pueden comprobar con un estudio médico (20).

Alimentación: Es la principal acción que debemos hacer todos los seres vivos para poder obtener energías y prevenir diferentes enfermedades relacionadas a una mal nutrición (21).

Biología Humana: Se ve basada en la genética misma predispuesta por una cuestión hereditaria centrado en el rango que pongan en riesgo de alguna manera la salud y suponiendo una mayor probabilidad de que algunas personas padezcan problemas o enfermedades particulares, de igual manera en el transcurso de la maduración y el envejecimiento de las personas (22).

Medio Ambiente: Es evidenciada por aquellos aspectos fuera del cuerpo humano, en el que las personas como individuos no tienen un control total y en ciertos puede afectar de alguna manera su salud. Puede constar tanto de un ambiente físico y por otro lado el medio ambiente social (22).

Sistema Sanitario: Es el sistema tiene como prioridad realizar una promoción de la salud tanto para la prevención, restituyendo así la salud y en luego el funcionamiento, además considerar la cantidad del personal humano y la manera en que ayudan en la mejora de la salud de toda la población (23).



Fuente: Lalonde, M. (1974). A New Perspective on the Health of Canadians

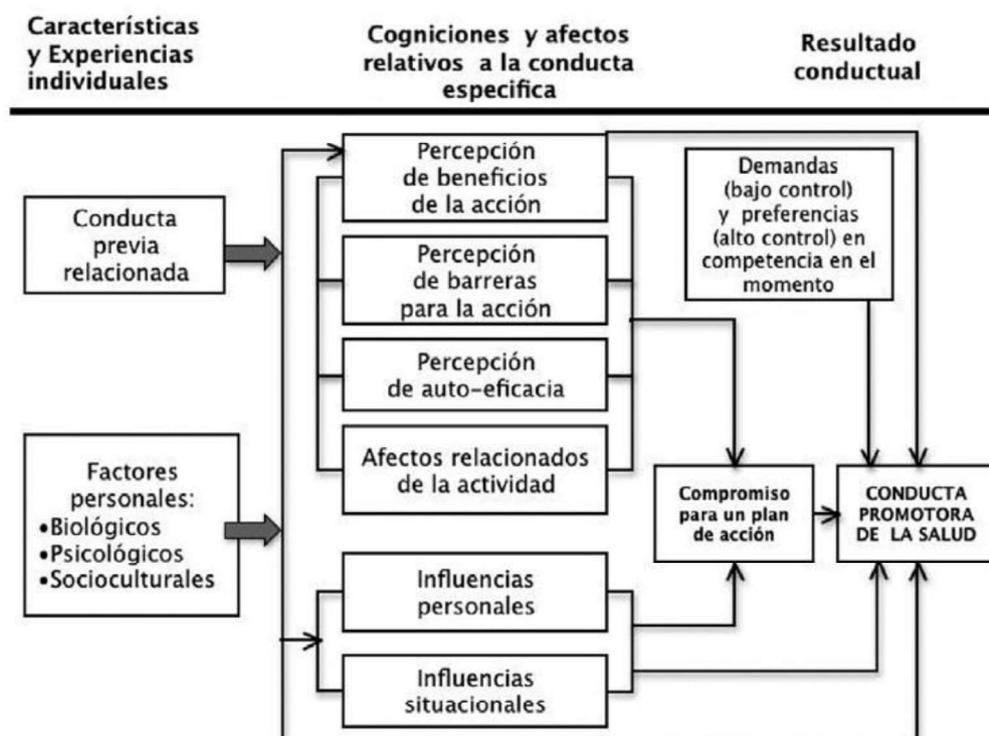
Por otro lado, tenemos la teoría presentada por Nola Pender quien fue una gran enfermera influyente tanto en el ámbito de investigación como también en el desarrollo del interés por parte de los enfermeros del cuidado hacia niños y adolescentes, su principal teoría que publicó tuvo como fin el contribuir con el conocimiento enfermero sobre principalmente la promoción de la salud (24).

Su teoría tuvo como principales bases tanto la enfermería, el desarrollo humano, la psicología experimental y además la educación, que todas eran dominadas por Pender llevándola a situarse y seguir una perspectiva holística y a la vez psicosocial de la enfermería. Esta teoría se basa principalmente en identificar los diferentes factores cognitivos y preceptuales que pueden variar de acuerdo a las características que suelen suceder o son situacionales, interpersonales y personales, lo cual tiene como consecuencia la participación en ciertas conductas que pueden llegar a favorecer la salud. Este modelo de promoción de la salud planteada por la teoría sirve en su mayoría para identificar conceptos que sean relevantes en las conductas de promoción de la

salud y además para así integrar estos hallazgos de investigación de tal forma que puedan facilitar cierta generación de hipótesis que puedan ser comprobadas (25)

Este modelo sobre la Promoción de la Salud es considerado uno de los más completos y también el más usado por los profesionales de enfermería, ya que permite poder dar explicación al comportamiento saludable basándose a partir de la experiencia que se tiene en el desarrollo del comportamiento (25).

MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender1996. En: Cid PH, Merino JE, Stiepovich JB²¹

Nola Pender estableció en el año 1996 un instrumento para poder medir el estilo de vida, que se basa principalmente en seis dimensiones:

Dimensión alimentación: Se basa en todos los conocimientos sobre que alimentos consumir y elegir para el sustento diario, su bienestar y su salud. Donde también se puede elegir una dieta cotidiana basada en la pirámide alimenticia.

Dimensión actividad y ejercicio: Toma como dato las participación ligera y moderada en actividades diarias, las cuales pueden ser planeadas y también controladas por un programa de ejercicios que puede ser por razones de propia salud.

Dimensión Manejo de estrés: Hace referencia hacia los esfuerzos y el esfuerzo que tienen una persona adulta para afrontar el control y también la reducción de la tensión que surgen de situaciones consideradas por ellos mismos complicadas.

Dimensión Relaciones interpersonales: Esta es una de las dimensiones principales que se basa en cómo lograr ser una persona muy sociable, que necesita siempre un apoyo familiar y de nuestro entorno, que así nos permitirá crecer junto a las personas de su entorno.

Dimensión Autorrealización: Esta dimensión engloba el desarrollo interno del adulto, que tiene como finalidad buscar una conexión y un desarrollo individual. Cuando aprendemos a comprendernos de manera equilibrada puede llegar a proporcionar calma y así tener más alternativas de poder ser mejor de lo que realmente somos.

Dimensión responsabilidad en salud: La responsabilidad en relación con la salud del adulto, tiene una implicancia en la responsabilidad del cuidado propio y por el mismo bienestar, incluyendo la importancia que le dan a su salud como adultos (26).

Peso: Es definido como el volumen que tiene una masa corporal de las personas, que tiene como unidad de medida los kg., que puede variar de acuerdo a la edad, sexo y sus estilos de vida que conlleva.

Talla: Es una medida que demuestra el crecimiento lineal del adulto, que se determina desde la coronilla de la cabeza, hasta los talones de los pies, la cual puede ser influenciada por la alimentación, actividad física y genética en algunos casos (27)

Medidas antropométricas: Es un método por el cual se puede evaluar tanto el tamaño, la composición con la que cuenta el cuerpo humano y las proporciones de este, por lo cual es de mucha utilidad para la evaluación de una población (28).

Índice de Masa corporal (IMC): Se logra hallar cuando ponemos el peso una persona en kg., donde luego lo dividimos por la estatura al cuadrado en metros. Siendo esta una evaluación fácil para poder identificar las categorías de peso o estado nutricional que comprende (29):

- **Bajo peso:** donde el IMC es ≥ 17 y se considera cuando hay una mala alimentación

- **Peso normal:** comprende un IMC ≥ 17 y ≥ 18.5 , es el ideal que deben llevar las personas.
- **Sobrepeso:** se determina por un IMC ≥ 18.5 a ≥ 25 , que se da mayormente por una malnutrición en exceso.
- **Obesidad:** se comprende por un IMC ≥ 30 , donde hay un exceso exagerado de malos estilos de vida durante cierto tiempo.

Esta investigación se sustenta en las siguientes definiciones conceptuales relacionada a la variable de estudio.

Adulto: Está relacionada estrechamente asumiendo con la palabra madurez que se consta de todo el tiempo que se da desde la juventud hasta llegar a la muerte. En algunos casos se distingue de la manera jurídica que a partir de una edad mayor de 18 años ya es un adulto (30).

Salud: Según la OMS tiene como base que la salud es un estado de perfecto bienestar tanto físico, mental y social, y no sólo basado en alguna ausencia que se tiene enfermedad, además la propone como un derecho universal (31).

Educación para salud: Se basa en un proceso que se da mediante el cual los individuos y grupos de personas aprenden a sobrellevar tanto la promoción, el mantenimiento o el proceso de restauración de la salud (31).

Conductas saludables: Para poder conllevar una buena salud física, necesitamos sentirnos bien nosotros mismo tanto emocional como también tener a disponibilidad de un entorno favorable, que nos pueda ayudar a afrontar las situaciones de estrés y ansiedad que se presenten (32).

Alimentación saludable: Es de suma importancia dado a que si tenemos una buena hidratación y conllevamos una dieta sana, equilibrada y variada se podrá mantener un peso optimo y así reduciendo muchas enfermedades (33).

Hábitos nocivos: Principalmente el consumo excesivo tanto de alcohol, tabaco y otras drogas que en su gran mayoría al pasar el tiempo puede generar problemas graves a la salud (33).

Actividad física: La actividad física regular es una gran influyente de una mejora de salud y un bienestar propio. Mejorando mucho la salud, condición física al igual que mejorar mucho la autoestima (34).

Estado Nutricional: Se basa principalmente en el resultado que se tiene entre el aporte nutricional, junto a las necesidades nutricionales del cuerpo humano, que dispone el uso de los nutrientes, conservar ciertas reservas y completar las pérdidas (35).

Autopercepción y auto concepto: es el valor que se tiene la persona, como se describe y como se siente con su cuerpo de acuerdo a su autoestima (36).

Tolerancia al estrés: se evalúa el nivel de estrés del usuario y de qué manera se enfrenta a situaciones estresantes y que es lo que hace para evitarlo ya que esto puede influenciar en tu estilo de vida y ser perjudicial (37).

2.3. Hipótesis:

H1: Si existe relación estadística significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adultos del asentamiento humano César Vallejo _ Chimbote, 2022

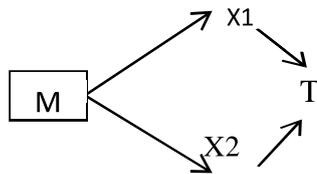
H0: No existe relación estadística significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adultos del asentamiento humano César Vallejo _ Chimbote, 2022.

III. METODOLOGIA

3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación:

- **Cuantitativo:** Este tipo de estudio se basa principalmente en que la investigación que se desarrolló, se centró en recoger y a la vez analizar distintos datos cuantitativos, centrándose en determinar la relación y la fuerza que tienen las asociaciones y a la vez la correlación que existen entre las variables, la objetivación y junto a esto la generalización de los resultados a partir de una muestra para que tenga inferencia en una población. Por otro lado, la investigación también tuvo un enfoque retrospectivo, dado a que el resultado de las muestras sobre los individuos e información que se muestra en la investigación, ya se dio en el pasado (38).
- **Descriptivo correlacional:** se basa principalmente en la realidad de los hechos que se suscitan en la comunidad estudiada, y tiene como característica principal la de presentar una interpretación que sea correcta. La preocupación y objetivo principal se basa en descubrir y detallar ciertas características que sean fundamentales en conjunto tanto homogéneos según diversos fenómenos (39).
- **Diseño no experimental:** Es aquella investigación que su desarrollo se da sin la manipulación deliberada por ninguna de las variables. Principalmente basándose en realizar la observación de los fenómenos que serán estudiados tal y como se den en su cierto contexto natural que se da luego de analizarlos (40).

El diseño se esquematiza de la siguiente manera:



A: Adultos

X1: Estilo de Vida

X2: Estado nutricional

3.2. Población y muestra

Universo: El universo total de todos los adultos que residen en el Asentamiento Humano César Vallejo es de aproximadamente 200 adultos dado a que ciertas casas no están habitadas y poca población.

Muestra: En este informe se determinó por muestreo no probabilístico y por conveniencia, dado a que la comunidad no cuenta con una base de datos que sea exacta con respecto a la población de estudio, de acuerdo a toda esta situación se ha previsto trabajar como muestra un aproximado de 100 adultos que residen en el Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022.

Unidad de análisis: Cada adulto que resida en el Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022 y que forme parte de la población muestral y respondieron a los criterios de la investigación.

Criterio de inclusión:

- Adultos que residan en el Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022.
- Adultos del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022 que no presenten o tengan algún trastorno mental.
- Adultos que cuenten con disponibilidad de participar en la investigación del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022.

Criterio de exclusión:

- Adultos del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022 que presenten algún trastorno mental.
- Adultos del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022 que presenten algún problema de comunicación.

3.3. Operacionalización de las Variables:

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍAS O VALORACIÓN
<p>ESTILO DE VIDA: Se entiende por estilos de vida a aquel conjunto tanto de pautas como hábitos de comportamiento que tienen de manera cotidiana las personas, que al cabo de un tiempo determinado pueden ser considerado en dimensiones de riesgo o también de seguridad según la naturaleza con la que cuente (41).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estilo de vida saludable - Estilo de vida no saludable 	<ul style="list-style-type: none"> - Dimensión 1: Alimentación - Dimensión 2: Actividad y Ejercicio - Dimensión 3: Manejo del Estrés 	<ul style="list-style-type: none"> - Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida - Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos. - Consume de 4 a 8 vasos de agua al día. - Incluye entre comidas el consumo de frutas. - Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida. - Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes. 	<p>Escala de Liket</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estilo de vida saludable: 75 – 100 puntos - Estilo de vida no saludable: 25 – 74 puntos

		<ul style="list-style-type: none"> - Dimensión 4: Apoyo Interpersonal - Dimensión 5: Autorrealización - Dimensión 6: Responsabilidad en Salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación. - Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación. - Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración. - Se relaciona con los demás. - Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás. - Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas. - Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás. - Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida. - Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza. - Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal. - Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica. - Cuando presenta una molestia acude al establecimiento desalud. - Toma medicamentos solo prescritos por el médico. - Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud. 		
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>ESTADO NUTRICIONAL: Se determina estado nutricional a aquel resultado que se da entre el balance de las necesidades el gasto de energía alimentaria diaria que realizan las personas junto a otros nutrientes esenciales, y por otro lado también puede darse por múltiples determinantes en un cierto espacio, que puede darse por factores tanto físicos, biológicos, genéticos, culturales, etc (42).</p>			<p>- Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud. - Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.</p>	
	<p>- Delgadez - Normal - Sobrepeso - Obesidad</p>	<p>- - -</p>		<p>- Delgadez: Valor del IMC $\geq 19 - 23$ - Normal: Valor del IMC > 23 y < 28 - Sobrepeso: Valor del IMC ≥ 28 y < 32 - Obesidad: Valor del IMC ≥ 32</p>
Escala Nominal				

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de información

Técnicas:

Se utilizó la entrevista a los adultos, así como las evaluaciones antropométricas (peso y talla).

Instrumentos:

Escala del estilo de vida.

Instrumento elaborado en base al cuestionario de estilo de vida promotor de salud elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de enfermería Uladech Delgado, R; Reyna E y Días R. para fines de la presente investigación y poder medir el estilo de vida a través de sus dimensiones como son alimentación, actividad y ejercicios, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud

Está constituido por 25 ítems distribuidos de las siguientes dimensiones: Alimentación ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6; actividad y ejercicio ítems 7, 8; Manejo del estrés ítems 9, 10, 11, 12; Apoyo interpersonal ítems 13, 14, 15, 16; Autorrealización ítems 17, 18, 19; Responsabilidad en salud ítems 20, 22, 23, 24, 25.

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

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

El puntaje máximo del instrumento es de 100 y el puntaje mínimo es de 25 puntos. Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems; de la misma manera, se procede en cada subescala.

Puntaje máximo: 100 puntos
75 a 100 puntos saludable

74 a menos puntos no saludables

Tablas de valoración nutricional:

Tablas de valoración nutricional antropométricas, según índice masa (IMC). Para adultos de 20 hasta 59 años.

Se utilizó para la clasificación nutricional rápida en la tabla de valoración nutricional antropométricas según índice de masa corporal para el adulto mujer y hombre entre 20 a 59 años, elaborado por el Ministerio de Salud, contiene valores de pesos para la respectiva talla y puntos de corte de IMC, recomendados para ambos sexos. Consiste en un sobre rectangular con una abertura central, por donde se visualizan los valores referenciales correspondientes a los valores límites de clasificación nutricional según IMC, contenidos en un encarte o lámina interior movable. Los valores se muestran en la tabla (64).

Control de calidad de los datos:

Validez externa:

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

Las tablas de valoración nutricional según índice de masa corporal para el adulto mayor son ampliamente usadas a nivel nacional, validadas por el ministerio de la salud (MINSA) (Anexo 3).

Validez interna

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

Confiabilidad

De un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento se obtuvo para la escala total un índice de

confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.794, lo cual indica que la escala para medirel Estilo de Vida del adulto es confiable (Anexo 3).

3.5. Método de análisis de datos:

Para la recolección de los datos del presente trabajo de investigación se tuvo los siguientes aspectos:

- 3.5.1. Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022 haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- 3.5.2. Se procedió a aplicar los instrumentos a cada adulto.
- 3.5.3. Se realizó la lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas a través de la red social WhatsApp o las videoconferencias por Zoom.
- 3.5.4. Los instrumentos fueron aplicados por medio de una encuesta diseñada en Microsoft Word y aplicada mediante la visita a los pobladores casa por casa del Asentamiento Humano, para su llenado, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa en el formulario físico realizado.

Análisis y procesamiento de los datos:

Los datos fueron procesados mediante el programa Excel y luego se continuó en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentó los datos en tablas simples y se elaboró gráficos para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$

3.6. Aspectos éticos:

Los principios éticos que consideraremos en el trabajo de investigación, estuvieron basados de acuerdo al reglamento de la integridad científica versión 001 (43).

Respeto y protección de los derechos de los intervinientes: Se aplicó

este principio respetando la dignidad, diversidad cultural y privacidad en todas las encuestas o visitas que se le realizó a todos los individuos participantes de la investigación, a lo largo del desarrollo de esta investigación.

Cuidado del medio ambiente: Se respetó el entorno, la conservación de las especies y la biodiversidad de la población participante de la investigación, mediante la reducción de contaminación del medio ambiente, por ello se usó hojas que provenían de reciclaje para imprimir las encuestas y luego de ser usadas, se procedió a volver a reciclar.

Libre participación por propia voluntad: Esta investigación conllevó un desarrollo, en donde se tuvo que asegurar a la población muestral una participación de manera voluntaria, libre, informada, específica e inequívoca; por lo cual las personas como sujetos investigados o titulares de los datos, deben también estar informados sobre los propósitos y finalidad que tiene la investigación.

Beneficencia, no maleficencia: La investigación tuvo como una de sus prioridades la minimización del daño y junto a eso la maximización de los beneficios. Este beneficio para que resulte, necesita de la existencia de un análisis de los riesgos y además los beneficios que tendrán los beneficiarios.

Integridad y honestidad: Se aplicó este principio en la investigación, principalmente conllevando una responsabilidad científica y a la vez ética por medio de seguir todos los principios éticos juntos que desarrollaron en un correcto comportamiento investigativo, asegurando así una investigación imparcial y junto a eso una correcta difusión de la investigación.

Justicia: Este principio específicamente en la investigación, desarrolló el papel de justicia que fue distribuida entre los diferentes sujetos participantes de la investigación, todo esto para que de tal manera tengamos que el diseño del estudio de la investigación, tenga una correcta toma de precauciones y también un límite establecido en los sesgos.

IV. RESULTADOS

TABLA 1

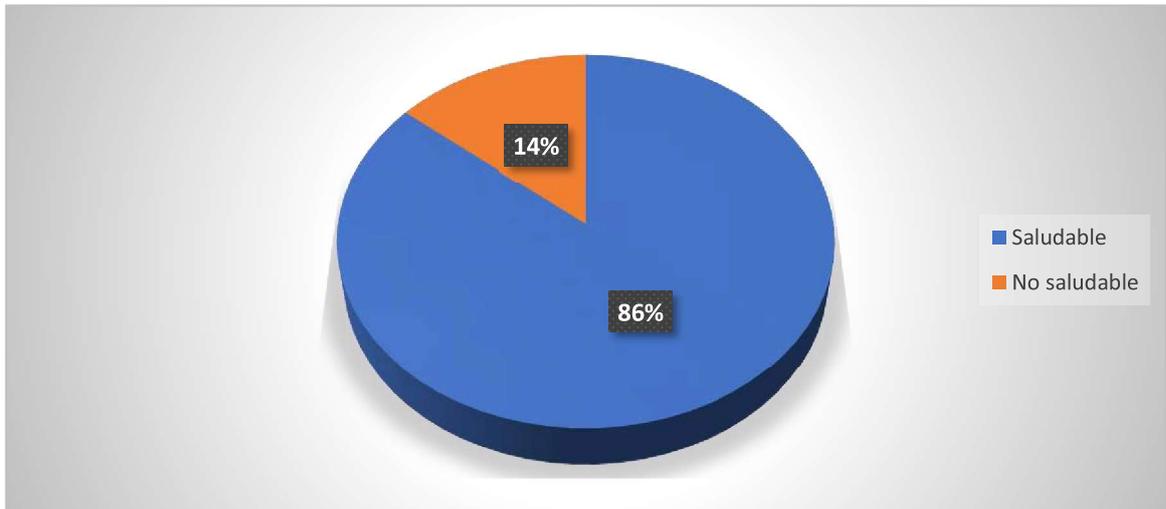
Estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo, 2022

Estilo de vida	N°	Porcentaje
Saludable	86	86,0
No saludable	14	14,0
TOTAL	100	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida. Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo, 2022.

FIGURA 1 DE LA TABLA 1

ESTADO DEL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO



Fuente: Tabla 1

TABLA 2

Estado Nutricional de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo, 2022

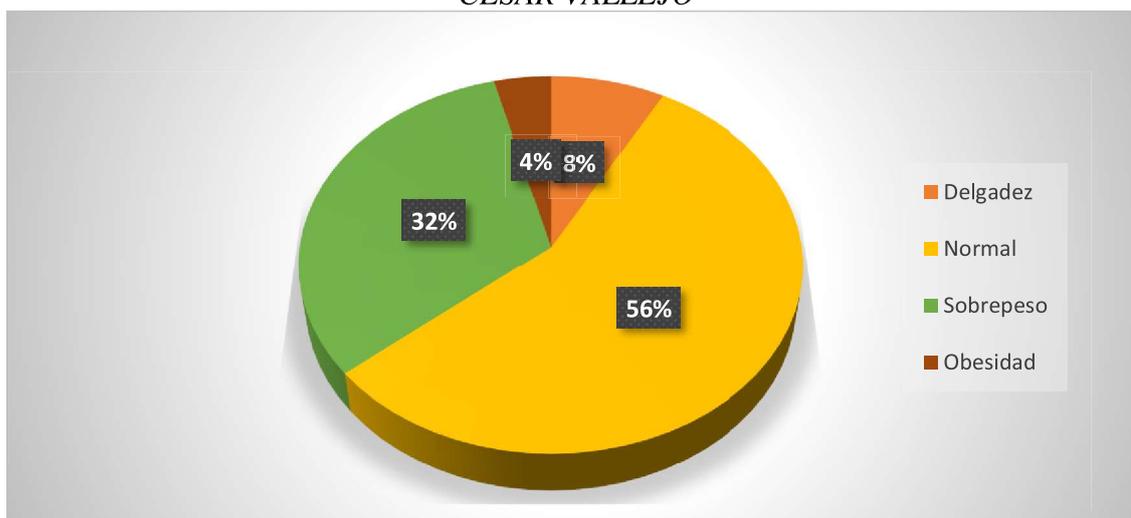
Estado Nutricional	N°	Porcentaje
Delgadez	8	8,0
Normal	56	56,0
Sobrepeso	32	32,0
Obesidad	4	4,0
Total	100	100,0

Fuente: Tabla de valoración del estado nutricional según índice de Masa Corporal (IMC). Adultos. Ministerio de Salud (MINS) y la ficha de valoración nutricional.

Aplicado a los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo, 2022.

FIGURA 1 DE LA TABLA 2

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO



Fuente: Tabla 2

TABLA 3

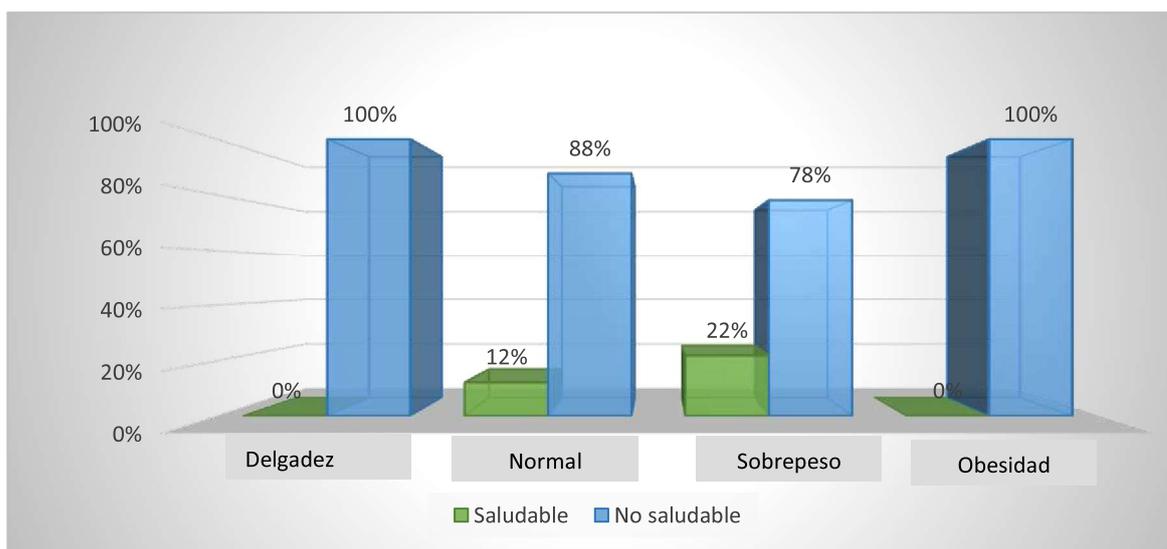
Relación entre los Estilos de Vida y Estado Nutricional de los Adultos del Asentamiento Humano César Vallejo, 2022

Estilo de vida	Estado Nutricional								Total	Chi ²	
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Saludable	0	0,0	7	12,0	7	22,0	0	0,0	14	14,0	X ² = 3.578 gl=2 p=0.018 < 0.05 existe relación estadística significativa
No saludable	7	100,0	50	88,0	25	78,0	4	100,0	86	86,0	
TOTAL	7	100,0	57	100,0	32	100,0	4	100,0	100	100,0	

Fuente: Escala de estilo de vida. Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Tabla de valoración del estado nutricional según índice de Masa Corporal (IMC). Adulto. Ministerio de Salud (MINSA) y Ficha de valoración nutricional. Silva I. Aplicado a adultos del Asentamiento Humano César Vallejo, 2022.

FIGURA 1 DE LA TABLA 3

Relación entre los Estilos de Vida y Estado Nutricional de los Adultos del Asentamiento Humano César Vallejo, 2022



Fuente: Tabla 3

V. DISCUSIÓN

En la tabla 1, tenemos que del 100,0% de adultos que participaron en la investigación con un total de 100 adultos, el 86,0% tienen un estilo de vida no saludable y solo un 14,00% cuentan con un estilo de vida saludable.

Los estilos de vida tienen un papel importante en la prevención de diversas enfermedades en las personas, que se pueden dar por conllevar unos malos estilos de vida, en los adultos, sus estilos de vida en general vienen muy ligados a la crianza que tuvieron en su niñez y adolescencia por parte de sus padres, junto a la poca intervención por parte de las autoridades para mejorar la salud de esta comunidad.

Los adultos pertenecientes a este Asentamiento Humano expresaron durante la entrevista realizada, tener diversos malos hábitos como no saber conllevar el estrés, desconocer la importancia del desarrollo interpersonal, tampoco el porqué de las visitas médicas periódicas, la falta de actividad física, una mala nutrición dado a su desconocimiento de alimentos saludables y además el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el cigarro, lo cual resulta preocupante.

Siendo así los adultos, los más propensos a sufrir diversas enfermedades influenciadas por sus estilos de vida, por otro lado, también es la edad es la perfecta para evitar enfermedades degenerativas que pueden afectarles en su vejez y solo lograrán ese cambio mediante una buena práctica de unos estilos de vida correctos.

Según Suarez M., Navarro M., Caraballo D., et al (44), determina que los estilos de vida se basan en el modo de vida que conlleva una persona o grupo de personas que influyen en las particularidades de cada individuo, patrones de conducta que conllevan, junto a eso incluye el estado de salud de manera general y también los aspectos socioculturales. Además, recalca que las principales causas de muertes se dan por los estilos de vida, junto a conductas que son poco saludables que pueden conllevar a que se presenten diversas enfermedades degenerativas y crónicas no transmisibles.

Por otro lado, de acuerdo a Ullon R., Vargas Y. (45), las visitas médicas anuales o los chequeos médicos son una gran herramienta de prevención de diversas enfermedades, además también con esto se pueden identificar los factores principales

de un cierto riesgo cardiovascular y también un diagnóstico preventivo ante enfermedades. El 90% de todos los chequeos médicos siempre detectan alguna enfermedad, la frecuencia con la que se puede encontrar alguna enfermedad aumenta con la edad, no siendo lo mismo hacerse un chequeo a los 40 años que otro a los 60 años, dado a que conforme el cuerpo envejece tiende a hacerse más débil y ser más propenso a muchos problemas de salud.

Nola Pender, (46) describe que los determinantes de los estilos de vida y la promoción de la salud, se dan mayormente por las características y además por las experiencias individuales de los adultos, en conjunto con sus conocimientos adquiridos y también como consecuencia de sus conductas, dando así una probabilidad de que participen o no en ciertos comportamientos que a futuro promueven su salud. Lo cual, se ve reflejado en los resultados obtenidos en la investigación, donde los adultos no tienen unos buenos estilos de vida, en conjunto con un pobre conocimiento del impacto que tiene en su salud, siendo algo preocupante a día de hoy y aumentando la tasa de morbimortalidad a futuro de los adultos de esta comunidad.

De acuerdo a los datos obtenidos en el estudio realizado en el A.A.H.H. César Vallejo, se encontró un estudio en el que se encontraron datos similares a esta investigación, que fue realizado por Reyes M. (47), en su investigación titulada: “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto, en el Asentamiento Humano Los Polvorines_Villa Piura_Veintiséis de Octubre_Piura, 2022”. En donde obtiene que el 63% de los adultos participantes tienen unos estilos de vida no saludables, ya que su alimentación es poco saludable y junto a ello su poco conocimiento sobre como conllevar estilos de vida buenos, por último, tenemos que un pequeño porcentaje, con el 37% tienen estilos de vida saludables.

En consiguiente, se encontró una investigación en la que los resultados que presentaban una semejanza a los obtenidos, que fue desarrollada por Carhuaz E. (48), que su estudio realizado lleva por título: “Estilo de Vida y Estado Nutricional en personas que residen en la localidad Jorge Chávez en San Luis, Lima-2021”. Que logró obtener como resultado que con un 13,9% de los adultos tienen un estilo de vida

malo, debido a su poca actividad física junto a su mala alimentación que se suscitó en el tiempo de pandemia debido al confinamiento y con una minoría el 13.1% tienen estilos de vida bueno.

Por otro lado, tenemos una investigación en donde los resultados difieren de los que se encontraron, que tiene como autores a Morales D., Sánchez N., Martínez V. (49), que su investigación se titula: “El estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: una aplicación del cuestionario FANTASTIC”. Donde encontró que la mayoría con un 72,6% de las mujeres conllevan estilos de vida saludables de acuerdo a la percepción que tienen ellas mismas de su vida cotidiana.

También se logró encontrar otra investigación en la cual obtuvieron resultados que difieren igualmente de los encontrados, que fue realizada por que dicha investigación lleva por Moran K., Torres L. (50), cuya investigación tiene por título: “Estilos de Vida y Estado Nutricional del Adulto Mayor del Centro de Desarrollo Integral de la Familia, Tumbes, 2021”. Que tiene por principales resultados que el 75% de los adultos mayores de este centro de desarrollo tienen un estilo de vida saludable en diferentes aspectos como la nutrición, el manejo del estrés, la responsabilidad en salud y actividad física.

Por otro lado, de acuerdo a la propuesta de mejora, tenemos que los adultos comprendan la importancia e influencia de sus acciones con respecto a sus estilos de vida, los cuales deben mejorar para asegurar así que, en un futuro, cuenten con una mejor salud y eso solo se lograra con el compromiso del centro de salud más cercano, para brindar información sobre unos buenos estilos de vida, mediante diversos métodos de difusión que como objetivo principal sea la promoción de la salud.

En conclusión, uno de los determinantes que se logró identificar que fue más influyente en los estilos de vida no saludables en los adultos de este Asentamiento Humano, que ellos mismos indicaron por medio de las encuestas realizadas fue la poca visita médica que tienen, junto a la poca importancia que les brindan a sus problemas de salud, ya que según ellos mismos solo visitan a una ayuda profesional cuando tienen síntomas muy evidentes o cuando se siente muy mal. Las visitas médicas influyen mucho en la prevención de casi la mayoría de enfermedades, ya que

ayudan a que cualquier enfermedad sea identificada mucho antes de que pueda avanzar por medio de exámenes que el médico pueda determinar por el mismo.

En la tabla 2, se logró obtener que del 100% de los adultos con un total de 100 de ellos, tenemos que el 56,00% están en un rango de estado nutricional normal; además un 32,00% están con sobrepeso; un 8,00% con delgadez y solo el 4,00% presentaron obesidad.

De acuerdo a la valoración que se aplicó a los adultos del Asentamiento humano, la mayor preocupación fue por parte de las personas con sobrepeso dado a que son un gran número, y que además muchos de ellos presentan una baja estatura junto a un elevado peso corporal lo cual indico que, según su edad, su IMC se encuentra muy elevado. Un sobrepeso en los adultos puede significar que se produzcan diversas enfermedades cardiovasculares y además futuras patologías como también una muy grave que es la diabetes tipo 2. El sobrepeso es un problema de salud mundial que suele estar ligado al tipo de alimentación, la cual se ha degradado mucho en estos últimos años dado a la gran producción y consumo por parte de los adultos de alimentos procesados que son vendidos en diversas tiendas y mercados, además la baja actividad física que realizan los mismos adultos de la comunidad estudiada, dónde tuvo mucho que ver la pandemia que se dio, ya que está hizo que este limitada la actividad física en relación a la disposición por diversos países para evitar la propagación de la COVID-19, a lo cual luego de dos años de volver casi a la normalidad, hizo que desarrollen un estado nutricional de sobrepeso, pero algunos de ellos lograron mantener en un IMC normal y eso genera una esperanza en la salud de las personas a futuro, ya que disminuye el riesgo del desarrollo de enfermedades degenerativas.

Según Zavala A., Pincay M., Ponce L., Pozo M. (51), hace más de 40 años las personas que tenían un bajo peso eran mucho mayor el número de ellos frente a las personas que tenían obesidad, pero hoy en día esto se ha invertido, dado a que el número de personas obesas ha duplicado al número de personas que cuentan con un bajo peso. La obesidad y el sobrepeso son ambos graves problemas de salud públicas que tienen un importante factor de riesgo para aquellas enfermedades que no son

transmisibles, además que son las de mayor morbimortalidad que están presentes en el mundo.

Tener un IMC elevada es un signo de problemas metabólicos, que pueden a veces dado a la resistencia a la insulina, el aumento de los triglicéridos y también del colesterol, estas condiciones del estado nutricional pueden suponer un mayor porcentaje de riesgo para problemas que tengan que ver con el sistema circulatorio, también coronariopatías y además hasta accidentes cerebrovasculares (52).

Con respecto a los datos obtenidos en la investigación aplicada, tenemos una investigación, en la cual los datos que se registraron, provienen del estudio realizado por Vidal C., Crisosto C., Olivares D., Caro P. (53), en su investigación titulada: “Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en la población chilena, 2022”, donde se encontró que el 39,8% de los adultos presentan un estado nutricional de sobrepeso y ellos mismos se perciben con un estado nutricional normal, por otro lado el 34,4% presentan un estado nutricional de obesidad, siendo estas las que más prevalecen, y por ultimo tenemos que en un pequeño porcentaje de 24,5% presentaron un estado nutricional normal y solo el 1,3% desnutrición.

Otra investigación, en donde los datos que obtuvieron coinciden con los resultados que encontraron la investigación realizada por Cabezas M., Nazar G. (54), teniendo su estudio realizado por nombre: “Asociación entre autorregulación alimentaria, dieta, estado nutricional y bienestar subjetivo en adultos en Chile, 2022”, que encontró la prevalencia de estado nutricional en los adultos que participaron en la investigación fue de un normo peso con el 46,6% del total, el 33,9% se encontró que tienen un estado nutricional de sobrepeso, un 18,6% tienen obesidad y en un bajo porcentaje del 0,6% bajo peso.

De diferente manera tenemos que los datos obtenidos en esta investigación difieren de un estudio desarrollado por Romero K., Sánchez B., Veja V., Salvent A. (55), en su investigación que lleva por título: “Estado nutricional en adultos de población rural en un cantón de la sierra ecuatoriana, 2020”. Teniendo como resultados que la mayoría de los adultos, con un total de 82,61%, tenían un estado nutricional que se

encuentran en un estado de desnutrición, menos de la mitad de los adultos presentan un estado nutricional normal, por último, no se logró encontrar adultos con un estado nutricional de sobrepeso ni de obesidad.

Además, otra investigación cuyos resultados son diferentes a los obtenidos en este estudio, siendo esta investigación realizada por Gutierrez O. (56), que realizó su estudio que lleva por título: “Estilo de Vida y Estado Nutricional del Adulto Mayor, Centro Poblado de Marian Distrito Independencia - Huaraz, 2020”. Donde obtuvo resultados como que el 55,3% tienen un estado nutricional en estado de sobrepeso, menos de la mitad con un 27,6% tienen un estado nutricional normal, un 14,2% de los adultos presenta un IMC de obesidad y por último un pequeño 2,9% de los adultos tienen un estado nutricional de delgadez.

Respecto a la propuesta de mejora, será enfocada en concientizar a los adultos mediante alternativas de solución, motivando así que tengan como meta conllevar una vida saludable y también mejorar su estado nutricional, guiándoles y capacitándoles sobre como calcular su IMC y que ellos mismos puedan identificar en qué estado nutricional se encuentran, para que logren tomar una decisión a tiempo.

Llegando a si a la conclusión, de que los adultos participantes de la investigación, tuvieron en su mayoría un valor nutricional normal, ya sea tanto por el peso que no excede en la talla que tienen o también una buena talla para su peso, aun así de haber tenido un estilo de vida no saludable, ya que ellos mismos indicaron siempre realizar algo de ejercicios durante la semana y hacer varias actividades que a veces no les dejan consumir alimentos sanos, que a la larga pueden pasar a tener un estado nutricional en sobrepeso u obesidad, siendo perjudicial para su salud y así poniéndoles en riesgo a sufrir enfermedades degenerativas no transmisibles que son más del tercio de las muertes a nivel mundial.

En la tabla 3, con un total de 100 adultos que participaron, se obtuvo que el 86% tienen un estilo de vida no saludable, un 7% presentaron delgadez, un 50% tienen un estado nutricional normal, el 25% están en el rango de sobrepeso y un 4% presentaron obesidad. Y por otro lado tenemos que del 14% adultos que conllevan un estilo de

vida saludable, el 0% de ellos tienen delgadez, un 7% tienen un estado nutricional normal, el 7% se encuentran con sobrepeso y un 0% está en el rango de obesidad.

Para hallar la relación entre las variables de estilo de vida y el estado nutricional de los adultos del Asentamiento Humano “César Vallejo”, se logró obtener ($X^2: 3,578$ GL: 2 p: $0,018 < 0,05$), mostrando así que si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional.

Los adultos de acuerdo al peso y talla en el cual se determinó su estado nutricional, la mayoría de ellos se sorprendían al ver tal diferencia entre ambas medidas, lo cual ellos también eran conscientes de su condición pero aun así, indicaban que por ellos mismos no tienen la voluntad de cambiar sus estilos de vida no saludables que mostraban ya sea por los que hacen de todos los días, sus rutinas o trabajo que según ellos no les permitía darse el tiempo para ellos mismos, teniendo por ellos mismos también un sentimiento de malestar por su cuerpo.

En relación a ambas variables si existía una relación, de acuerdo tanto a los estilos de vida como al estado nutricional en el que se encontraban los adultos, por ellos mismos refirieron la mayoría de ellos que conllevaban estilos de vida no saludables, junto a eso un estado nutricional en el rango de normal que ya se presentó en las anteriores tablas. Estas variables de acuerdo a lo recolectado, se encontró que no existía una relación estadística, a lo cual indica un signo de deterioro de la salud por parte de los adultos de este asentamiento humano, que tienen los principales factores de riesgo para presentar enfermedades degenerativas que pueden ser hasta mortales. En todos los estudios similares encontrados, la mayoría de ellos no presentaban la relación estadística de ambas variables, donde todos de ellos presentaron un alto índice de estilos de vida no saludables y también un estado nutricional nada normal.

De acuerdo a Escamilla M., Castro L., Romero M., Zárate E., Rojas R. (57), durante los últimos 10 años, ha prevalecido una situación la se presenta de manera epidemiológica y post tradicional, la cual predomina las enfermedades crónicas que no son transmisibles. Un factor principal a considerar siempre es la ingesta dietaria especialmente la occidental, que se caracteriza por tener unos muy bajos niveles de fibra, junto a una gran cantidad de grasas que son poliinsaturadas y además también

un alto contenido de grasas saturadas, junto a azúcares y también carbohidratos que la mayoría son refinados, además con una baja actividad física, que pueden componer la denominada transición nutricional.

Todos estos factores suelen ser muy transversales en la población y además afectan a la mayoría de grupos etarios, pero aún más a los adultos, que por diversos motivos ya sean de trabajo, la crianza de sus hijos, el poco interés, prefieren consumir las comidas rápidas o aquellas que estén más a su alcance, algunos ni suelen desayunar y hasta a veces debido a sus problemas ayunan a lo largo del día, omitiendo diversas colaciones entre las comidas más importantes, ya que ellos son los propios responsables de su propia alimentación.

Nola Pender (58), plantea que la promoción de la salud, se puede lograr por medio de la comprensión de las creencias o ideas que tienen los adultos sobre salud, haciendo así que se dé como resultado conductas determinadas, en conjunto con la modificación de estos componentes y motivándolos para que realicen dicha conducta, llevando así a las personas a que logren un estado que sea más positivo para su salud física con el tiempo, lo cual se muestra reflejado entre las variables de este estudio, donde principalmente por su poco interés y desconocimiento reflejo estilos de vida no saludables pero si se logró un resultado positivo con respecto a su estado nutricional que en su mayoría fue normal, lo cual si se aplican estrategias de promoción de la salud para los adultos, pueden lograr a futuro un estado nutricional normal.

Los resultados en esta investigación, se logró encontrar una investigación en la que los resultados que presentaban se asimilaban a los obtenidos, que fue desarrollada por Tantaleán A. (59), que su estudio realizado lleva por título: “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano La Victoria, distrito de la Banda de Chiclayo, setiembre 2019 – febrero 2020”. En donde se encontró que 85% de los adultos mayores conllevan estilos de vida no saludables, el 15% conllevan estilos de vida saludables y por otro lado de acuerdo al estado nutricional, lo que principalmente lograron encontrar en el estado nutricional de estos adultos mayores, es que un 42,5 % tienen un peso adecuado o normal y por último al

aplicar el Chi Cuadrado, pudo determinar que si existe relación en las variables de estilos de vida y estado nutricional de los adultos mayores ($P = 0.01$).

Por otro lado, se encontró una investigación en la cual sus datos difieren a los que se encontraron en la presente investigación, siendo este estudio desarrollado por Valerio C. (60), teniendo así por título: “Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor del Centro Poblado de Pariacaca – Carhuaz, 2020”. Donde se encontró que el 37% de los adultos conllevan un estilo de vida saludable, además el 63% tienen estilos de no saludables y como mayor porcentaje, el 49% se encuentran con un estado nutricional normal. Al aplicar el método de Chi cuadrado ($X^2=0.049$ $gl=3$ $p=0.023<0.05$) para determinar la relación entre las variables, llegó a la conclusión de que los estilos de vida y estado nutricional si tienen relación entre ambas variables.

Además, existe otra investigación en la cual sus datos obtenidos son similares a los que se encontraron en la presente investigación, siendo este estudio desarrollado por Ibañez B., (61), que lleva por título: “Estilo De Vida Y Estado Nutricional Del Adulto Mayor, Barrio De Los Olivos Distrito Independencia - Huaraz, 2020”. Donde obtuvo como resultados que el 73% de adultos presento un estilo de vida saludable y junto a eso el 27% de la mitad tenían un estilo de no vida saludable, de acuerdo a su estado nutricional fue algo variado, ya que el 36% estaban en un estado nutricional normal, un 9% tenían delgadez y el 45% de ellos estaban en un estado nutricional de sobrepeso. En conclusión, al aplicar el Chi Cuadrado ($X^2=0.163$, $gl=3$, $Sig.= 0.983$), se pudo obtener que no existe una relación significativa entre ambas variables.

Por último, tenemos una investigación la cual difieren los resultados de los obtenidos en el estudio, que fue realizada por Guaman J., Prado Y. (62), que tiene como título: “Estado nutricional y estilo de vida en los adultos mayores de la parroquia Jerusalén del cantón Biblián, enero 2023 - marzo 2023”. Donde obtuvo como resultados que el 85%, los adultos conllevan una responsabilidad en salud inadecuada, además el 42% presentan un estado nutricional normal y un 8% porcentaje tiene sobrepeso. De acuerdo a estos datos, al aplicar el Chi Cuadrado se obtuvo que no existe relación entre las variables de estilos de vida que conllevan y su estado nutricional.

Con respecto a la propuesta de mejora, sería crear una organización de líderes para los adultos de esta comunidad, los cuales logren establecer un vínculo entre estos adultos y también con el personal de salud, para que así se organicen diversas campañas de salud, charlas educativas y programas de promoción de salud, como también programas relacionados a la educación nutricional y como conllevar un autocuidado.

Conllevando así a la conclusión, sobre la existencia de la relación entre ambas variables del estudio, tanto de los estilos de vida y su estado nutricional de los adultos, los cuales por parte de los estilos de vida eran no saludables, pero aun así lograron tener un estado nutricional normal y en consecuencia guardan una relación concreta y estadística, demostrando casi una mínima influencia de los malos estilos de vida en los valores de su estado nutricional.

VI. CONCLUSIONES:

- Se logró concluir que los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo, tienen una mayor incidencia en contar con estilos de vida no saludables, dado principalmente por el poco conocimiento que tienen los adultos, de cómo se conllevan buenos estilos de vida y la importancia de estos en su salud.
- Por otro lado, relacionado al estado nutricional de los adultos, se encontró que la mayor parte tenían un IMC que indicaba sobrepeso y también un IMC que indicaba un estado nutricional normal, donde los adultos se caracterizaban por contar con una talla baja y con un peso algo elevado en relación a su estatura.
- Por último, al relacionar ambas variables del estudio, tanto los estilos de vida que conllevan los adultos y el estado nutricional en el que se encuentran, mediante la formula estadística del chi cuadrado, se encontró que, si tenían relación estadística, esta principalmente dándose por la evidencia de un consumo de alimentos poco saludables por parte de los adultos, en conjunto con una baja actividad física realizada por los adultos y también porque se encontraban mayormente en un rango de estado nutricional normal.

VII. RECOMENDACIONES:

- Seguir continuando con las investigaciones sobre los estilos de vida en que se encuentran los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo, para poder así tratar de mejorar sus alimentación y frecuencia de actividad física, educando a los diferentes adultos.
- Planificar junto a los diversos centros de salud que existan alrededor del Asentamiento Humano César Vallejo, campañas o estrategias de promoción de salud, enfocadas en mejorar los estilos de vidas de los adultos de esta comunidad, para que así en consiguiente el estado nutricional de los adultos sea normal en su totalidad.
- Realizar diversas coordinaciones con los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo, para brindarles informaciones y diferentes pautas para que ellos mismos puedan conllevar estilos de vida más saludables, junto a eso darles a conocer lo importante que es conllevar un estilo nutricional normal y buenos estilos de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Soto A. Pérez F. Un estilo de vida saludable y activo. [En línea]. Gaceta CCH. Junio 2024 [Citado el 19 de Junio del 2024]. Disponible en: <https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo>
2. Bertrán M. El mundo manda en la mesa. Artículo de Investigación [En línea] Nexos: Sociedad, Ciencia, Literatura. N° 45(544). Abril 2023 [Citado el 21 de Marzo del 2024]. Disponible en: <https://link.gale.com/apps/doc/A750229537/LitRC?u=anon~e0bba914&sid=googleScholar&xid=a24bbf87>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso. [En línea]; 2023. [Citado el 27 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Hurtado E., Llacsahuache A., et al. Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca-Perú. Artículo de Investigación [En línea]. Academo (Asunción). vol.11 no.1. Asunción. 2023 [Citado el 23 de marzo del 2024]. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2414-89382024000100085
5. Castro F. Análisis de la inversión pública en la calidad del gasto en establecimientos de salud en la Región Ancash, 2022. Tesis para obtener el grado académico de Doctor en gestión pública y gobernabilidad [En línea] Universidad César Vallejo. Lima 2023 [Citado el 23 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/130337>
6. Quezada Y. Factores Sociodemográficos y Estilo de Vida en adultos del Asentamiento Humano Balcón – Chimbote, 2023. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería [En línea]. Universidad los Ángeles de Chimbote. Chimbote 2024 [Citado el 23 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/36092>
7. Hidalgo D., Panchana G. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en

- la ciudad de Guayaquil durante el período 2019-2020. Trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciadas en nutrición, dietética y estética [En Línea] Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Ecuador 2020 [Citado el 25 de marzo del 2024]. Disponible en:
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14741>
8. Ospina M., Gallego D., Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores pertenecientes a la entidad “C.I Flores Carmel S.A.S” del municipio de Rionegro. [En Línea] Universidad Católica de Oriente. Colombia, 2021. [Citado el 25 de marzo del 2024]. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.13064/959>
 9. Rodríguez P., Puerta E., et al. Valoración del hábito de alimentación en el estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años de edad, 2024. Artículo Científico [En línea]. Rev. Nutr. Hosp. Vol. 41 N°1. Madrid. Marzo 2024. [Citado el 30 de marzo del 2024]. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112024000100018&script=sci_arttext
 10. Ventura P., Zevallos A. Estilo de Vida y Estado Nutricional en personas que residen en la Localidad Jorge Chavez en San Luis, Lima-2021. Tesis para Optar el Titulo de Licenciada en Enfermería. Lima, 2021 [Citado el 26 de marzo del 2024]. Disponible en:
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/6318>
 11. Pariona R, Rutti R. Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022. Tesis para optar el Título Profesional de Químico Farmacéutico. [En Línea] Universidad Norbert Wiener. 2022 [Citado el 26 de Marzo de 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7704>
 12. Aquíño I. Estilos de Vida y Estado Nutricional de los Adultos de la Comunidad de Tuyu, Marcara _ Carhuaz, 2020. Tesis Para Optar El Título Profesional De

- Licenciada En Enfermería. [En Línea] Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Huaraz. 2022 [Citado el 26 de Marzo de 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/29082>
13. Tipismana M. Determinantes Biosocioeconomicos y de Estilos De Vida Del Estado De Salud De La Mujer Adulta De La Habilitación Urbana Progresiva “Unión Del Sur”, 2021. [En Línea] Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Chimbote. 2021 [Citado el 26 de Marzo de 2024]. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/23195>
 14. Rodríguez L. Estilos de vida y Estado nutricional de los adultos del Pueblo Joven San Pedro_ Chimbote, 2023. Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada en Enfermería. [En Línea] Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Chimbote. 2024 [Citado el 22 de Marzo de 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/36213>
 15. Luy V. Estilo de vida y estado nutricional del adulto maduro durante la pandemia COVID-19, 2023. Informe De Tesis Para Optar la Segunda Especialidad en Enfermería. [En Línea] Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo. 2023 [Citado el 24 de Marzo de 2024]. Disponible en:
<https://dspace.unitru.edu.pe/items/88335e15-3598-46c6-ac24-4dfd8cf07b19Espinosa>
 16. Maitta K., Ayoví M., et al. La red pública integral y los factores determinantes de la salud. Artículo de Investigación [En línea] Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional. Vol. 9 N° 1. Enero 2024 [Citado el 28 de Abril de 2024]. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9257822>
 17. Idrovo A. Aproximaciones a los determinantes sociales y ambientales: diferencias entre Salud Pública y Salud Poblacional . Rev. Uni. Ind. Santander [En línea]. vol.55. Bucaramanga. Diciembre 2023 [Citado el 6 de Mayo de 2024]. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-08072023000100002&script=sci_arttext

18. De La Guardia M., Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [En línea]. 2020 enero; 5(1): 81-90 [Citado el 8 de Mayo de 2024]. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529850X202000010008&lng=es. Epub 29-Jun-2020.
19. Martínez J. Programa escuela saludable y su influencia en la práctica de hábitos de higiene personal. Artículo de Investigación [En línea] Universidad Galileo. Guatemala. Noviembre 2021 [Citado el 8 de Mayo de 2024]. Disponible en:
<https://biblioteca.galileo.edu/tesario/handle/123456789/1717>
20. Glasinovic A., Canessa J., et al. Sotomayor F. Buenas prácticas en la visita domiciliaria integral en atención primaria chilena. Artículo de Investigación [En línea] Rev. Medic. Clínica Las Condes. Páginas 414 _ 419. Agosto 2021. [Citado el 8 de Mayo de 2024]. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000663>
21. Medina J., Ortega M., et al. ¿Seguridad alimentaria, soberanía alimentaria o derecho a la alimentación?. Artículo de Investigación [En línea]. Universidad de Sevilla. Cuadernos de desarrollo rural, 18, 1-19. Sevilla 2021 [Citado el 8 de Mayo de 2024]. Disponible en:
<https://idus.us.es/handle/11441/135546>
22. Gonzalez L. Enseñanza de la biología y pensamiento crítico: la importancia de la metacognición. Artículo de Investigación. [En línea]. Asociación de Docentes en Ciencias Biológicas de la Argentina. Revista de Educación en Biología; 22; 2; 5-2020; 4-24 [Citado el 10 de Mayo de 2024]. Disponible en:
<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/113407>
23. Zapico Y., Gayol J., et al. Determinantes de la salud. Modelos. Artículo de Investigación. [En línea]. Catálogo de la Biblioteca Nacional de España. 2020. Madrid [Citado el 10 de Mayo de 2024]. Disponible en:
<https://revistamedica.com/determinantes-salud> modelos/#:
~:text=El%20Modelo%20Multinivel%20de%20Dahlgren,de%20salud%2C%20las%20condiciones%20de

24. Zapico Y., Gayol J., et al. Determinantes de la salud. Modelos. Artículo de Investigación. [En línea]. Catálogo de la Biblioteca Nacional de España. 2020. Madrid. [Citado el 12 de Mayo de 2024]. Disponible en:
<https://revistamedica.com/determinantes-saludmodelos/#:~:text=El%20Modelo%20Multinivel%20de%20Dahlgren,de%20salud%2C%20las%20condiciones%20de>
25. Navarro D., Guevara M., Paz M. Análisis y Evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. Artículo de investigación [En línea]. Rev. Inter. De Historia y pensamiento enfermero. V. 19. 2023 [Citado el 16 de Mayo del 2024]. Disponible en:
<https://ciberindex.com/index.php/t/article/view/e14224>
26. Pinares M. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en docentes del IESTP “Túpac Amaru” distrito de San Sebastián- Cusco, 2022. Trabajo Académico para optar el título de especialista en Salud Familiar y Comunitaria [En línea]. Universidad María Auxiliadora. Lima 2022 [Citado 20 de abril de 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/1293>
27. Romero L. Gonzales F. Abad N. et. El zinc en el tratamiento de la talla baja. Artículo de investigación [En línea]. Rev. Universidad y Sociedad. Vol. 12 N° 2. Junio 2020 [Citado 20 de abril de 2024]. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000200341&script=sci_arttext&tlng=pt
28. Bauce G. Evaluación antropométrica de un grupo de pacientes adultos mayores. Artículo de investigación [En línea]. Rev. Digital de Postgrado, vol. 9, núm. 2. Venezuela 2020 [Citado 20 de abril de 2024]. Disponible en:
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_dp/article/view/18931/144814485315
29. Bauce G., Moya M. Relación entre el IMC y otros indicadores de riesgo de obesidad en estudiantes Universitarios. Artículo de investigación [En línea]. Avances en Biomédica. Vol. 11(1). Venezuela. Junio 2022 [Citado 20 de abril de 2024]. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8658570>

30. Zamorano E. ¿Qué significa ser realmente 'adulto' en el mundo en el que vivimos?. Artículo informativo. [En línea]. El Confidencial. Diciembre 2023 [Citado 20 de abril de 2024]. Disponible en:
https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2023-12-12/adulto-adolescente-edad-sociedad-que-significa_3788931/
31. Hurtado E., Losardo R., et al. Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. Artículo de Investigación [En línea]. Revista de la Asociación Médica Argentina, Vol. 134, Número 1. Argentina 2021 [Citado 20 de abril de 2024]. Disponible en:
https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Rev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf
32. Castaño Mora Y, Erazo Chávez I, et al. Aplicación del proceso de enfermería en la atención domiciliaria de personas con enfermedad mental [en línea]. Scielo. 2021 [citado el 22 de abril del 2024]. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412012000400004
33. Lazo D. Hábitos alimentarios y medidas antropométricas autorreportadas en adultos del Callao en tiempos de COVID-19, 2021. Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte [En línea]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Trujillo 2021 [Citado 20 de abril de 2024]. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/11537/32810>
34. Universidad Internacional de Valencia. Educación para la salud: definición y métodos fundamentales. [En línea] VIU. 2021. Valencia. [Citado 20 de abril de 2024]. Disponible en:
<https://www.universidadviu.com/pe/actualidad/nuestros-expertos/educacion-para-la-salud-definicion-y-metodos-fundamentales>
35. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Nutrición. Artículo de información [En línea]. PAHO. Panamá 2023. [Citado 22 de abril de 2024]. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

36. . Galeano D., Segura R., et al. Cuidado de enfermería en el paciente con pie diabético a la luz de la teoría de Dorothea Orem. RCR [En línea] 4 de septiembre de 2020;3(2):37-5 [citado el 18 de abril del 2024]. Disponible en:
<https://journals.uninavarra.edu.co/index.php/cinaresearch/article/view/181>
37. Naranjo Y. Modelos meta paradigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. Artículo de revisión [En línea] Universidad Ciencias Médicas de Sancti Spíritus. Cuba 2020 [citado el 18 de abril del 2024]. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/2111/211166534013/html/>
38. Pérez S., García S. La investigación cuantitativa. Artículo de investigación [En línea] p. 121-196. 2023 [Citado el 01 de mayo del 2024]. Disponible en:
https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/8022/P%C3%A9rez-cidcc_2023.pdf?sequence=1
39. Castro J., Gómez K., et al. "La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI.". Artículo de Investigación [En línea]. Scielo. Tecnura vol.27 no.75. Bogotá 2023 [Citado el 01 de mayo del 2024]. Disponible en:
https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/8022/P%C3%A9rez-cidcc_2023.pdf?sequence=1
40. Dzil M. Aplicación básica de los métodos científicos. Artículo informativo [En línea]. Sistema de Unidad Virtual. UAED. 2020 [Citado el 01 de mayo del 2024]. Disponible en:
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
41. Heras, F. La educación ambiental y los estilos de vida sostenibles. Libro virtual [En línea] Ecosistemas, 32, p. 2470. 2022 [citado el 14 de mayo del 2024] Disponible en:
<https://www.revistaecosistemas.net/index.php/ecosistemas/article/view/2470>
42. De la Cruz O. Consumo de alimentos, estado nutricional y estilo de vida de los trabajadores. Tesis para el título de Licenciatura en Nutrición [En línea]. Facultad de Ciencias Médicas. 2020 [Citado el 14 de mayo del 2024] Disponible en:

http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/1685/1/Gago_NU_2020.pdf

43. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Consejo Universitario Uladech Católica. Reglamento de Integridad Científica Versión 001. Universitario con Resolución N° 0277- 2024-CU-ULADECH Católica, de fecha 14 de marzo del 2024 [internet]. [citado el 14 de mayo 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>
44. Suarez M., Navarro M., et al. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. Artículo de investigación [En línea]. Scielo. vol.14 no.3 Santa Cruz de La Palma 2020 [Citado el 26 de abril del 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007
45. Ullon R., Vargas Y. Estilos de vida, estrés y riesgo para desarrollar Diabetes Mellitus Tipo 2 en pacientes adultos. Título para obtener el Título Profesional de Médico Cirujano [En línea]. Universidad César Vallejo. Trujillo 2023 [Citado el 27 de abril del 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/131834/Ullon_RR_C-Vargas_FY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Casierra N., Fernández K. Fundamentos Filosóficos de la teoría de Nola Pender en la aplicación de las estrategias de Promoción de la Salud en la comunidad Sabanilla. Trabajo de titulación para la obtención de licenciado en enfermería [En línea] Universidad Metropolitana del Ecuador. Guayaquil 2022 [Citado el 12 de Mayo del 2024]. Disponible en: <http://repositorio.umet.edu.ec:8080/handle/67000/155R>
47. Reyes M. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto, en el

Asentamiento Humano Los Polvorines _ Villa Piura _ Veintiséis de Octubre _ Piura, 2022. Tesis para optar el título académico de licenciada en Enfermería [En línea] Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2022 [Citado el 22 de Abril del 2024]. Disponible en:

<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/31784>

48. Carhuaz E. Estilo de Vida y Estado Nutricional en personas que residen en la localidad Jorge Chávez en San Luis, Lima-2021. Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería [En línea]. Universidad Norbert Wiener. Lima 2021 [Citado el 22 de abril del 2024]. Disponible en:

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/6318>

49. Morales D., Sánchez N., et al. El estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: una aplicación del cuestionario FANTASTIC. Artículo de investigación [En línea]. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional, 30(55), e20835. Diciembre 2021 [Citado el 26 de abril del 2024]. Disponible en:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692020000100102

50. Moran K., Torres L. Estilos de Vida y Estado Nutricional del Adulto Mayor del Centro de Desarrollo Integral de la Familia, Tumbes, 2021. Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería [En línea]. Universidad Nacional de Tumbes. Tumbes 2022 [Citado el 26 de abril del 2024]. Disponible en:

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63428>

51. Zavala A., Pincay M., et al. Factores de riesgo y estrategias de prevención asociados a sobrepeso y obesidad en adultos a nivel global. Artículo de Investigación [Internet]. MQRInvestigar. Vol. 8, N° 1. Febrero 2024 [Citado 28 de abril de 2024]. Disponible en:

<https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/953>

52. Vidal C., Crisosto C., et al. Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en la población chilena, 2022. Artículo de

- Investigación [En línea] Nutr. Hosp. vol.39 no.6 Madrid. Diciembre 2022 [Citado el 28 de abril del 2024]. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112022001000012&script=sci_arttext&tlng=pt
53. Cabezas M., Nazar G. Asociación entre autorregulación alimentaria, dieta, estado nutricional y bienestar subjetivo en adultos en Chile, 2022. Artículo de Investigación [En línea] Ter Psicol. vol.40 no.1. Santiago. Diciembre 2022 [Citado el 28 de abril del 2024]. Disponible en:
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082022000100001&script=sci_arttext&tlng=pt
54. Romero K., Sánchez B., et al. Estado nutricional en adultos de población rural en un cantón de la sierra ecuatoriana, 2020. Artículo de Investigación [En línea] Rev. Cienc. Salud. Vol.18 N°.1. Bogotá. Marzo 2020 [Citado el 28 de abril del 2024]. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-72732020000100052&script=sci_arttext
55. Gutierrez O. Estilo de Vida y Estado Nutricional del Adulto Mayor, Centro Poblado de Marian Distrito Independencia - Huaraz, 2020. Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería [En línea]. Universidad católica los Ángeles de Chimbote. Chimbote 2022 [Citado el 28 de abril del 2024]. Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29082/ADULTOS_ESTADO_NUTRICIONAL_AQUINO_APOLINARIO_ISABEL_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
56. Ramirez G., Benavides G., et al. Obesidad en los adultos mayores, riesgos y consecuencias. RECIAMUC [En línea]. Vol. 6 Núm. 1. Enero 2022 [Citado el 13 de mayo del 2024]. Disponible en:
<https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/796>
57. Escamilla M., Castro L., et al. Detección, diagnóstico previo y tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mexicanos. Libro digital [En línea]. Ensanut 2022. Salud Publica Mex. 13 de junio de 2023 [citado el 14 de

mayo de 2024]. Disponible en:
<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14726>

58. Gutiérrez P., Monroy I. Nola Pender [En línea] Slideshare. Enero 2023 [Citado el 28 de abril del 2024]. Disponible en:
<https://es.slideshare.net/slideshow/nola-penderpptx/255482548>
59. Tantaleán A. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano La Victoria, distrito de la Banda de Chiclayo, setiembre 2019 – febrero 2020 [En línea]. Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto Perú. Tarapoto 2020 [Citado el 13 de mayo del 2024]. Disponible en:
<https://tesis.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3866/ENFERMER%c3%8dA%20%20Ana%20Mirela%20Tantale%c3%a1n%20Ch%c3%a1vez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
60. Valerio C. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor del Centro Poblado de Pariacaca – Carhuaz, 2020. Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería [En línea]. Universidad católica los Ángeles de Chimbote. Huaraz 2020 [Citado el 28 de abril del 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/33791>
61. Ibañez L. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor, barrio de los olivos distrito Independencia - Huaraz, 2020. Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería [En línea]. Universidad católica los Ángeles de Chimbote. Huaraz 2020 [Citado el 28 de abril 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
62. Guaman J., Prado Y. Estado nutricional y estilo de vida en los adultos mayores de la parroquia Jerusalén del cantón Biblián, enero 2023 - marzo 2023. Trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciada en enfermería [En línea]. Universidad Católica de Cuenca. Azogues 2023 [Citado el 28 de abril del 2024]. Disponible en:
<https://dspace.ucacue.edu.ec/items/855ac53f-5b4b-4750-8a71-d3153cb64199>

ANEXOS:

ANEXO 1: Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>Problema General:</p> <ul style="list-style-type: none"> Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo – Chimbote, 2022. <p>Problemas Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estilos de vida que tienen los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo – Chimbote, 2022. Estado Nutricional que tienen los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo – Chimbote, 2022. 	<p>Objetivo General:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo – Chimbote, 2022. <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo – Chimbote, 2022. Identificar el estado nutricional de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo – Chimbote, 2022. 	<p>H1: Si existe relación estadística significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adultos del asentamiento humano César Vallejo – Chimbote, 2022</p> <p>H0: No existe relación estadística significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los adultos del asentamiento humano César Vallejo – Chimbote, 2022</p>	<p>Variable 1: Estilos de Vida</p> <p>Variable 2: Estado Nutricional</p>	<p>Tipo: Cuantitativo retrospectivo</p> <p>Nivel: Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño no experimental</p> <p>Técnica: Entrevista y evaluaciones antropométricas.</p> <p>Población Muestral: El muestral estuvo constituido por un total de 100 adultos del Asentamiento Humano César Vallejo – Chimbote 2022.</p>

ANEXO 2: Instrumento de recolección de datos

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

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

N.º Ítems		CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN	N	V	F	S
01	Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida				
02	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.				
03	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.				
04	Incluye entre comidas el consumo de frutas.				
05	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.				
06	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.				
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO	N	V	F	S
07	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
08	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.				
	MANEJO DEL ESTRÉS	N	V	F	S
09	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.				

10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.				
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.				
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración				
	APOYO INTERPERSONAL	N	V	F	S
13	Se relaciona con los demás.				
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.				
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.				
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.				
	AUTORREALIZACIÓN	N	V	F	S
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.				
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.				
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.				
	RESPONSABILIDAD EN SALUD	N	V	F	S
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.				
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.				
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.				
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.				

24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.				
25	Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.				

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

74 a menos puntos no saludables

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL EN ADULTOS

PERÚ Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC ADULTAS/OS



		CLASIFICACIÓN PESOS (kg)							
		Delgadez			Normal	Sobrepeso	Obesidad		
IMC	Talla (m)	III <16	II ≥16	I ≥17	≥18,5	I ≥25	II ≥30	III ≥35	≥40
	1,35								
	1,36								
	1,37								
	1,38								
	1,39								
	1,40								
	1,41								
	1,42								
	1,43								
	1,44								
	1,45								
	1,46								
	1,47								
	1,48								
	1,49								
	1,50								
	1,51								
	1,52								
	1,53								
	1,54								
	1,55								
	1,56								
	1,57								
	1,58								
	1,59								
	1,60								
	1,61								
	1,62								
	1,63								
	1,64								
	1,65								
	1,66								
	1,67								
	1,68								
	1,69								
	1,70								
	1,71								
	1,72								
	1,73								
	1,74								
	1,75								
	1,76								
	1,77								
	1,78								
	1,79								
	1,80								
	1,81								
	1,82								
	1,83								
	1,84								
	1,85								
	1,86								
	1,87								
	1,88								
	1,89								
	1,90								
	1,91								
	1,92								
	1,93								
	1,94								
	1,95								
	1,96								
	1,97								
	1,98								

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 Nº 894). OMS, 1995. El Estado Físico, Uso e Interpretación de la Antropometría, Comité Expertos de la OMS, Ginebra. (Serie de informes técnicos 854).

SIGNOS DE ALERTA

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

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas, DEPRYDANCEMAN, www.ins.gob.pe, Jr. Tsch y Blanco 276, Jesús María, Teléfono: (511) 746-0000. 3. Edición 2012.

		CLASIFICACIÓN PESOS (kg)							
		Delgadez			Normal	Sobrepeso	Obesidad		
IMC	Talla (m)	III <16	II ≥16	I ≥17	≥18,5	I ≥25	II ≥30	III ≥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 3: Ficha Técnica de los instrumentos (Validez y Confiabilidad)



VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE VIDA

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

	R-Pearson	
	$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$	
Items 1	0.35	
Items 2	0.41	
Items 3	0.44	
Items 4	0.10	(*)
Items 5	0.56	
Items 6	0.53	
Items 7	0.54	
Items 8	0.59	
Items 9	0.35	
Items 10	0.37	
Items 11	0.40	
Items 12	0.18	(*)
Items 13	0.19	(*)
Items 14	0.40	
Items 15	0.44	
Items 16	0.29	
Items 17	0.43	
Items 18	0.40	
Items 19	0.20	
Items 20	0.57	
Items 21	0.54	
Items 22	0.36	
Items 23	0.51	
Items 24	0.60	
Items 25	0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

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

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Casos Válidos	27	93.1
Excluidos(a)	2	6.9
Total	29	100.0

Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25

ANEXO 04: Formato del Consentimiento informado



PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

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 del adulto mayor en el Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022 y es dirigido por Cordova Narvaez Carlos Franco, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos del Asentamiento Humano César Vallejo _ Chimbote, 2022.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 10 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 la red social WhatsApp. Si desea, también podrá escribir al correo carlitoscordova3@gmail.com 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):

Anexo 05: Carta de aprobación para la recolección de datos



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Carta 001 - 2022-ULADECH CATÓLICA

Sr(a). Moncada Diaz Huber

Teniente Gobernador del Asentamiento Humano Cesar Vallejo

Presente. -

De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar mi cordial saludo e informarle que soy estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentarme, Cordova Narvaez Carlos Franco, con código de matrícula N° 0112181240, de la Carrera Profesional de Enfermería, ciclo VII, quién solicita autorización para ejecutar de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado "Estilos de Vida y Estado Nutricional de los adultos del Asentamiento Humano Cesar Vallejo _ Chimbote, 2022", durante los siguientes meses del presente año.

Por este motivo, mucho agradeceré me brinde el acceso y las facilidades a fin de ejecutar satisfactoriamente mi investigación la misma que redundará en beneficio de su Institución.

En espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente,

Cordova Narvaez, Carlos Franco
DNI N° 71878103



Huber Moncada Diaz
Teniente Gobernador