

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERIA**



**PREVENCION Y PROMOCION DE LA SALUD Y ESTILOS DE
VIDA EN ESTUDIANTES DE CONTABILIDAD DEL INSTITUTO
NUEVA ESPERANZA, 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERIA**

AUTOR

Br. Alcántara Díaz, Víctor André

ASESORA

Mg. Aguilar Valiente, Jovanny Soledad

<http://org/0009-0008-9667-892X>

LINEA DE INVESTIGACION

Promoción y Prevención de la Salud

TRUJILLO-PERÙ

2023

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud:

Yo, Mg. Aguilar Valiente, Jovanny Soledad con DNI N° 33261976 como asesora del trabajo de investigación titulado “PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO A LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE ULADECH - TRUJILO, 2021” desarrollado por el egresado Alcántara Díaz, Víctor André con DNI 70216380, del Programa de Enfermería; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicos, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Ciencias de la Salud. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



Mg. Aguilar Valiente, Jovanny Soledad
ASESORA

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Excmo. Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dr. Luis Orlando Miranda Díaz

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora Académica

Dra. Anita Jeanette Campos Marquez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

Vicerrectora de Investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marin

Secretaria General.

DEDICATORIA

Mi trabajo de investigación va dirigido a mis madres Flor de María Díaz C, Sonya Edith Díaz C y Clotilde Ciudad Agreda, quienes son mis grandes pilares, mis ganas de querer seguir adelante, mi bendición, siempre estaré agradecido desde lo más profundo de mi corazón.

A mi familia, porque me enseñaron a valorar cada momento, aunque sea algo simple, me han brindado amor confianza, perseverancia y grandes experiencias. Muchas gracias familia.

Víctor André

AGRADECIMIENTO

A Dios, padre celestial, creador del todo, quien me ha bendecido en cada circunstancia de mi vida y me ayudó a culminar mi carrera. Padre celestial, no sueltes tu mano a los que ya no están aquí en la tierra. Amén.

A mis docentes, compañeros y estudiantes del Instituto Nueva Esperanza quienes me han brindado los conocimientos e información necesaria para finalizar mi proyecto de investigación.

Víctor André

ÍNDICE DE CONTENIDO

| | |
|--|------|
| DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD..... | ii |
| AUTORIDADES UNIVERSITARIAS | iii |
| DEDICATORIA | iv |
| AGRADECIMIENTO..... | v |
| ÍNDICE | vi |
| RESUMEN..... | viii |
| ABSTRACT..... | ix |
| I. INTRODUCCIÓN | 10 |
| II. METODOLOGÍA | 25 |
| 2.1 Objeto de Estudio:..... | 25 |
| 2.2 Definición y operacionalización de variables | 26 |
| 2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 27 |
| 2.4 Análisis de la información..... | 32 |
| 2.5 Aspectos éticos en investigación..... | 33 |
| III. RESULTADOS..... | 34 |
| IV. DISCUSIÓN | 37 |
| V. CONCLUSIONES | 42 |
| VI. RECOMENDACIONES | 43 |
| VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 44 |
| ANEXOS..... | 51 |
| Anexo 1: Cuestionario Promoción y prevención de la salud | 50 |
| Anexo 2: Cuestionario Estilos de Vida..... | 54 |
| Anexo 3: Conformidad del asesor..... | 57 |
| Anexo 4: Declaratoria de autenticidad..... | 58 |
| Anexo 5: Matriz de operacionalización de variables..... | 59 |
| Anexo 6: Informe de originalidad..... | 60 |

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

| | |
|--|-----------|
| Tabla 1: <i>Nivel de Prevención Y promoción de la salud en Estudiantes de Contabilidad del Instituto Nueva Esperanza</i> | 33 |
| Tabla 2: <i>Estilo de vida en Estudiantes de Contabilidad del Instituto Nueva Esperanza</i> | 34 |
| Tabla 3: <i>Nivel de Prevención y Promoción en Salud y el Estilo en Estudiantes de Contabilidad del Instituto Nueva Esperanza</i> | 35 |

RESUMEN

El presente estudio de investigación, es de tipo cuantitativo de nivel correccional de corte transversal. Tuvo como objetivo general: “Determinar la relación entre las Prevención y Promoción de la salud relacionado con los estilos de vida en estudiantes de contabilidad del instituto Nueva Esperanza,2022”. Como objetivos específicos: “Enunciar los mecanismos de Prevención y Promoción de la salud relacionado con los estilos de vida en estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza,2022”. Describir la caracterización de los estilos de vida en los estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza,2022. Se utilizó la técnica de la entrevista y observación. La población muestral fue de 85 estudiantes a los que se les aplicará un cuestionario; posteriormente los datos obtenidos fueron procesados en una base de datos en el Software estadísticos IBM para luego ser exportados a una base de datos de Software SPS Statistics versión 24.0, para su procesamiento. Para realizar el procesamiento adecuado y hacer uso de la “prueba estadística del Chi cuadrado” con el “criterio de significancia: $p < 0.05$ ” determinando una asociación estadísticamente significativa, y finalmente para la tabulación e interpretación.

Palabras clave: Prevención y promoción de la salud, estilos de vida, estudiantes

ABSTRACT

The present research study is of a quantitative type with a cross-sectional correctional level. Its general objective was: To determine the relationship between Prevention and Health Promotion related to lifestyles in accounting students of the Nueva Esperanza Institute, 2022. As specific objectives: State the mechanisms of Prevention and Health Promotion related to lifestyles in accounting students of the Nueva Esperanza Institute, 2022. To describe the characterization of lifestyles in accounting students at Instituto Nueva Esperanza, 2022. The interview and observation technique was used. The sample population was 85 students to whom a questionnaire will be applied; Subsequently, the data obtained were processed in a database in the IBM Statistical Software to later be exported to a database of Software SPS Statistics version 24.0, for processing. To perform the appropriate processing and use the “Chi square statistical test with the significance criterion: $p < 0.05$ ”, determining a statistically significant association, and finally for the tabulation and interpretation

Keywords: Prevention and health promotion, lifestyles, accounting, students.

I. INTRODUCCIÓN

Promocionar o fomentar la salud se ha considerado desde hace muchos años como una de las principales funciones y metas de los “servicios sanitarios”. Es por ello que, hablar de salud es referirnos sobre algo beneficioso, abriendo el paso al saber, experimentar y de cómo estimular los condicionantes del individuo y sus colectividades.

A nivel mundial, “la OMS define a la promoción de salud como un proceso” en que, podemos entender que cada individuo puede desarrollar distintas capacidades, tener control sobre sí mismas y mejorar su salud, es decir, buscan la facilidad de adaptarse, enfrentar de forma efectiva a las diferentes etapas de su ciclo vital, también de sus procesos de salud y enfermedad (1).

La promoción de la salud interviene de muchas maneras, como son la de forma individual, comunitaria, organizacional o gubernamental. Estas intervenciones se enfocan en; los conocimientos, actitudes y comportamientos. Cuando hablamos de un nivel organizacional, comunitario o del entorno estos van dirigidas hacia las políticas, tipos de programas de promoción de la salud, instalaciones dentro de la localidad o de forma externa al entorno que presente una problemática de salud identificada, recursos; es por ello que la forma gubernamental interviene en la legislación y realización de las políticas de salud (1).

Dicho esto, las enfermedades no trasmisibles se consideran como las epidemias del siglo 21, que causan más del 70 % de muertes tempranas y que impactan a todas las edades en las regiones y países por consecuencia de la mala nutrición, la normalización del sedentarismo, el consumo adictivo del tabaco o el alcoholismo. De igual manera, promocionar la salud reside en dar a la población los medios necesarios para obtener

una buena calidad de salud y aumentar el control sobre ella. Respecto a la prevención de la enfermedad, designa distintas estrategias que van a disminuir los factores de riesgo de enfermedades características, intensificando factores individuales que rebajen la susceptibilidad a adquirirlas. Estas estrategias tienen el fin de crear una acción en que las personas tengan hábitos y estilos de vida saludables. (2)

Los estilos de vida son determinados por la OMS como una forma de vivir generalizada, que está basada en cómo se interactúa con las distintas “condiciones de vida” y los “patrones personales de conducta”, que son definidos por los factores “socioculturales y las características” propias de las personas. Asimismo, también influye una construcción de tipo social, relacionada a una agrupación de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas (3).

Hay cambios en los estilos de vivir cuando se entra a la etapa de la adultez, “debido a las características sociales y personales” “que experimentan a lo largo del tiempo”, por lo que es esencial “analizar estos estilos de vida” en una etapa cuando empieza la parte de ser adulto. Al momento que los estudiantes empiecen su “carrera profesional”, la educación superior y su proceso de formación los expone a una serie de factores que crean hábitos negativos para la salud, por lo que hace “aumentar el riesgo” de padecer “enfermedades crónicas no transmisibles”. Es de suma importancia indicar que este tipo de “patologías” continúan en aumento y “actualmente se están convirtiendo en uno de los mayores problemas de la salud pública”, los cuales generan “enfermedades cardiovasculares (ECV)”, “metabólicas”, psicoemocionales, disminuyendo la calidad de “vida de la población” en especial la de los alumnos (3).

Adoptar estilos de vida saludables crea bienestar, potenciando la salud; como lo es comer sano, alimentos que aporten nutrientes, vitaminas y energía para el correcto

funcionamiento de nuestros órganos, formar buenos lazos familiares para apoyarse y afrontar momentos de adversidades, no despreocuparse por tener activo el cuerpo físicamente no solo previene las enfermedades, sino que, también aporta beneficios en el rendimiento académico (4).

En la actualidad, el país presenta una prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas. La forma a interesarse por los buenos hábitos, ser consciente de como buscar alternativas que nos ayuden a ser saludables, es aquel modelo que se debe practicar continuamente para ayudar a disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Hay rasgos externos que puedan señalar la forma de ser y del comportamiento personal en cualquiera de sus etapas vitales; ya sea de joven, adulto o en la misma vejez (5).

En el Perú, las enfermedades crónicas no trasmisibles representan el 58.5% de patologías con alta incidencia; hay registros de cáncer, enfermedades isquémicas del corazón y cerebro, patologías cerebrovasculares, hipertensión, diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2. Se aprecia que, en la “población urbana”, incluyendo a los migrantes rurales urbanos, como es en muchos casos, los estudiantes que se van de su localidad para optar por mejores servicios de educación superior en otras ciudades o regiones. Son los que tienen una mayor prevalencia de algunos factores de riesgo de tipo cardio vascular comparados con la población rural. “La obesidad”, la “hipertensión arterial” y la “diabetes”, en la “población rural” tienen estándares más bajos, seguido de los migrantes y luego los urbanos. En otros casos los pobladores urbanos y migrantes “señalan prevalencias similares de hipercolesterolemia” y “baja actividad física”; en el caso de los niveles de “presión arterial sistólica y diastólica la población migrante” es similar a la rural, mientras que los “pobladores de la zona urbana” tienen “niveles de presión arterial más altos que los otros dos grupos” (6).

La educación influye en la salud a lo largo de nuestras etapas de vida, en el año 2019, la población que conforma el área urbana tiene niveles de educación más altos que sus pares del área rural. Asimismo, se aprecia que el 41,2% logró estudiar educación secundaria y el 35,8% educación superior; puesto que, en el área rural el 27,9% logró estudiar en la secundaria y solo el 6,9% alcanzó la educación superior. Esto se interpreta que, desde nuestra niñez y la adolescencia hacia adelante, la educación cumple un papel fundamental para poder comprender el mundo en el que se sitúa el ser humano (6).

Ya tener dificultades para aprender, adquirir, interpretar y realizar el aprendizaje esperado en nuestras vidas va a complicar al individuo de tener beneficios saludables que velen por su desarrollo, porque las personas manifestaran dificultades en la capacidad de comunicación, práctica e interacción con los servicios que le proveen los cuidados necesarios, es por ello que deben ser usados de manera responsable con la misión de formar conductas que beneficien a la salud integral. Se ha demostrado que algunos estilos de vida en los estudiantes de formación profesional influirán en su desempeño académico. En el entorno del instituto o universidad se genera un nivel alto de estrés, permitiendo que haya un impacto negativo en el aprendizaje o motivación estudiantil, estar en constante movimiento ayuda a mejorar la cognición, dormir bien ayuda a memorizar, aprender y mejorar el criterio (7).

No tener un cuidado responsable y consciente de nuestro cuerpo crea problemáticas de índole público, a largo o corto plazo se desarrollarán enfermedades crónicas no transmisibles de manera incidente en edades tempranas, esto es motivo para tener la tarea de promocionar la salud para que mejoremos la mentalidad y acciones de la comunidad. Las enfermedades crónicas más letales y más vistas en nuestra sociedad son las patologías neoplásicas, respiratorias, enfermedades infecciosas y cardíacas. Lo que

conlleva a presentar indicadores de mayor riesgo por factores genéticos como son en los grupos étnicos; en donde la presión arterial y síndromes del metabolismo son mayores en personas de raza negra, morena, zambo (18,3%), siguiéndole el paso la raza blanca que presentan los valores de un (17,3%), mestizos (16,4%) y nativos (15,6%) (8).

Además, se presentan grupos de riesgo cardiovascular que son parte del síndrome metabólico afectando al funcionamiento multisistémico celular, esto fue propuesto por la Federación Internacional de Diabetes (FID) en el que el “19%, 55% y 78%” de los pobladores urbanos tienen “peso normal, sobrepeso y obesidad respectivamente”. Se halló que solo el “1,6% de la población tienen “6 de los 7 ítems de salud cardiovascular “ideal recomendados por la Asociación Americana del Corazón (AHA) “entre ellos están; la adecuada nutrición, el ejercicio o actividad física, tabaquismo,” índice de masa corporal” (IMC), “hipertensión2 (HTA), “diabetes” y “dislipidemia” (9).

Los individuos que tienen una “salud cardiovascular ideal” son realmente escasos, ya que la “proporción recomendada es de al menos 20% de la población a nivel nacional”. “Por otro lado”, la hipertensión y la “prediabetes” son “prevalentes”, 24% y 16%, respectivamente, en todos los entornos estudiados. Incluso, el principal factor de riesgo modificable común entre los pobladores hipertensos y diabéticos fue la obesidad, el consumo frecuente de cigarrillos tiene con prevalencia “baja de uso diario (3,3%)” y de “uso ocasional (8,9%)” en “Perú, no parece ejercer un rol importante en el desarrollo de EPOC” (10).

El cambio e integración al Instituto forma un problema para los estudiantes de modo general, las dificultades se resaltan en personas que vienen de sectores sociales desfavorecidos, los alumnos tendrán una serie de complicaciones a la salud si es que no se enfocan en concientizar el autocuidado y la prevención, ya que juntan una serie de

desventajas socioeconómicas y culturales que obstaculizan la formación académica de la persona, es por esto que la educación superior forma un momento clave que lleva a una serie de cambios y exigencias poniendo a prueba la capacidad, hábitos saludables o nocivos y posibilidades de los estudiantes, por lo que la transición a la educación superior genera un factor de estrés psicosocial, cambios de rutinas actividad física y exigencias en la casa de estudios.

Considerando todos los datos recolectados anteriormente, se da total importancia a formular la siguiente pregunta “¿Cuál es la relación entre Prevención y Promoción de la salud con los estilos de vida en estudiantes de contabilidad del instituto nueva esperanza,2022?”

Teniendo en cuenta se planteó los siguientes objetivos:

Demostrar la relación que “existe entre Prevención y Promoción de la salud” y los estilos de vida en estudiantes de contabilidad del instituto nueva esperanza,2022.

Enunciar las acciones de prevención y promoción de la salud de los estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza,2022.

“Identificar los estilos de vida” en los estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza,2022.

Relacionar las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en los estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza,2022.

El presente estudio de investigación se justifica con la finalidad de detectar si hay conocimientos reales sobre “cómo llevar un estilo de vida saludable” y ver como influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza, 2022.Esto podrá permitir a los alumnos adoptar conductas saludables,

mejorando la calidad de vida y minimizar los factores de riesgo de su salud, convirtiéndolos en responsables de su bienestar.

También, esta investigación ayudara a los estudiantes de la carrera de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza,2022, a apoderarse de consciencia identificando la gran importancia que es adoptar y practicar hábitos que aumenten la calidad de vida del ser humano y potenciar los beneficios de la salud sobre nuestro organismo. Es por ello que se debe promover estilos de vida que optimicen la salud, resulta importante que en esta etapa se debe favorecer actitudes y prácticas positivas para beneficiar la salud y evitar los iniciadores biológicos del desarrollo de enfermedades crónicas en este periodo.

Además, la presente investigación intervendrá en la comunidad dicho que, los resultados obtenidos del estudio van a crear y desarrollar formas preventivas de la enfermedad, enfocándose en temas de cómo mejorar la situación actual de salud del individuo, identificando e informando cuales son los caminos correctos a beneficiarse de una buena salud. De modo que, la evidencia de los resultados del Instituto Nueva Esperanza será de gran utilidad para crear distintas estrategias para reforzar y optimizar la calidad de vida en el futuro de los alumnos de las distintas carreras que imparte la institución.

“Entre las investigaciones a nivel internacional se halló a”:

Cabrera E, en su estudio titulado: “Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública Colombia.2020” Objetivo: “Determinar los comportamientos del estilo de vida de los estudiantes de primer semestre de una Universidad Pública.Colombia.2020” Investigación cuantitativa, descriptiva de corte trasversal. El tamaño de la muestra fue de “113” estudiantes matriculados para el periodo académico

2020-1. Conclusiones: “la mayoría estudiantes no realiza ejercicio físico 70%, el 51% no realiza ningún tipo de actividad física”, El “consumo de tabaco es alto y más de la mitad son consumidores habituales de alcohol”, más de la mitad “presenta angustia y casi la mitad ansiedad”. “La calidad de la dieta la mitad la consideran mala y hay bajo consumo de frutas”. El consumo de sal añadida a los alimentos es referido por la mayoría 82% de los estudiantes. El 28% presenta sobrepeso y obesidad. La mayoría desconoce sus niveles de colesterol y triglicéridos. No existe en casi la mitad redes de apoyo entre compañeros y familiares (11).

León M, en su investigación titulada: “Estilos de Vida Asociados al Sobrepeso y Obesidad, en Estudiantes de Medicina de la Unidad de Ciencias de la Salud Xalapa UV,2019” Objetivo: “Identificar los estilos de vida asociados al sobrepeso y/o obesidad, en estudiantes de Medicina de la Unidad de Ciencias de la Salud-Xalapa UV. Material y métodos”: Se “realizará un estudio observacional, transversal y analítico” ya que se evaluarán los “estilos de vida de 94 estudiantes de medicina” de la Unidad de Ciencias de la Salud-Xalapa UV, durante el periodo académico 2019- I Se concluyó: que “el 83% de los estudiantes con sobrepeso y obesidad tuvieron una ingesta alta de calorías”, el “10% de ellos cuentan con una baja ingesta y el 7% restante llevan una ingesta adecuada de calorías.” Para finalizar, “el 55% de los estudiantes llevan una “actividad baja”, mientras que el 45% lleva una “actividad moderada”, no se encontraron estudiantes que tengan una actividad alta” (12).

Castellanos B, en su tesis titulada: Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios.2019 Objetivo: “El objetivo del presente artículo es identificar el estilo de vida promotor de salud y su relación con el sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios en Sonora, México.” Materiales y métodos:

“Estudio descriptivo, correlacional en 300 estudiantes de carreras de pregrado”. Conclusiones: “los adultos jóvenes mostraron estilo de vida promotor de salud general suficiente (51.0%)”, “mayor incidencia en mujeres (52.1%)”. Los estudiantes de “ciencias de la salud (55.2%) tuvieron un estilo de vida promotor de salud insuficiente”, hubo diferencia estadísticamente significativa por carrera. “El sentido de coherencia general fue alto (52.0%), predominó en hombres (58.0%)” y “estudiantes de ciencias de la salud (57.2%)” (13).

Corona F, Gonzales M. En su estudio titulado: Estilos de vida saludables en estudiantes de educación superior: Tecnológico Mario Molina Campus Puerto Vallarta. México. 2020. Objetivo: “Categorizar el estilo de vida saludable de estudiantes universitarios para reconocer los factores de riesgo de enfermedades cardio metabólicas”, en conclusión; Con relación a la “prevalencia” de “hábitos saludables” se identifica que “69.5% son activos físicamente”, con relación a la alimentación solo “9.8% presentan un consumo suficiente de frutas y verduras”, con “relación al sueño” solo “el 26.8% presentan hábitos saludables”, “91.5% no presenta un consumo nocivo o dependencia al alcohol” y “86.1% no fuma” (14).

A nivel Nacional encontramos a Castillo M, en su investigación titulada: “Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una universidad privada - Lima 2021”. objetivo general: “Determinar el estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -lima 2021”. Es de “enfoque cuantitativo”, tipo descriptivo y “por su temporalidad es un estudio transversal”, el diseño de la investigación es no experimental. La muestra es de 130 estudiantes. Concluimos que el estilo de vida en el contexto de la pandemia en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021. El 58.46% (76) de

los estudiantes encuestados indican que tienen un estilo de vida saludable regular, malo son el 38.46% (50) y bueno son el 3.08% (15).

Vargas A, En su investigación titulada: “Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener Lima 2018”. Tuvo como objetivo: “Determinar los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener”. Para ello, se utilizó el método, de enfoque “cuantitativo, descriptivo y de corte transversal”. Con referencia a los estilos de vida de los estudiantes muestran que el “51% (99) presentó un estilo de vida no saludable” y el “49% (95) un estilo de vida Saludable”. Por otro lado, en la actividad física, el 33.50% (65) mostró un “estilo de vida saludable” y el 66.50% (129) un “estilo de vida no saludable”, por último. Finalmente, se concluyó que en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener predomina el estilo de vida no saludable. (16).

López D, Pumachaico E, En su estudio titulado; "Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote – 2018. “El siguiente trabajo de investigación es de tipo descriptivo”, “correlacional de corte transversal, tiene como objetivo conocer la relación del estilo de vida saludable y factores sociales del estudiante de enfermería de la Universidad Nacional del Santa de Nuevo Chimbote, la población fue constituida por “160 estudiantes” que cumplieron con los criterios de inclusión”.” En conclusión: “La mayoría de los estudiantes de enfermería, presentan estilo de vida no saludable (50.6%) “y “estilo de vida saludable (49.4%)” (17).

Caldas M, en su estudio titulado: “Estilos de vida de los estudiantes de trabajo social en la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2019 Objetivo:

Determinar el nivel de los estilos de vida de los estudiantes de Trabajo Social en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2019. Metodología: La investigación fue de tipo básico, diseño no experimental, nivel descriptivo y enfoque cuantitativo; con una población y muestra de estudio conformada por 179 estudiantes. Resultados: de 179 (100%) estudiantes de Trabajo Social, 37% (67) presentan un alto estilo vida, 62% (110) presentan un estilo de vida medio y 1% (2) presentan un bajo estilo de vida (18).

A nivel local Cuadra M, en su estudio titulado: estilos de vida por sexo en estudiantes de ingeniería de la universidad nacional de Trujillo, 2019. Objetivo de conocer y analizar los estilos de vida, en una muestra de 154 estudiantes de la Facultad de Ingeniería en la Universidad Nacional de Trujillo con matrícula regular el 2019-II; se concluyó: al identificar que el 54.5% de los hombres y el 67.7% de las mujeres mostraron estilos de vida saludable; luego aplicando la prueba estadística Chi-cuadrado para comparación de grupos se evidenció solamente diferencia significativa en la dimensión Hábitos alimenticios con el 43.6% saludables en los varones y el 60.6% en las mujeres; mientras que a nivel general en estilos de vida, así como en las dimensiones, Actividad física hombres 12.7%, mujeres 22.2% , manejo de estrés, responsabilidad en salud hombres 7.3%, mujeres 15.2% (19).

La presente investigación se fundamenta en las teorías de Marc Lalonde, Nola Pender. En el año 1974 Marc Lalonde investiga sobre los determinantes de la salud decretando que la manera de vivir de las personas se define por un grupo de factores sociales, físicos o condicionantes que se presentan en el entorno, y esto dependerá de cómo la persona tome decisiones respecto a su salud. Si se toman malas decisiones y practicamos inadecuados hábitos personales, implicará a tener riesgos tanto como es la enfermedad o la muerte (20).

Los individuos tienen grupos de riesgo ya sea como; la edad, sexo, genética, dará un resultado determinante a la salud, las conductas de cada ser humano y estilos de vida. Si una persona no goza de una buena situación económica se exhibe con un aumento a factores del propio comportamiento, como es fumar por ansiedad, estrés o situaciones que sientan que no puedan controlar, alimentación no saludable (20).

Según este Modelo se puede decir, esquemáticamente, que las condiciones de salud dependen de cuatro conjuntos de factores o componentes que identifica como determinantes de la salud: la biología humana, el ambiente socio-económico y educativo, los estilos de vida y los servicios de salud (20).

Los determinantes encontrados por Lalonde afectan a las personas y el primero es la biología humana, esta se marca en todo aspecto que influya a la salud. El mismo individuo tendrá cambios fisiológicos anormales dependiendo de su estructura biológica, paso del tiempo y formación orgánica; entonces, se produce riesgos de morbilidad y mortalidad (21).

El lado ambiental: es un determinante que viene desde el exterior, esto quiere decir que nuestro organismo no tiene total control sobre los tipos de contaminación; como es exponerse a los químicos, aguas sin tratamiento, contaminantes en el aire, infecciones biológicas, factores psicosociales y culturales que no aporten de un buen gozo de salud (22).

Los hábitos saludables o formas de vivir: se expresan como las decisiones de ejecuta el individuo respecto a su salud, podrá tener un cierto grado de vigilancia y control. Es el determinante que favorecerá o perjudicará al ser humano como es; el ejercicio físico, las adicciones, la correcta nutrición, la salud mental, etc (23).

El último determinante es como se organizan las asistencias sanitarias que nos provee el estado o el sector privado. Se busca la calidad de atención, orden, un manejo correcto de las relaciones interpersonales paciente y profesional de salud, adquirir los recursos en la prestación de servicios, la práctica del equipo interdisciplinario, atención en los centros de salud, servicios públicos, también los servicios en la comunidad y sanitarios (23).

La sociedad hace que las personas cambien sus comportamientos ya sea de manera positiva o negativa. Tener un hogar que no esté en óptimas condiciones, exponerse a trabajar en un lugar inseguro, crean condiciones estresantes, así como la pobreza indica un factor de riesgo porque se abren brechas sociales que no favorecen. Así también; el factor económico, cultural, el entorno ambiental que está en la localidad, las condiciones económicas de la nación y la oportunidad del mercado laboral. El individuo por sus condiciones sociales tiene la elección de tener un hogar, creer en algún tipo de religión, idealizar la cultura que lo identifique, optar por un trabajo e interaccionar con las personas que se vincula o conoce (24).

La teórica Nola Pender crea un modelo sobre la promoción de la salud, en donde formula que los estilos de vida cambian dependiendo de las acciones que tome el individuo a lo largo del tiempo y es reflejada en su salud, considerando cualidades, costumbres, como también es el modo cognoscitivo que evidencia las conductas propias (25).

Existen factores que predisponen a los estilos de vida; como es experimentar con el comportamiento de salud y cualidad individual. El factor mencionado interviene directamente en el individuo, relacionándose con los efectos de percepción, como

experiencias interpersonales biológicas, mentales y en la sociedad como así en la cultura (25).

Otro factor marcado es; el afecto y modo cognitivo de la conducta, relacionándose al conocimiento, emociones y creencias que crean una motivación o afectando a las conductas de salud. Ejercer una conducta saludable, percibir que bien nos hace, tener aptitud para realizar la autoeficacia y crean un vínculo positivo con el comportamiento saludable; desenvolverse de forma autónoma, refiere que debe haber un compromiso con la promoción de la salud (26).

El factor de la conducta promotora de salud influye en las demandas y las prioridades inmediatas. Pender se enfoca en el valor por elegir conductas que preserven la salud. Los estilos de vida tratan de encontrar un cierto grado de satisfacción de lo que necesitan las personas para llegar al bienestar de lo vivido, marcando metas, proyectos y momentos de la vida (26).

En efecto, la correcta alimentación; se origina desde que se cultivan, seleccionan y consumen los alimentos, eligiendo un conjunto de comidas que nos aporten nutrientes, fuentes energéticas, que ayudan al desarrollo del cuerpo, mejorando el lado intelectual y capacidades de nuestro organismo (27).

Al respecto, hacer ejercicios o actividad física se traduce como todo movimiento en que trabajan los músculos, órganos requiriendo cubrir el gasto energético; hacer actividades como salir a trotar, caminar largas distancias, trabajar en lugares que requieran fuerza son ejemplos que crean beneficios saludables. En la vejez, las demandas energéticas y de nutrientes son bajas, tiene poca relación con el peso del cuerpo; más bien, dependen de otros grupos como son los años, el sexo, ejercicios de baja, mediana o alta intensidad y metabolismo (28).

Al mismo tiempo, debemos ser responsables con la salud, en el aspecto social, a modo de razón, equitativos y justos, con el fin común de formar valores que son aceptados, la comunicación con la sociedad, la moral construida; todos ellos se manifiestan en actitudes ante eventualidades en donde no sabremos si se podrá dominar la situación y circunstancias. Hay una exposición de riesgos, advertencias, afectados o intervención de apoyo social, esto conlleva a estudiar las exceptualidades o las consecuencias. Ser responsable es la característica necesaria de la personalidad (28).

Hipótesis

- ✓ “Existe relación significativa entre Prevención y Promoción de la salud” relacionado con los estilos de vida en estudiantes de contabilidad del instituto Nueva Esperanza,2022.
- ✓ No se halla relación significativa entre “Prevención y Promoción de la salud” relacionado con los estilos de vida en estudiantes de contabilidad del instituto Nueva Esperanza,2022.

II. METODOLOGÍA

2.1 Objeto de Estudio:

2.1.1. Tipo de investigación:

La presente investigación es de tipo Cuantitativo porque su clasificación es cuantificar los resultados encontrados (29).

2.1.2. Nivel de investigación

El nivel de la investigación será Correlacional de corte Transversal porque determina si hay relación entre las dos variables y la recogida de datos se realizará en un solo periodo de tiempo (30).

2.1.3. Diseño de la investigación

El diseño de la presente investigación será no experimental debido a que no hay manipulación de las variables, porque el investigador observa lo que ocurre de manera natural (31).

Población: compuesto de 180 estudiantes.

Muestra: Se trabajó con una muestra no probabilístico de 85 estudiantes

2.1.4. Unidad de análisis

Los estudiantes de la carrera de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza que formen parte de la “población” y que cumplan con todos los criterios en la presente investigación.

2.1.5. Criterios de inclusión

- Estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza que estén matriculados.

2.1.6. Criterios de exclusión

- Estudiantes de la carrera de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza, que no deseen participar en la investigación.

2.2 Definición y operacionalización de variables

2.2.1. Promoción y Prevención de la salud

Definición conceptual:

La “Promoción de la Salud” está enfocada al ejercicio de la ciudadanía, “participación de los sujetos” con estrategia de transformaciones de las condiciones de vida, actividades que “promuevan motivaciones, con planificación y evaluación de las efectividades de las acciones” (32).

Definición operacional

La promoción de la salud se define como una “variable cualitativa” clasificada en dos grupos los que se originan por una baremación estadística por medio de percentiles de los puntajes alcanzados por los estudiantes.

Nivel de “promoción y prevención de la salud bajo”: “Si se obtiene un puntaje” de “70 a 139” puntos.

Nivel de “promoción y prevención de la salud medio”: Si se obtiene un puntaje de “140 a 209 puntos”.

Nivel de “promoción y prevención de la salud alto”: Si se tiene un puntaje de “210 a 280 puntos”.

Definición conceptual:

Estilos de vida

Los estilos de vida son un conjunto de actitudes y comportamientos que adoptamos y desarrollamos todos los seres humanos de forma individual, para

satisfacer nuestras necesidades dichos comportamientos que se desarrollan, pueden ser saludables para nuestra salud como también no saludables (33).

Definición operacional:

Los estilos de vida es una variable cualitativa que se categoriza en dos grupos, los que serán generados a partir de una baremación estadística mediante percentiles de los puntajes reportados por los estudiantes.

- Estilo de vida saludable
- Estilo de vida no saludable

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

“En el presente trabajo de investigación se utilizará la entrevista y la observación para la aplicación del instrumento”

Instrumento

En la presente investigación se utilizará 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación:

Instrumento 01

“PREVENCION Y PROMOCION DE LA SALUD”

Tiene “72 ítems distribuidos” “en ocho ejes temáticos”. “Este instrumento se elaboró basándose”: “Encuesta demográfica de Salud Familiar ENDES 2018”

“Cuyos ítems de los ejes temáticos son”:

- “iniciales o seudónimo (2)”.
- “Alimentación-nutrición (10)”.
- “Higiene (10)”.
- “Habilidades para la vida (17)”.
- “Actividad física (4)”.

- “Salud sexual -reproductiva (5)”.
- “Salud bucal (6)”.
- “Salud mental -cultura - paz (9)”.
- “Seguridad vial -cultura -tránsito (9)”.

Las puntuaciones correspondientes a cada respuesta son las siguientes: “Siempre= 04 puntos”, “Casi Siempre=03 puntos”, “A Veces = 02 puntos”, “Nunca = 01 punto”. Para obtener los “resultados Finales” se suman todas las respuestas”. Así se puede “conseguir desde una puntuación mínima por valor de 70 puntos hasta una puntuación como máximo a 280 puntos”. “Estos se clasifican del siguiente modo”:

- **Nivel de promoción y prevención de la salud bajo:** Al obtener una puntuación “de 70 a 139 puntos”.
- **Nivel de promoción y prevención de la salud medio:** Al obtener una puntuación “de 140 a 209 puntos”.
- **Nivel de promoción y prevención de la salud alto:** Al obtener una puntuación “de 210 a 280 puntos”.

Control de calidad de los datos:

Evaluación Cualitativa:

Validez y Confiabilidad del Instrumento

La “validez” es el grado en que “el instrumento mide realmente la variable que pretende medir”, sirviendo para el propósito que ha sido elaborado. Para el presente instrumento “se utilizó la prueba binomial de juicio de expertos conformados por 05 profesionales conocedores del tema a evaluar”. Para “calcular el grado de acuerdo entre los expertos” se utilizó la metodología del

coeficiente de “Kappa”, con la premisa que existe un acuerdo entre investigadores si $K > 0$ (Landis y Koch). Luego del análisis respectivo, “el grado de concordancia entre los mismos fue de $k = 0.715$, lo que concluye que el instrumento es considerablemente válido”. Además, este instrumento fue sometido a una “prueba piloto”, la cual permitió evaluar la correcta redacción de los ítems, su comprensión, practicidad y tiempo estimado indicado para su aplicación”. Con los datos obtenidos “se procedió a realizar la prueba estadística Alfa de Crombach” en donde $\alpha > 0.50$, para confirmar su confiabilidad. (Anexo1)

Evaluación Cuantitativa:

$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$. La “validación sobre el contenido” se evaluó por medio de la “valoración criterial de los expertos”, que eran diez en total. Para este fin, se utilizó “una fórmula V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004)” para realizar dicha evaluación.

La fórmula utilizada para calcular la validez de contenido considera los siguientes elementos:

x :- “la media de las calificaciones de los jueces en la muestra”

l :- “la calificación más baja posible”

k :- “el rango de los valores posibles”

“El coeficiente V de Aiken total es 0,998, Indica que el instrumento es válido para recabar información sobre la promoción y prevención de la salud”.

Confiabilidad

Confiabilidad interevaluador

Se evaluará aplicando el cuestionario a la misma persona por dos entrevistadores diferentes en un mismo día, Se realiza a un mínimo de 15 personas. A través del “Coeficiente de Kappa” se estudia el “porcentaje de concordancia” entre los entrevistadores, un “valor a partir de 0,8 se considera muy bueno”.

Instrumento 02

ESTILOS DE VIDA

Se utilizó como instrumento el “cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R”., el cual fue realizado en base al “diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N.”, denominado “Estilo de Vida Promotor de la Salud”. Este instrumento está conformado por 25 ítems dividido en 6 dimensiones a evaluar, las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud”. Para dar respuesta a este instrumento se presentan 4 opciones de respuesta:

N: "nunca", V: "a veces", F: "con frecuencia" y S: "siempre".

Los ítems se han distribuido según cada dimensión:

- ✓ “Alimentación. 1, 2,3, 4, 5-6 “
- ✓ “Actividad-ejercicio: 7 – 8”
- ✓ “Manejo-estrés: 9,10, 11 -12”
- ✓ “Apoyo interpersonal: 13,14, 15 -16”
- ✓ “Autorrealización: 17,18 – 19”
- ✓ “Responsabilidad - salud: 20, 21, 22, 23,24 – 25”

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

Los puntajes según las respuestas son:

Nunca: 01 punto A veces: 02 puntos Frecuentemente: 03 puntos Siempre: 04 puntos

A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa:

Nunca: 04 punto A veces: 03 puntos Frecuentemente: 02 puntos Siempre: 01 puntos

Luego de haber sumado todas las respuestas, se clasificó de la siguiente manera: Tras sumar cada una de las respuestas, las clasificamos:

- **Estilo de vida saludable:** “si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos”
- **Estilo de vida No saludable:** “si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos”.

Control de Calidad de Datos

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de Estilo de Vida Promotor de Salud Elaborado por “Walker, Sechrist y Pender”, instrumento cuenta con “validez interna”, “validez externa y “confiabilidad” y modificado por las investigadoras de línea de la “escuela profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote”. Para la “realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento”; luego del cual fue sometido “a validez estadística a través de la prueba r de Pearson correlación ítems – test, obteniendo un $r > 0.20$ en cada uno de los 25 ítems del instrumento”.

La “confiabilidad del instrumento se realizó a través de la prueba estadística de alfa de Crombach, obteniendo un $r = 0.794$, considerando a este instrumento válido y confiable para su aplicación”. (**Anexo 2**)

2.4 “Análisis de la información”

“Procedimiento de recolección de Datos”

- Se coordinó con la coordinadora de carrera de Contabilidad para obtener el permiso de la recolección de datos de la presente investigación, que facilite el ingreso e intervención al establecimiento.
- Se informó y aplicó el consentimiento informado a los estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza, 2022, efectuando que los datos y resultados concluidos sean de total confidencialidad.
- Se programó la fecha y hora para la aplicación del instrumento, mediante mensajes en grupos de whats app o correos electrónicos.
- Se explicó a los estudiantes a cómo usar el instrumento de evaluación por medio de correos electrónicos o vía app whats app.
- Se aplicó el instrumento de recolección de datos a los estudiantes de contabilidad, lo cual será tabulado por el investigador correspondiente a lo que respondieron.

Análisis y Procesamiento de datos

Para la “presente investigación” se realizará el “análisis descriptivo” mediante “tabla de frecuencias/ porcentaje y promedio/ desviación estándar según tipo de variable” con sus respectivos gráficos. Asimismo, para el análisis correlacionar con el fin de cada variable perteneciente a las Acciones de promoción y prevención de la salud relacionado a los estilos de vida. Se utilizarán el “estadístico Chi cuadrado según el tipo de corresponda”, presentando “el p- valor con un nivel de confianza del 95%”. Para el “procesamiento y análisis de datos” serán ingresados a una base de “datos software estadístico IBM” para ser exportados a una base de datos en el software para posteriormente procesar y analizar.

2.5 Aspectos éticos en investigación

En toda investigación que se lleve a cabo, el “investigador” de manera previa deberá “valorar los aspectos éticos del mismo”, de tal modo por el tema elegido como por el método seguido, así como “plantearse si los resultados que se puedan obtener son éticamente posibles”.

Anonimato:

Se aplicó el cuestionario a los estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza,2022, indicando que la investigación será de tipo anónima y que los datos obtenidos serán para fines de la investigación.

Privacidad:

El total de la información obtenida, se mantuvo en secreto y se evitará ser expuesto respetando la intimidad de los estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza,2022.

Honestidad:

Se informó a los estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza,2022, los fines de toda la indagación, cuyas evaluaciones se encontrarán expresados en el presente estudio.

Consentimiento:

Se procedió a trabajar con los estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza,2022, que accedan de manera voluntaria en el concurrente trabajo.

III. RESULTADOS

TABLA 01

“Nivel de prevención y promoción en estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza, 2022”

| “PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD” | n° | % |
|---|-----------|----------|
| “ALTO” | 19 | 26% |
| “MEDIO” | 46 | 51% |
| “BAJO” | 20 | 24% |
| Total | 85 | 100% |

Fuente: “Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018, adaptado a la presente investigación”.

Del total de estudiantes de Contabilidad encuestados, un 51% presenta un “nivel medio de prevención y promoción en salud”, un 26% cuenta con nivel alto, y solo 24% tienen niveles bajos.

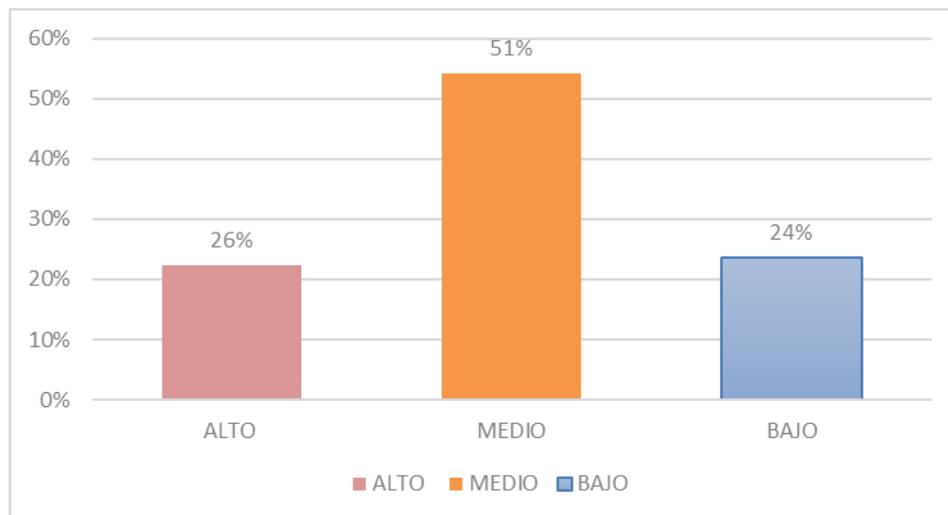


Gráfico 01: “Prevención y promoción en Salud relacionado con los Estilos de Vida en Estudiantes de Contabilidad del Instituto Nueva Esperanza, 2022”

TABLA 02

“Estilo De Vida en Estudiantes de Contabilidad del Instituto Nueva Esperanza, 2022”

| “ESTILOS DE VIDA” | N° | % |
|--------------------------|-----------|----------|
| Saludable | 62 | 73% |
| No saludable | 23 | 27% |
| TOTAL | 85 | 100% |

Fuente: Cuestionario de “Estilo de Vida Promotor de Salud Elaborado por Walker, Sechrist y Pender”, adaptado al presente estudio de investigación.

Del total de estudiantes de Contabilidad encuestados, un 73% presenta un estilo de vida saludable, en tanto que el 27% no tiene un adecuado estilo de vida saludable.

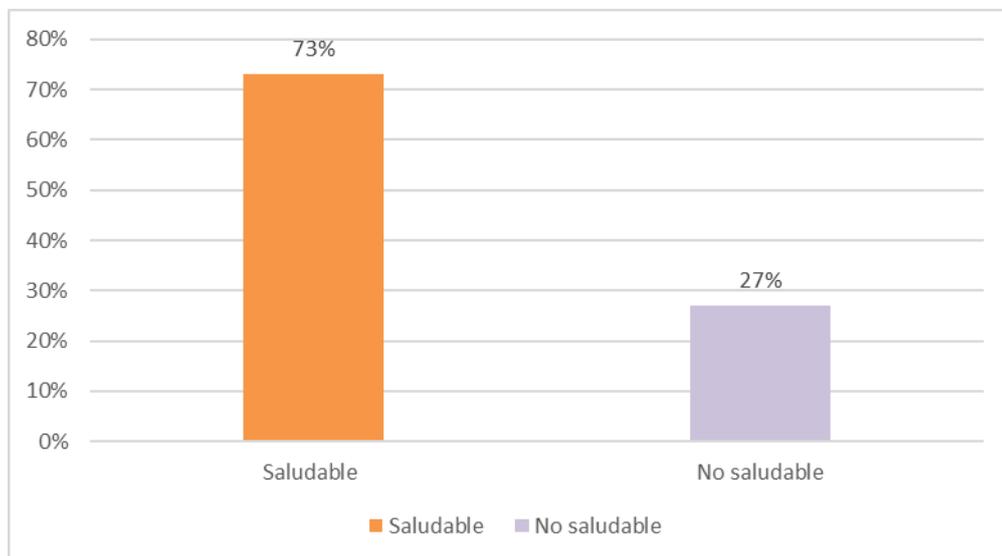


Gráfico 02: “Prevención y promoción en Salud relacionado con los Estilos de Vida en Estudiantes de Contabilidad del Instituto Nueva Esperanza, 2022”

TABLA 03

“Prevención y Promoción de la salud relacionado con los estilos de vida en estudiantes de contabilidad de Instituto Nueva Esperanza, 2022”

| “NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD” | “ESTILOS DE VIDA” | | | | Total | | CHI CUADRADO | |
|---|-----------------------------|-------|-------------------------------|-------|-------|------|---|--------------|
| | “Estilos de vida saludable” | | “Estilo de vida no saludable” | | n° | % | Chi cal | CHI CUADRADO |
| | n° | % | n° | % | | | | |
| “Alto” | 14 | 16.5% | 5 | 5.9% | 19 | 22% | Chi cal | 7.517 |
| Medio | 38 | 44.7% | 8 | 9.4% | 46 | 54% | Chi tabla | 5.991 |
| Bajo | 10 | 11.8% | 10 | 11.8% | 20 | 24% | Sí existe relación en entre las variables | |
| Total | 62 | 73% | 23 | 27% | 85 | 100% | | |

Fuente: “Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018, adaptado a la presente investigación”.

En la tabla número 03, se evidencia que un “44.7%” presentan “niveles medios de prevención y promoción de salud” al mismo tiempo llevan un adecuado estilo de vida saludable, un 16.5% presenta niveles altos promoción de la salud con estilos de vida saludables, el 11.8% tiene un nivel de “prevención y promoción de salud bajo” con un adecuado “estilo de vida no saludable”.

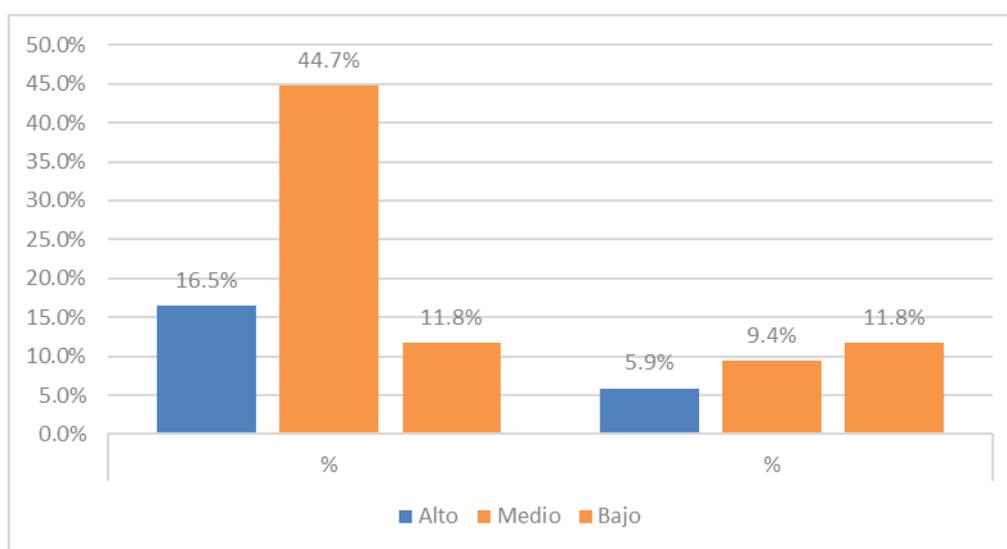


Gráfico 03: “Prevención y promoción en Salud relacionado con los Estilos de Vida en Estudiantes de Contabilidad del Instituto Nueva Esperanza, 2022”

IV. DISCUSIÓN

En relación con medidas “de prevención y promoción en Salud”, se halló que 85 estudiantes de contabilidad del Instituto Nueva Esperanza en conjunto, el 51% presenta un “nivel medio de prevención y promoción en salud”, un 26% cuenta con nivel alto, y solo un 24% tienen niveles bajo.

Se encontraron similitudes por “León M” (34). En su “investigación titulada” “Estilos de Vida Asociados al Sobrepeso y Obesidad, en Estudiantes de Medicina de la Unidad de Ciencias de la Salud Xalapa UV_2019”. En la indagación, se concluyó que el 59% de los alumnos tienen practicas adecuadas “de prevención y promoción de la salud”.

De forma parecida en el estudio de “Castellanos E” (35). En su trabajo titulado “Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios, sobre los estilos de vida promotores de salud en los jóvenes universitarios.2019”, el 51% de ellos presentó un “nivel medio” en la “prevención y promoción de salud”, con un mayor índice las féminas que los varones.

Los resultados difieren con la investigación de Cabrera D (36). En su exploración titulada “Estilos de vida en alumnos de la Universidad Privada de Colombia_2020”, donde el 70% de los alumnos no tiene estilo de vida saludable por consumo de comida chatarra, así como no realizan ejercicios físicos. Teniendo escasos conocimientos en nutrición saludable, reflejando una mala promoción y prevención de la salud.

La OMS, conceptualiza a la promoción de la salud, como al conglomerado de acciones que se orientan a desarrollar entornos saludables y protectores de salud, incluyendo las variaciones en la sociedad y sistemas como son aquellos programas que avalen los accesos al servicio de salud o políticas que fomenten una adecuada utilización de los servicios

públicos, la promoción se refiere a las formas específicas de colaboración enfocada a la sociedad de manera participativas, intersectoriales operando en diversos sectores (37).

De tal forma, que la prevención se refiere a las medidas que se realizan con la finalidad de aminorar o suprimir las consecuencias de alguna enfermedad, con la finalidad de eludir su aparición, así como deteniendo su progreso o aminorando los efectos que ya se encuentran presentes (38).

Los resultados en la investigación determinaron que la mayoría de alumnos de Contabilidad tienen un nivel medio en relación a la “promoción y prevención de la salud”, con ello se infiere que este grupo de población tiene plenos conocimientos de cómo se previenen las enfermedades, y que tipo de alimentos favorecen a nuestro metabolismo y cuidado de nuestros órganos. También se demuestra, que a base de una educación impartida se pueden formar hábitos que potencien la salud. Ante esto, podemos decir que, el marketing y las redes sociales promocionan diversos productos procesados, dañinos que afectan a las funciones de nuestro cuerpo, ya que contienen altos índices calóricos, excesos de sodio, grasas trans, altos niveles de azúcar, entre otros. La información que nos brindan los medios de comunicación, fomentará la concientización sobre qué medidas debemos tomar, si tenemos la voluntad de querer cambiar la mentalidad de las personas para que vivan una vida con porcentajes altos de salud. Demostrando que, los malos hábitos son perjudiciales, de esta forma el individuo tendrá la posibilidad discernir entre mejorar su calidad de vida o deteriorarla.

Por otro lado, los “estilos de vida en los estudiantes de contabilidad” del Instituto Nueva Esperanza, 2022., el 73% presenta un estilo de vida saludable, en tanto que el 27% no tiene un adecuado estilo de vida saludable.

Así como también, en los resultados hallados se asemejan a la investigación de Mayor O (39). titulada “Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud 2021”, que el 92% de los estudiantes universitarios tienen un adecuado hábito saludable sumado a que tienen actividades físicas activas.

De forma similar el estudio de Castellanos B (2). Titulado “Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios 2019” el 58% de alumnos universitarios de Ciencias de la Salud, presentaron un nivel regular en sus estilos de vida.

Asimismo, los resultados difieren por Castillo M (2) en su investigación Titulada “Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada – Lima 2021” donde se encontró que el 59% de estudiantes de enfermería tiene un nivel regular de estilos de vida saludable.

Los datos encontrados que difieren con el estudio de Vargas A (16) en su trabajo titulado “Estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener, 2018” el 51% de alumnos de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener presentaron un inadecuado estilo de vida saludable.

La OMS, tiene concepciones integrales del ser humano considerando a los signos de bienestar situaciones donde las personas gocen de salud física, mental y social, consecuentemente trascienden la definición de estilo de vida saludable se consigue cuando sean complementados el buen hábito alimentario, las actividades físicas, medidas de

prevención sobre enfermedades, relación laboral, armonías con el medioambiente y las labores sociales.

Con respecto a los resultados hallados en la investigación se encontró que la mayoría de alumnos presenta un adecuado estilo de vida saludable, ello se debe a que básicamente los estudiantes tienen conocimientos previos. A lo largo del tiempo, en la carrera de los estudiantes de contabilidad. Tendrán que adquirir nuevos conocimientos, por ende, tendrán más juicio y poder de decisión al momento de toma consciencia sobre el autocuidado. Concientizar es la clave para que los alumnos promuevan la salud de forma eficiente. La educación en todas las etapas de vida, te permite descubrir, mejorar o tener la capacidad de estipular de qué forma podemos hacer que nuestro organismo se mantenga en optimo estado y que estrategias pondré a mi criterio para prevenir patologías a raíz de acciones poco favorables para mi cuerpo. y también de acuerdo a los datos obtenidos son alumnos que realizan ejercicios, promueven la correcta salud, y estar en constante práctica deportiva y por ello cuidarse de las patologías.

En cuanto a la relación que existe entre la “Prevención y Promoción de la salud” relacionado con los estilos de vida en estudiantes de contabilidad de Instituto Nueva Esperanza 2022, se halló que el 44,7% presentan niveles medio en de prevención y promoción de salud al mismo tiempo que lleva un estilo de vida saludable, en tanto un 16,5% presenta niveles altos de prevención y promoción de la salud y un adecuado estilo de vida saludable, mientras que el 11,8% tiene un nivel de prevención y promoción de salud bajo optando por un estilo de vida no saludable, de forma similar que los que no tienen un buen nivel de estilo de vida saludable ,el 5,9% tiene un nivel alto de prevención y promoción de la salud pero con un estilo de vida no saludable.

Resultados que son similares al de Castellanos (2), donde el 58% de alumnos universitarios de Ciencias de la Salud, presentaron un nivel regular en sus estilos de vida saludable, y 45% de nivel regular promotores de salud, por lo que existe una relación significativa entre los niveles promotores de salud y los estilos de vida saludable.

Los datos encontrados son semejantes por Vásquez F (39), en su trabajo titulado “Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios España 2020”, se informa que el 46% tiene un nivel medio en cuanto a los estándares de promoción y prevención de la salud relacionándolos con los óptimos estilos de vida.

Lo datos hallados son parecidos por la autora Nieto M (40), en su tesis titulada “Estilos de vida en Universidad del Atlántico: a cross-sectional study 2020” Asimismo, un 24.7% es notoria una relación demostrar que hay nivel de “promoción y prevención de la salud bajo” es por ello que hay un estilo de vida no saludable.

Luego de aplicar la prueba estadística de Chi cuadrado, se halló una correlación de significancia entre los niveles de “prevención y promoción de la salud” con los “estilos de vida” de los estudiantes de contabilidad de Instituto Nueva Esperanza, 2022. Por lo que se infiere que las políticas preventivas y promoción de salud son las bases esenciales para el fomento de un “estilo adecuado de vida saludable” que ayudan en la orientación a la comunidad en las prevenciones de enfermedades por esta razón se pedirán que se adopten, promuevan y monitoreen medidas saludables para la población afectada o en que este en riesgo a un potencial problema de salud pública.

V. CONCLUSIONES

- Se halló en los estudiantes de la escuela profesional de Contabilidad, que la mayoría tienen un nivel medio de “promoción y prevención de la salud”, teniendo un estilo de vida saludable. Esto se traduce que la población ha tomado conciencia respecto al auto cuidado y toma medidas para tener una calidad de vida estable.
- De otra forma, se determinó que más de la mitad de la población demuestra estilos de vida saludables y menos de la mitad presenta estilos de vida no saludables. Es por ello que, se debe informar, evaluar y aplicar hábitos saludables para mejorar la funciones fisiológicas y metabólicas del cuerpo. Los estudiantes deben tener una visión clara y reflexionar sobre qué acciones conllevan a contraer enfermedades.
- Al llevar a cabo la “prueba del Chi-Cuadrado”, encontramos que existe correlación “estadísticamente significativa” entre la “promoción y prevención de la salud” y los “estilos de vida”. Poner en acción a la promoción de salud, expandiendo los conocimientos sobre los estilos de vida saludables y de autocuidado en todos los ámbitos.

VI. RECOMENDACIONES

- Coordinar con el director y jefes de carrera para realizar “sesiones educativas y crear campañas muy dinámicas sobre hábitos saludables, ejercicios, nutrición balanceada y prevención de enfermedades”.
- Continuar con las investigaciones científicas con el fin de hallar los factores de riesgo, es decir la problemática central de los estudiantes en las instituciones académicas superiores. De este modo, se podrán planificar estrategias de promoción y prevención de la salud.
- Difundir estos resultados obtenidos a las autoridades, investigadores y a la vez sugerir “promover estilos de vida saludables que favorezcan la salud de sus estudiantes” y de esta manera cuidar su “salud física y mental”.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fleites EJQ, De la Mella Quintero SF, López LG. La promoción de la salud y su vínculo con la prevención primaria. *Medicentro (Villa Cl)* [Internet]. 2019 [citado el 3 de agosto de 2023];21(2):101–11. Disponible en: <https://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/2315>
2. Del Castillo-Fernández D, Brañez-Condorena A, Villacorta-Landeo P, Saavedra-García L, Bernabé-Ortiz A, Miranda J. Avances en la investigación de enfermedades crónicas no transmisibles en el Perú. *An Fac Med (Lima Peru : 1990)* [Internet]. 2021;81(4). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v81i4.18798>
3. Calpa Pastas AM, Santacruz Bolaños GA, Álvarez Bravo M, Zambrano Guerrero CA, Hernández Narváez E de L, Mataban choy Tulcán SM, et al. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia Promoc Salud* [Internet]. 2019;24(2):139–55. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
4. Suarez Villa ME, Navarro Agamez MDJ, Carballo Robles DR, López Mozo LV, Recalde Baena AC. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Ene* [Internet]. 2020 [citado el 3 de agosto de 2023];14(3): e14307. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007
5. INEI. Programa de Enfermedades No Transmisibles [Internet]. Gob.pe. 2018 [citado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1734/cap01.pdf
6. Seclen Santisteban S. Enfermedades crónicas no transmisibles en la población peruana. *Rev Medica Hered* [Internet]. 1995 [citado el 3 de agosto de

- 2023];6(4):161–2. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1995000400001&lng=es.
7. INEI. Indicador de educación por departamentos-Perú [Internet]. Gob.pe. 2018 [citado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en:
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/L
 8. Rojas J, Bermúdez V, Leal E, Aparicio D, Peña G, Acosta L, et al. Origen étnico y enfermedad cardiovascular. Arch Venez Farmacol Ter [Internet]. 2020 [citado el 3 de agosto de 2023];27(1):40–57. Disponible en:
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-02642008000100009&lng=es
 9. Lizarzaburu Robles JC. Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica. An Fac Med (Lima Peru : 1990) [Internet]. 2014 [citado el 3 de agosto de 2023];74(4):315. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000400009&lng=es
 10. Orientación Técnica Programa de Salud Cardiovascular [Internet]. Minsal.cl. [citado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en:
http://www.repositoriodigital.minsal.cl/bitstream/handle/2015/862/OT-PROGRAMA-DE-SALUD-CARDIOVASCULAR_05.pdf
 11. Gonzales A. Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontología de una Universidad de Santiago de Cali [Internet]. 2017. Disponible en: http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7984/Estilos_vida_salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 12. Suescún-Carrero SH, Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratova FH, Araque-Sepúlveda ID, Fagua-Pacavita LH, Bernal-Orduz F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Rev Fac Med Univ Nac

- Colomb [Internet]. 2017;65(2):227–31. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>
13. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, et al. Lifestyles, body mass index and sleep patterns among university students. Rev Med Chil [Internet]. 2017 [citado el 3 de agosto de 2023];145(11):1403–11. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001101403&lng=en&nrm=iso&tlng=en
 14. Francisco L, Gómez Chávez J, Ortiz Barba González E, Gerardo F, Segobiano H, Biurcos Hernández L. Ij Revista CUC-ciencia Psicología y Salud [Internet]. Udg.mx. [citado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en: http://www.cuc.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/revista_cuc-ciencia_psicologia_y_salud_num._2_junio_2020_issn.pdf
 15. Pajuelo M. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias Médicas - UNASAM - 2017 [Internet]. [HUARAZ – PERU]: UNIVERSIDAD SAN PEDRO; 2019. Disponible en: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/13327>
 16. Vargas Vásquez A, Uriarte Mendez YC. Estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener [Internet]. [LIMA-PERÚ]: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER; 2018 [citado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/2390>
 17. López Ruiz DF, Pumachaico Avila E. Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote - 2018 [Internet]. [NUEVO CHIMBOTE - PERÚ]: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA; 2019 [citado el 20 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/3478>
 18. Ito Viena JA. RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y EL NIVEL DE ESTRÉS EN INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD

- PRIVADA ANTENOR ORREGO.2017 [Internet]. [TRUJILLO, PERÚ]: Universidad Privada Antenor Orrego; 2018 [citado el 20 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/3785>
19. Inga Campos OP. Determinantes de la salud en estudiantes del primer ciclo de Enfermería_Uladech Chimbote, Perú 2015 [Internet]. [CHIMBOTE-PERU]: UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES CHIMBOTE; 2017 [citado el 10 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/10188>
20. Investigación en estilos de vida y sus implicaciones para la promoción de la salud [Internet]. Grupo.us.es. 2018 [citado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
21. Vidal Gutiérrez D, Chamblas García I, Zavala Gutiérrez M, Müller Gilchrist R, Rodríguez Torres MC, Chávez Montecino A. Determinantes sociales en Salud y estilos DE Vida en población adulta DE Concepción, Chile. Cienc Enferm (Impresa) [Internet]. 2014 [citado el 3 de agosto de 2023];20(1):61–74. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000100006&lng=en&nrm=iso&tlng=en
22. Romero Placeres M, Álvarez Toste M, Álvarez Pérez A. Los factores ambientales como determinantes del estado de salud de la población. Rev Cuba Hig Epidemiol [Internet]. 2007 [citado el 3 de agosto de 2023];45(2):0–0. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032007000200001&lng=es
23. Yorde Erem S. Cómo lograr una vida saludable. An Venez Nutr [Internet]. 2014 [citado el 3 de agosto de 2023];27(1):129–42. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es
24. De La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. J Negat No Posit

- Results [Internet]. 2020 [citado el 3 de agosto de 2023];5(1):81–90. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
25. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostigúin Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm Univ* [Internet]. 2011 [citado el 3 de agosto de 2023];8(4):16–23. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
26. Blanco D. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender [Internet]. *Org.mx*. [citado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
27. Peraza de Aparicio CX, Benítez de Hernández FJ, Galeano Tamayo Y. Modelo de promoción de salud en la Universidad Metropolitana de Ecuador. *Medisur* [Internet]. 2019 [citado el 3 de agosto de 2023];903–6. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1125165>
28. De La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *J Negat No Posit Results* [Internet]. 2020 [citado el 3 de agosto de 2023];5(1):81–90. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
29. Esnaola S, Bacigalupe A, Aldasoro E, Gutiérrez ML, Arteagoitia ML. Políticas para disminuir las desigualdades en salud en España. *Gac Sanit* [Internet]. 2009 [citado el 3 de agosto de 2023];23(3):253–4. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112008000500012&lng=es
30. Sarduy Domínguez Y. El análisis de información y las investigaciones cuantitativa y cualitativa. *Rev Cub Salud Publica* [Internet]. 2007 [citado el 3 de agosto de

2023];33(3):0–0. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000300020&lng=es

31. Veiga de Cabo J, Fuente Díez E de la, Zimmermann Verdejo M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. *Med Segur Trab (Madr)* [Internet]. 2008 [citado el 3 de agosto de 2023];54(210):81–8. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es
32. Lévano S, Cecilia A. Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Lib Rev Peru Psicol* [Internet]. 2007 [citado el 3 de agosto de 2023];13(13):71–8. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009&lng=es&tlng=es.
33. Bezerra STF, Lemos AM, Sousa SMC de, Carvalho CM de L, Fernandes AFC, Alves MDS. Promoción de la salud: la calidad de vida en las prácticas de enfermería. *Enferm Glob* [Internet]. 2013 [citado el 3 de agosto de 2023];12(4):260–9. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000400016&lng=es
34. León MJ. “Estilos de Vida Asociados al Sobrepeso y Obesidad, en Estudiantes de Medicina de la Unidad de Ciencias de la Salud Xalapa UV” [Internet]. [Villahermosa, Tabasco]: UNIVERSIDAD JUÁREZ AUTÓNOMA DE TABASCO; 2019 [citado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://ri.ujat.mx/handle/20.500.12107/3232>
35. Escobar-Castellanos B, Cid-Henríquez P, Juvinyà Canal D, Sáez-Carrillo K, Universidad de Sonora, Universidad de Concepción, et al. Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios. *Hacia Promoc*

- Salud [Internet]. 2019;24(2):107–22. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.9>
36. Suescún-Carrero SH, Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratova FH, Araque-Sepúlveda ID, Fagua-Pacavita LH, Bernal-Orduz F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Rev Fac Med Univ Nac Colomb [Internet]. 2017;65(2):227–31. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>
37. Paho. Promoción de la Salud [Internet]. Paho.org. [citado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
38. 5. UNIR. La prevención en salud: importancia y tipos [Internet]. UNIR. 2021 [citado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.unir.net/salud/revista/prevencion-en-salud/>
39. Herazo Beltran Y, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, Vásquez-Osorio F, Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). Retos Digit [Internet]. 2020 [citado el 3 de agosto de 2023];(38):547–51. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7446315>
40. Nieto Ortiz D, Nieto Mendoza I. Estilo de vida de estudiantes de la Universidad del Atlántico: un estudio descriptivo-transversa [Internet]. [Barranquilla, Colombia]: Univerdiad del Atlántico; 2020. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/340079172_Estilo_de_vida_de_estudiantes_de_la_Universidad_del_Atlantico_un_estudio_descriptivo-transversal

ANEXOS

ANEXO 01



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO SOBRE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

| N° | Comportamientos del usuario | CALIFICACIÓN | | | |
|---------------------------------|--|--------------|------------|-----------------|---------|
| | | NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
| EJES TEMATICOS | | | | | |
| ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN | | | | | |
| 1 | ¿Se ha elaborado un plan de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad? | | | | |
| 2 | ¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un grupo de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad? | | | | |
| 3 | ¿Participan las autoridades locales en el desarrollo de medidas de promoción para una alimentación saludables en su comunidad? | | | | |
| 4 | ¿ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables? (no refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol) | | | | |
| 5 | ¿Se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables? (precios menores, muestras gratis, etc.) | | | | |
| 6 | ¿Se ofrece fruta fresca en su comunidad? | | | | |
| 7 | ¿Se provee agua potable en su comunidad? | | | | |
| 8 | ¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las Manos antes de comer? | | | | |
| 9 | ¿En los últimos 30 días comió habitualmente frutas? | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| 10 | ¿En los últimos 30 días comió habitualmente verduras? | | | | |
| HIGIENE | | | | | |
| 11 | ¿Se lava las manos con agua y jabón aplicando la técnica adecuada? | | | | |
| 12 | ¿Realiza el Baño corporal diariamente? | | | | |
| 13 | ¿Realiza el lavado de los dientes mínimo 3 veces en el día? | | | | |
| 14 | ¿Mantiene Higiénica y en orden su ropa? | | | | |
| 15 | ¿Lava los alimentos antes de consumirlos? | | | | |
| 16 | ¿Mantiene bien Lavado los utensilios de cocina y su cocina? | | | | |
| 17 | ¿Mantiene en orden y limpia la vivienda? | | | | |
| 18 | ¿Mantiene ventilada su vivienda? | | | | |
| 19 | ¿Mantiene Limpio su baño o letrina? | | | | |
| 20 | ¿Realiza el mantenimiento de su servicio higiénico o su letrina? | | | | |
| HABILIDADES PARA LA VIDA | | | | | |
| 21 | ¿Sabe escuchar y sabe cuándo hablar? | | | | |
| 22 | ¿Influencia y regula las emociones de otra persona? | | | | |
| 23 | ¿Escucha con atención y está dispuesta(o) a discutir los problemas? | | | | |
| 24 | ¿Es abierta(o) y flexible a las ideas? Apoya y ayuda. Es solidaria(o). | | | | |
| 25 | ¿Enfrenta los problemas dando solución? | | | | |
| 26 | ¿Alienta la participación y la cooperación? | | | | |
| 27 | ¿Orienta y enseña? | | | | |
| 28 | ¿Confía en el grupo y Estimula las decisiones de grupo? | | | | |
| 29 | ¿Se comunica abiertamente? ¿Demuestra capacidad de autocrítica? | | | | |
| 30 | ¿Es expresiva, espontánea y segura? | | | | |
| 31 | ¿Tiene una personalidad activa? | | | | |
| 32 | ¿Defiende sus derechos? | | | | |
| 33 | ¿No presenta temores en su comportamiento? | | | | |
| 34 | ¿Posee una comunicación directa, adecuada, abierta y franca? | | | | |
| 35 | ¿Posee usted seguridad en expresarse con los demás? | | | | |
| 36 | ¿Su comportamiento es respetable por los demás? | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 37 | ¿Se comunica fácilmente con toda clase de personas? | | | | |
| ACTIVIDAD FISICA | | | | | |
| 38 | ¿Realiza 30 minutos diarios de actividad física al m: subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, ¿practicar deportes? | | | | |
| 39 | ¿Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana? | | | | |
| 40 | ¿Realiza la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento? | | | | |
| 41 | ¿Toma una buena cantidad de líquido durante el día (aproximadamente 2 litros de agua)? | | | | |
| SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA | | | | | |
| 42 | ¿Tiene relaciones sexuales actualmente con protección? | | | | |
| 43 | ¿Se informa de los métodos anticonceptivos? | | | | |
| 44 | ¿Usa un método anticonceptivo? | | | | |
| 45 | ¿Se hace exámenes médicos ginecológicos? | | | | |
| 46 | ¿Usted se alimenta equilibradamente durante su vida reproductiva? | | | | |
| SALUD BUCAL | | | | | |
| 47 | ¿Se cepilla los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con flúor? | | | | |
| 48 | ¿Usa hilo dental? | | | | |
| 49 | ¿Usa a diario un enjuague bucal con flúor? | | | | |
| 50 | ¿Tiene exámenes regulares odontológicos? | | | | |
| 51 | ¿Evita las bebidas gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas? | | | | |
| 52 | ¿Evita el consumo de tabaco y el alcohol? | | | | |
| SALUD MENTAL Y CULTURA DE PAZ | | | | | |
| 53 | ¿En general está satisfecho con usted mismo/a? | | | | |
| 54 | ¿A veces piensa que no sirve absolutamente para nada? | | | | |
| 55 | ¿Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las personas? | | | | |
| 56 | ¿Cree que tiene muchos motivos para sentirme orgulloso/a? | | | | |
| 57 | ¿A veces se siente realmente inútil? | | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| 58 | ¿Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás? | | | | |
| 59 | ¿Siente mucho aprecio por mí mismo/a? | | | | |
| 60 | ¿Tiendo a pensar que en conjunto es un fracaso? | | | | |
| 61 | ¿Tiene una actitud positiva hacia mí mismo/a? | | | | |
| SEGURIDAD VIAL Y CULTURA DE TRÁNSITO | | | | | |
| 62 | ¿Usa el cinturón de seguridad de manera adecuada? | | | | |
| 63 | ¿Cruza por la senda peatonal o esquina, donde se tiene prioridad? | | | | |
| 64 | ¿No utilizar el celular al conducir ni tampoco al cruzar la calle? | | | | |
| 65 | ¿Usted al cruzar la calle, camina, no corre, y lo hace con precaución? | | | | |
| 66 | ¿Si maneja bicicleta usa casco? | | | | |
| 67 | ¿Usted camina por las veredas? | | | | |
| 68 | ¿Usted cruza la pista cuando el semáforo está en color verde? | | | | |
| 69 | ¿Usted evita salir a la calle si se encuentra en estado de Embriaguez? | | | | |
| 70 | ¿Si Usted tiene que salir a la calle de noche trae una lámpara, usa ropa clara y con reflejante, se hace notar camina por la izquierda con el tráfico de frente, ¿si van engrupo caminen en fila? | | | | |



ANEXO 02



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

| N° | Ítems | CRITERIOS | | | |
|------------------------------|---|-----------|---|---|---|
| | | N | V | F | S |
| ALIMENTACIÓN | | | | | |
| 1 | Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida. | | | | |
| 2 | Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos. | | | | |
| 3 | Consume de 4 a 8 vasos de agua al día | | | | |
| 4 | Incluye entre comidas el consumo de frutas. | | | | |
| 5 | Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida. | | | | |
| 6 | Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes. | | | | |
| ACTIVIDAD Y EJERCICIO | | | | | |
| 7 | Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana. | | | | |
| 8 | Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo. | | | | |
| MANEJO DEL ESTRÉS | | | | | |
| 9 | 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 | | | | | |
| 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. | | | | |
| | AUTORREALIZACION | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | Consumo sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas. | | | | |

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

ANEXO 03



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

SOLICITO: Autorización para la ejecución de mi Proyecto de investigación.

Sra. PONCE GONZALES, ELSA.

COORDINADORA DE CARRERA DE LA FACULTAD DE CONTABILIDAD DEL INSTITUTO NUEVA ESPERANZA.

Yo Víctor Andre Alcántara Diaz, identificado con N° de D.N.I 70216380 en mi condición de estudiante y cursando el IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería en la Universidad Católica de Trujillo ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que dentro del curso de TESIS que es para optar mi grado de licenciado de Enfermería, contempla la ejecución de un proyecto de investigación; el mismo que lleva por título "PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE CONTABILIDAD DEL INSTITUTO NUEVA ESPERANZA, 2022" dicho estudio se realizará con la finalidad de conocer mediante la recolección de datos estadísticos la situación en que se encuentran los estudiantes de contabilidad.

En tal sentido, considerando la relevancia del cargo que desempeña como coordinadora de carrera, solicito su autorización para la aplicación de 2 instrumentos, el primer instrumento es de "Prevención y Promoción de la Salud"; el segundo es sobre "Estilos de vida"

POR LO EXPUESTO:

Pido a usted Coordinadora de la carrera de Contabilidad, acceder a mi solicitud por tratarse de una actividad que contribuye al fortalecimiento de nuevos conocimientos en el campo de la investigación, así como de mi formación profesional.

27-6-2022

Alcántara Diaz Víctor Andre
DNI: 70216380

ANEXO 05
CONFORMIDAD DEL ASESOR

Yo, Mg. Valiente Aguilar Yovanny con DNI 33261976 en mi calidad de asesor de la Tesis de titulación: “PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE CONTABILIDAD DEL INSTITUTO NUEVA ESPERANZA, 2022”. presentado por el Br Víctor André Alcántara Díaz, con DNI 70216380 comunico lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, en mi calidad de asesor, me permito conceptuar que la tesis reúne los requisitos técnicos, metodológicos y científicos de investigación exigidos por el programa de estudios de enfermería.

Por ende, la presente investigación se encuentra en condiciones para su presentación y defensa ante un jurado.

Trujillo, 30 de Octubre del 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. Soledad', written over a horizontal line. Below the signature is a dotted line.

Mg. Jovanny Soledad, Aguilar Valiente
Asesora

ANEXO 06



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO

“PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD RELACIONADO CON LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE CONTABILIDAD DEL INSTITUTO NUEVA ESPERANZA,2022”

“Yo,acepto participar voluntariamente en el presente estudio, Conociendo el propósito de la Investigación. Mi participación consiste en responder con franqueza y de forma oral a las preguntas planteadas. El investigador “se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos”, los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento”.

FIRMA

ANEXO 7: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Variable | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Instrumento | Escala de Medición |
|-------------------------------------|---|--|------------------------|---|--|--|--|
| Prevenición y Promoción de La Salud | La Promoción de la Salud está enfocada al ejercicio de la ciudadanía, participación de los sujetos con estrategia de transformaciones de las condiciones de vida, actividades que promuevan motivaciones, con planificación y evaluación de las efectividades de las acciones | <p>Nivel de promoción y prevención de la salud bajo: Al obtener una puntuación “de 70 a 139 puntos.”</p> | Alimentación nutrición | <p>✓ Hábitos de alimentación adecuada.</p> <p>✓ Hábitos de alimentación inadecuados</p> | 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 | <p>CUESTIONARIO N°01: Cuestionario sobre Promoción y Prevención de la Salud</p> | <p>Nivel bajo 70 a 139 puntos</p> |
| | | <p>Nivel de promoción y prevención de la salud medio: Al obtener una puntuación “de 140 a 209 puntos”.</p> <p>Nivel de promoción y</p> | Higiene | <p>✓ Hábitos de higiene inadecuados</p> <p>✓ Hábitos de higiene adecuados</p> | 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 | | <p>Nivel medio 140 a 209 puntos</p> <p>Nivel alto 210 a 280 puntos</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|---|-----------------------------|--|--|--|--|
| | | prevención de la salud alto: Al obtener una puntuación “de 210 a 280 puntos” | Habilidades para la vida | <input checked="" type="checkbox"/> No presenta temores en su comportamiento | 21 22 23 24 | | |
| | | | | <input checked="" type="checkbox"/> Sabe escuchar a los demás <input checked="" type="checkbox"/> Se comunica fácilmente con toda clase de personas <input checked="" type="checkbox"/> Defiende sus derechos | 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 | | |
| | | | Actividad física | <input checked="" type="checkbox"/> | 38 | | |
| | | | | <input checked="" type="checkbox"/> Realiza actividad física <input checked="" type="checkbox"/> No realiza actividad física <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Usa métodos anticonceptivos | 39 40 41 42 | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|-------------------------------|--|---|--|--|
| | | | Salud sexual y reproductiva | <ul style="list-style-type: none"> ✓ No usa métodos anticonceptivos ✓ Tiene conocimiento de los métodos anticonceptivos ✓ Lleva una vida sexual responsable | <p>43 44 45 46</p> | | |
| | | | Salud bucal | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se cepilla los dientes después de cada comida ✓ Acude al odontólogo | <p>47 48 49 50 51 52</p> | | |
| | | | Salud mental y cultura de paz | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tiene una alta autoestima ✓ Tiene bajo autoestima | <p>53 54 55 56 57 58 59 60 61</p> | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|------------------------------|---|--------------------------------|--|-----------------------|
| | <p>todos los seres humanos de forma individual, para satisfacer nuestras necesidades dichos comportamientos que se desarrollan, pueden ser saludables para nuestra salud como también no saludables</p> | <p>Estilo de vida No saludable: Al obtener una puntuación “de 25 a 74 puntos”</p> | <p>Actividad y Ejercicio</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza ejercicio ✓ No realiza ejercicio ✓ Realiza actividad física | <p>07 08</p> | | <p>25 a 74 puntos</p> |
| | | | <p>Manejo del Estrés</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Controla su estado de estrés ✓ Evita situaciones que ocasionen estrés ✓ Realiza rutinas que le ayuden a evitar el estrés | <p>09 10 12</p> | | |
| | | | <p>Apoyo Interpersonal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás ✓ Comparte con los demás sus inquietudes ✓ Recibe apoyo de los demás | <p>13 14 15 16</p> | | |
| | | | <p><u>Autorelación</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posee una autoestima alta ✓ Tiene una autoestima baja ✓ Se encuentra satisfecho con lo que realiza ✓ No está satisfecho con lo | <p>17 18 19</p> | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--------------------------|---|--------------------------------------|--|--|
| | | | | que hace con su vida | | | |
| | | | Responsabilidad en salud | <input checked="" type="checkbox"/> Acude al médico para su revisión <input checked="" type="checkbox"/> Toma encuesta las recomendaciones que le da el personal de salud <input checked="" type="checkbox"/> No se auto medica | 20 21 22 23 24 25 | | |

ANEXO 07

INFORME DE ORIGINALIDAD

Revisión

INFORME DE ORIGINALIDAD

| | | | |
|---------------------|---------------------|---------------|-------------------------|
| 10% | 7% | 3% | 8% |
| INDICE DE SIMILITUD | FUENTES DE INTERNET | PUBLICACIONES | TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet | 6% |
| 2 | Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante | 4% |
| 3 | dev.scielo.org.pe Fuente de Internet | 1% |
