

# Revisión 9

*por* Kely Rosely Narvaez Rodríguez

---

**Fecha de entrega:** 09-oct-2023 03:44p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2190670532

**Nombre del archivo:** TESIS\_FINAL\_KELY\_NARVAEZ\_RODRIGUEZ\_1.docx (1.1M)

**Total de palabras:** 14487

**Total de caracteres:** 79891

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO  
BENEDICTO XVI**

<sup>2</sup>  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA**



**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADA A LA  
CARACTERIZACIÓN DE LOS TRABAJADORES DEL MERCADO**

**“LOS PORTALES”- EL PORVENIR, 2019**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL EN  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA**

**Br. Kely Rosely Narvaez Rodríguez**

**ASESOR**

**Mg. Juan Manuel Morillo Horna**

**<https://orcid.org/0000-0002-9058-0971>**

<sup>1</sup>  
**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**Promoción y prevención de la salud**

**TRUJILLO – PERÚ**

**2023**

## **INFORME DE ORIGINALIDAD**

**AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Exemo. 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**

Dr. Marina Geraldine Silva Balarezo

**Vicerrectora Académica**

Dra. Anita Jeanette Campos Márquez

**Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud**

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

**Vicerrectora de investigación**

Dra. Teresa Sofia Reategui Marín

**Secretaria General**



## CONFORMIDAD DEL ASESOR

Yo, Mg. Juan Manuel Morillo Horna con DNI 41583931 en mi calidad de asesor de la tesis de titulación “PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO A LA CARACTERIZACIÓN DE LOS TRABAJADORES DEL MERCADO “LOS PORTALES”- EL PORVENIR, 2019”, Presentado por la Br: Kely Rosely Narvaez Rodríguez con DNI N°46795845 informo 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 lo tanto, el presente trabajo de investigación se encuentra en condiciones para su prestación y defensa ante un jurado.

Trujillo, 11 de septiembre del 2023

Mg. Juan Manuel Morillo Horna

Asesor de Tesis

## **DEDICATORIA**

A mi Dios, por el don de la vida y por ser mi fortaleza, mi amigo, mi guía y no dejarme caer nunca.

A mi querida hija, por ser mi mayor motivo de superación, por comprender mi ausencia en casa, y a mi esposo por su paciencia y apoyo incondicional para poder lograr esta meta.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad.

A mis docentes, en especial a mi asesor Mg. Morillo Horna, Juan por haberme brindado sus sabios conocimientos y experiencias, así como también haberme tenido la paciencia del mundo para guiarme durante el desarrollo de mi tesis.

A los trabajadores mercado los Portales del Porvenir por brindarme las facilidades para llevar a cabo el proceso de mi investigación.

**Kely**

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

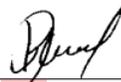
Yo, Kely Rosely Narvaez Rodríguez con DNI 46795845 egresada del programa de estudio de enfermería de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Ciencias de la Salud, para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado:

“PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO A LA CARACTERIZACIÓN DE LOS TRABAJADORES DEL MERCADO “LOS PORTALES”- EL PORVENIR, 2019”, el cual consta con un total de 100 Páginas, en la que se incluye 05 tablas y 09 figuras, más un total de 19 páginas en anexos.

Dejo constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a mi autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación.

Asimismo, garantizo que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de citas de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Se declara también que el porcentaje de similitud o conciencia es de %, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.



DNI: 46795845

## ÍNDICE

INFORME DE ORIGINALIDAD .....	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS .....	iii
CONFORMIDAD DEL ASESOR.....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD .....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	x
RESUMEN .....	xii
ABSTRACT.....	xiii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	17
2.1. Enfoque/ tipo de investigación.....	17
2.2. Diseño de la investigación .....	17
2.3. Población, muestra y muestreo .....	18
2.4. Técnica e instrumento de recolección de datos.....	26
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de información .....	31
2.5.1. Procedimiento para la recolección de datos .....	31
2.5.2. Análisis y procesamiento de datos .....	32
2.6. Aspectos éticos de investigación.....	33
III. RESULTADOS .....	35
IV. DISCUSIÓN .....	44
V. CONCLUSIONES.....	60
VI. RECOMENDACIONES.....	61
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
ANEXOS .....	68

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>TABLA 1</b> .....	<b>36</b>
NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD EN <sup>2</sup> LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019	
<b>TABLA 2</b> ... ..	<b>37</b>
FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS <sup>2</sup> EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019	
<b>TABLA 3</b> ... ..	<b>42</b>
NIVEL DE ESTILOS VIDA <sup>2</sup> EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019.	
<b>TABLA 4</b> .....	<b>43</b>
RELACIÓN ENTRE LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD Y LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019	
<b>TABLA 5</b> .....	<b>44</b>
RELACIÓN <sup>2</sup> ENTRE LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD Y LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019	

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
<b>GRÁFICO 1</b> .....	<b>36</b>
NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019	
<b>GRÁFICO 2</b> .....	<b>38</b>
FACTOR SOCIODEMOGRÁFICO EDAD EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019	
<b>GRÁFICO 3</b> .....	<b>39</b>
FACTOR SOCIODEMOGRÁFICO SEXO EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019.	
<b>GRÁFICO 4</b> .....	<b>39</b>
FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS GRADO DE INSTRUCCIÓN EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019.	
<b>GRÁFICO 5</b> .....	<b>40</b>
FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS ESTADO CIVIL EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019.	
<b>GRÁFICO 6</b> .....	<b>40</b>
FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS INGRESO ECONÓMICO EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019.	

<b>GRÁFICO 7</b> .....	<b>41</b>
FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS OCUPACIÓN <sup>2</sup> EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019.	
<b>GRÁFICO 8</b> .....	<b>41</b>
FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS TIPO DE SEGURO <sup>2</sup> EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019.	
<b>GRÁFICO 9</b> .....	<b>42</b>
NIVEL DE ESTILO DE VIDA <sup>2</sup> EN LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR, 2019.	

## RESUMEN

La presente investigación de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, con diseño no experimental, se realizó en el mercado “Los Portales” del distrito el Porvenir, con el objetivo general de determinar la asociación entre promoción y prevención de la salud y la caracterización de los factores sociodemográficos y estilos de vida de los trabajadores del mercado “Los Portales”- el Porvenir, 2019. La muestra estuvo constituida por 197 trabajadores a quienes se aplicó los instrumentos el cuestionario sobre promoción y prevención de la salud, caracterización de los factores sociodemográficos y estilos de vida, se utilizó la técnica de la encuesta y la observación. Los datos fueron procesados en Microsoft Excel para luego ser exportados al software estadístico PASW Satatistic versión 18.0, para su respectiva presentación, en tablas y gráficos de distribución absolutas porcentuales y sus respectivos para el análisis mediante prueba de hipótesis, obteniendo como conclusión en el nivel de promoción y prevención de la salud se encuentra la mayoría son de un nivel medio, en la caracterización de los factores sociodemográficos, más de la mitad son adultos maduros, de sexo femenino, con grado de instrucción secundaria completa, estado civil convivientes, ingreso económico menor a 930 soles, ocupación estable, la mayoría cuenta con SIS; en estilos de vida la mayoría de los trabajadores no tienen estilos de vida saludable.

**Palabras claves:** Adulto maduro, promoción y prevención de salud.

## ABSTRACT

This quantitative, correlational, cross-sectional investigation, with a non-experimental design, was carried out in the "Los Portales" market of the El Porvenir district, with the general objective of determining <sup>1</sup> the association between health promotion and prevention and the characterization of the sociodemographic factors and lifestyles of the workers of the market "Los Portales"- el Porvenir, 2019. The sample consisted of 197 workers to whom the instruments were applied: the questionnaire on health promotion and prevention, sociodemographic factors and styles of life, the survey and observation technique was used. The data were processed in Microsoft Excel and then exported to the statistical software PASW Satatistic version 18.0, for their respective presentation, in tables and graphs of absolute percentage distribution and their respective analysis by means of hypothesis testing, obtaining as a conclusion that <sup>1</sup> the level of health promotion and prevention is found, the majority are of a medium level, in the characterization of sociodemographic factors, more than half are mature adults, female, with a complete secondary education degree, cohabiting marital status, lower economic income at 930 soles, stable occupation, most have SIS; in lifestyles most workers do not have healthy lifestyles.

**Key words:** <sup>1</sup> Mature adult, Health promotion and prevention.

## I. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), conceptualiza la salud como: “el estado pleno de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad”. Esto no implica exclusivamente nuestra condición física o fisiológico, también incluye aspectos emocionales y su impacto al propio entorno, abarcando aspectos socioeconómicos, familiares, laborales, emocionales y medioambientales (1).

En consecuencia, la salud representa tanto un derecho como un compromiso compartido, y ejerce un papel esencial al desarrollo de cada sujeto, grupo familiar, comunidad y de todo el país (2).

Por esta razón que la promoción de salud posibilite que los seres humanos ejerzan un mayor dominio sobre su propia salud, englobando diversidad de medidas tanto social como ambiental diseñadas para mejorar y resguardar su salud y su calidad de vida particular. Esto se logra mediante prevención y resolución de causas fundamentales en los desafíos materia de salud (3).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) conceptualiza la prevención de salud a modo de “medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, sino a la reducción de los factores de riesgo, y también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecidas”<sup>2</sup> (4).

Por esta razón se han elaborado distintas estrategias a manera de mejorar situaciones de vida de las personas las cuales se consideran prioridad del desarrollo social y el avance de calidad de vida en la sociedad.

En la actualidad en numerosos países un gran porcentaje de trabajadores que laboran en mercados, en zonas no estructuradas, necesita de protección social a fin de tomar protección sanitaria según la OMS (2017) nos menciona:

No existen mecanismos de aplicación de las normas sobre la salud y seguridad ocupacionales, los servicios de salud ocupacionales encargados de asegurar a los trabajadores con respecto del mejoramiento de las condiciones de trabajo, y el seguimiento de la salud de los trabajadores engloba principalmente a las grandes empresas de los supermercados del sector estructurado, mientras que más del 85% de los trabajadores de pequeñas del sector no estructurado no tienen ningún tipo de cobertura de salud ocupacional que los proteja de muchos riesgos (5).

Los trabajadores del mercado enfrentan diversos riesgos para su salud, que incluyen factores como el calor, el polvo, sustancias químicas, estrés psicosocial, lesiones, exposición a ruidos y partículas transportadas por el aire. Estos elementos pueden agravar problemas de salud preexistentes y contribuir significativamente a carga de enfermedades no transmisibles. En consecuencia, los sujetos que laboran en entornos de presión o condiciones poco saludables

tienen una mayor probabilidad de llevar a cabo menos actividad física, fumar y adoptar una dieta poco saludable (5) .

Según la OPS en ciertas enfermedades de grado crónico componen el principal origen de fallecimiento y discapacidad en todo el mundo, así mismo nos menciona que entre las Enfermedades No Trasmisible (ENT) están: La diabetes, hipertensión arterial, cáncer, enfermedades cardiovasculares, varias de las cuales "...son producto de factores de riesgo comunes tales como consumo de tabaco, alcohol, la inactividad física y consumir alimentos poco saludables". Aproximadamente 41 millones de sujetos pierden la vida debido a tales enfermedades, lo que corresponde al 71% de todas las defunciones en el mundo. En la región de las Américas, se reportan alrededor de 5,5 millones de fallecimientos anuales debido a enfermedades no transmisibles (6).

Así mismo, anualmente fallecen alrededor de 15 millones de personas en todo el planeta debido a las ENT en el rango de edad de 30 a 69 años. Entre estas enfermedades, las cardiovasculares representan la mayor parte de los decesos, llegando a 17,9 millones anualmente, continuadas por cáncer 9,0 millones, las enfermedades respiratorios 3,9 millones y diabetes 1,6 millones en todo el mundo. Dichos conjuntos de enfermedad sobrepasan un 80% de decesos prematuros causadas por ENT (6).

El Ministerio de Salud (MINSA), en el año 2019 publicó en su boletín epidemiológico donde nos menciona textualmente "... la obesidad y el sobrepeso constituyen los factores de riesgo más elevados de morbilidad y

mortalidad por enfermedades cardiovasculares, diabetes, la hipertensión arterial y el cáncer. La mayoría de pacientes que presentan enfermedades cardiovasculares o con diabetes presentan obesidad, según los datos de vigilancia epidemiológica en pacientes con diabetes en el 2019 el 73,5% presentan exceso de peso, de esta la obesidad se encuentra en el 33,6%. El 37,6% son mujeres y el 27,8% varones presentan obesidad” (7).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) nos menciona que en Perú las ENT representan un 58,5% ocasionada cada año, convirtiéndolas en la principal causa de discapacidades y muertes prematuras en el país, en el 2017 el 8,7% de la población mayores de 15 años fue diagnosticada por hipertensión arterial, así mismo la población femenina que padece de la enfermedad alcanzo el 10,8% mayor que la masculina 6,5% (8).

Esta situación es similar a la experiencia de los empleados que trabajan en el mercado de los Portales, ubicado en el distrito de El Porvenir. Dicho mercado fue establecido en el año 2000 y cuenta con un total de 400 puestos de venta. Sus estructuras están construidas con paredes de cemento y ladrillo, mientras que el techo está compuesto por una combinación de cemento, calamina y eternit. Además, el lugar posee servicios básicos como electricidad, agua y desagüe.

Gran parte de los trabajadores en este mercado pertenecen a un nivel socioeconómico bajo, tienen una educación incompleta y dependen

exclusivamente de este lugar como su principal fuente de ingresos para mantener a sus familias. En el caso de los trabajadores del mercado Los Portales en El Porvenir, se encuentran expuestos a diversas fuentes de contaminación, como polvo, ruido del transporte, calor y acumulación de basura en los alrededores. También deben lidiar con la presencia de insectos y roedores, entre otros factores. En cuanto al acceso, se destaca que existen opciones de transporte, especialmente moto taxis, y también hay bancos, tiendas comerciales, farmacias y un centro de salud Materno Infantil Santa Isabel en las cercanías. Este estudio se realizó en el mercado Los Portales en El Porvenir, ubicado en la avenida Sánchez Carrión N° 1158, a dos cuadras del municipio distrital.

La presente investigación se justificó en forma teórica a en base al modelo de promoción de la salud de Nola Pende, donde expresa que el individuo adopte conductas saludables orientados a mejorar su salud, respecto a dicha proposición la promoción de salud está determinada por el deseo de aumentar el bienestar de actualizar el potencial humano.

Así mismo la justificación es práctica, porque a través de esta investigación permite determinar la sociedad entre promoción y prevención de la salud y la caracterización de los factores sociodemográficos y estilos de vida de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019. También es fundamental ya que proporcionamos información que les permita mejorar sus hábitos de vida, ya que estos han sido identificados como elementos decisivos y moldeadores del <sup>1</sup> estado de salud de cada individuo, su familia y la comunidad

en general. Por esta razón, el primer nivel de atención resulta esencial para los trabajadores del mercado, debido a que están expuestos a un mayor riesgo de desarrollar diversas ENT, como la hipertensión, la diabetes, la obesidad, el cáncer, y otras cuestiones de salud.

Finalmente es metodológico, porque servirá de referencias para futuros investigaciones

Las características de las interacciones sociales dan lugar a la existencia de riesgos potenciales capaces de impactar la salud de los trabajadores del mercado. Diversas formas de contaminación ambiental, como la acumulación de desechos en las cercanías del mercado, la presencia de polvo y ruido, así como el estrés y los estilos de vida, ejercen un papel crucial en salud de esta población. Además, el acceso a servicios de atención médica es de suma importancia.

Es fundamental considerar que el recurso laboral humano en los mercados, al representar una población considerable y en crecimiento, deben ser objetivo de cuidado, promoción y prevención de la salud del equipo multidisciplinario y del gobierno en todos sus niveles. Estos esfuerzos deben estar orientados a identificar y optimizar su calidad de vida mediante la promoción y la prevención de la salud.

Lo expuesto anteriormente nos dirige a plantearnos <sup>1</sup> el siguiente problema de investigación: <sup>2</sup> ¿La promoción y prevención de la salud está asociado a la caracterización de los trabajadores del mercado los Portales - El Porvenir, 2019?

Para dar respuesta a la interrogante, se planteó el objetivo general:  
Determinar la asociación entre promoción y prevención de la salud y la caracterización de los factores sociodemográficos y estilos de vida de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019. Mientras que los objetivos específicos fueron:

Determinar los niveles de promoción y prevención de la salud en los trabajadores el mercado los Portales el Porvenir ,2019.

Describir la caracterización en sus factores sociodemográficos y los estilos de vida de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019.

Explicar la relación que existe entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización de los factores sociodemográficos de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019.

Explicar la relación que existe entre la promoción y prevención de la salud y los estilos de vida de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019.

Formulados los objetivos se plantearon las hipótesis siguientes: Hipótesis alterna: <sup>2</sup> Existe asociación significativa entre la promoción y prevención de la salud, y la caracterización en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019. Hipótesis nula: <sup>2</sup> No existe asociación significativa entre la

promoción y prevención de la salud, y la caracterización en los trabajadores del mercado los portales el Porvenir, 2019.

Como antecedentes internacionales tenemos, a **Vera E y Telenchana J.**, en su estudio, “Estilo de vida de los comerciantes de verduras del mercado Ferialibre “el Arenal”, Cuenca- Ecuador 2019”. El estudio se enmarca como descriptivo, cuantitativo y transeccional, y contó con la participación de 60 vendedores de verduras. Los resultados indicaron en estilos de vida que el 100% de comerciantes se alimentaban tres veces al día, el 87% practicaba actividad física, el 77% mostraba responsabilidad en la salud, el 85% mantenía hábitos de higiene, el 52% dedicaba tiempo a la recreación y entretenimiento con su familia, y el 55% se ubicaba en un nivel socioeconómico medio bajo (9).

**Torres L.** En su estudio titulado, “Evaluación de estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad de Naranjito, cantón Ibarra- Ecuador 2021”. Estudio cuantitativo, descriptivo, transeccional, con una cantidad muestral de 132 familias, donde el estudio concluyó que la gran parte de participantes muestran estilos de vida que sitúan un riesgo a su salud personal, así mismo no se hallan diferencias de hábitos en los varones y féminas (10).

**Ortiz W, Contreras B, Arévalo J.** En su estudio, “Vía activa y saludable: Estrategia formativa de hábitos de vida para el desarrollo de la aptitud física y la promoción de la salud- Colombia 2022”. Estudio cuantitativo bajo investigación de campo, su muestra estuvo constituida por 109 asistentes a la

Villa activa del municipio, donde concluyó, un alto porcentaje son de sexo femenino, así mismo en vía activa y saludable, facilita la promoción educativa de hábitos de vida saludable, los cuales son tomados mediante la aplicación perseverante y progresiva en distintos escenarios de la cotidianidad en donde el individuo se implique. (11).

Así mismo los antecedentes a nivel nacional, **Padilla L, Parihuaman M.** En su estudio titulado, “Estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario de Huacho, Lima 2020”. investigación de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal descriptivo, su muestra estuvo constituida por 200 comerciantes. donde concluyó que los estilos de vida de los comerciantes son saludables, tanto en las dimensiones de alimentación, descanso, sueño y manejo del estrés; en cuanto la actividad física y responsabilidades en salud los comerciantes de Huacho presentan un estilo de vida no saludable (12)

**Espinoza L, Suarez D.** En este estudio titulado, “Estilos de vida y estado nutricional en los adultos del centro poblado Leticia – Supe Puerto, 2022 Barranca”. Esta investigación de tipo, básica, cuantitativo, no experimental y nivel correlacional, muestra conformada por 299 adultos entre los 30- 59 años, concluyendo que el 64.9% de los adultos tienen un estilo de vida no saludable y el 35.1% tienen un estilo de vida saludable (13) .

**Dioses S.** En su estudio, “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Campo Polo Castilla - sector Sinchi Roca\_ Castilla\_ Piura, 2023”. En esta investigación de tipo cuantitativo, correlacional transversal, su muestra estuvo constituida por 180 adultos, donde concluyó el 50.6% son féminas 55.6% tienen de 60 a más, la mayoría tienen estilos de vida saludables (14) .

De igual forma los antecedentes de nivel local tenemos a **Gonzales E.** En su investigación “determinantes de la salud de los adultos maduros del mercado Miramar Moche- Trujillo, 2020”. Investigación cuantitativo descriptivo, cantidad muestral de 190 sujetos del mercado Miramar, donde concluyó en los determinantes de la salud biosocioeconómico casi en su total tienen entrada monetaria menor de los 750 soles, según los estilos de vida el cien por ciento no realizan actividad física por lo menos 20 minutos (15) .

**Rodríguez Y.** En su investigación “factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto Asentamiento Humano Alberto Romero Leguía – Nuevo Chimbote, 2019”. Investigación de tipo cuantitativo, correlacional, transversal no experimental, su cantidad muestral fue de 120 adultos, donde concluyó la gran parte son de género masculino, más de la mitad siendo adultos maduros. Estas personas están afiliadas al SIS, pero presentan

prácticas inapropiadas en términos de promoción y prevención de la salud, además de mantener un estilo de vida poco saludable (16) .

<sup>1</sup> Cueva A. En su estudio. “Factores sociodemográficos y los niveles de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida apoyo social de los adultos del sector el Presidio -Trujillo, 2019”. Estudio cuantitativo transeccional y diseño experimental, su cantidad muestral fue de 217 adultos, donde concluyó en los factores sociodemográficos más del 50% son adultos jóvenes que tienen un estilo no saludable, con niveles de promoción y prevención alto (17).

Este estudio se fundamenta en los conceptos desarrollados por la Dra. Nola Pender, creadora del Modelo de Promoción de la Salud. La Dra. se centró en establecer un modelo para el personal de enfermería que explicara cómo las personas toman decisiones relacionadas con el autocuidado y la salud. A través de sus investigaciones, logró demostrar que muchos trastornos de salud son resultado de los estilos de vida que las personas eligen adoptar. Es por esta razón que Pender propone la viabilidad <sup>1</sup> de realizar una promoción de la salud eficaz antes de que se susciten problemas que puedan poner en peligro tanto a las familias como a la localidad en general. Su modelo busca abordar la prevención y la promoción de la salud al influir en las elecciones de estilo de vida y en la toma de decisiones de los individuos para evitar problemas de salud en el futuro (18)

Entonces, Nola Pender brinda la oportunidad de evaluar a las personas que tienen un riesgo potencial de experimentar problemas de salud debido a la acumulación de estos factores. Esto permite tomar medidas preventivas antes de que se produzcan riesgos que podrían llevar a la necesidad de atención médica en un entorno hospitalario, lo que a su vez podría poner en peligro la vida y la función de la persona. Este modelo se basa en la promoción de la salud, que implica llevar a cabo actividades diseñadas para desarrollar recursos que sostengan el bienestar tanto del individuo como de la comunidad en su conjunto, fomentar hábitos de vida saludables, tomar decisiones informadas sobre el autocuidado y la salud, y prevenir problemas de salud antes de que se conviertan en situaciones críticas. (19).

Así mismo el modelo de promoción inspira que los individuos se salvaguarden entre sí y defiendan su medio, asimismo procura que dicha protección y conserva de los recursos naturales sea algo prioritario en todos, por lo tanto, se fundamenta en la formación del individuo, grupo familiar y comunidad, acerca de la forma de auto cuidarse y dirigir una existencia saludable (20).

Los estilos de vida saludables representan una estrategia a nivel mundial, que se encuentra principalmente enfocada en la <sup>2</sup>prevención de enfermedad y en la promoción de la salud. Para optimizar aquellos factores de riesgo como nutrición poco saludable y sedentarismo, Nola Pender menciona a los metaparadigmas que son: Salud que tiene mayor importancia que otro, Persona

cada persona está definida por su forma única, entorno se refiere a los factores cambiables que conllevan en las conductas de la salud y enfermería se describe al compromiso del profesional en los cuidados al usuario. Por esta razón, resulta necesario fomentar estilos saludables como prioridad, antes que los cuidados, solo de esta manera se logrará reducir el número de personas enfermas, se disminuye los gastos, y hay mejor futuro (21).

Por lo tanto, el modelo de promoción de la salud y los estilos de vida esta fragmentados en factores tanto cognitivos como perceptuales que se entiende como ideas, creencias que poseen los sujetos respecto a su salud que la incitan a comportamientos relacionados con la toma de decisiones favorecedoras en cuanto a su salud. la modificación de estos factores motiva a realizar conductas que favorezcan a la persona a un estado de salud altamente positivo, considerando que para la modificación de dichas conductas ha de hallarse una asociación entre determinantes interpersonales de la salud y las consecuencias del medio (22).

Según Pender expresa el comportamiento preventivo de la enfermedad, sino que también incluye conductas que fomentan la salud. Esto establece un nuevo paradigma que puede ser ajustado e incluso generar nuevas formas de vida y entornos más propicios para el desarrollo completo de las capacidades individuales, en busca de una vida más enriquecedora. Este proceso involucra el compromiso y la participación activa de los ciudadanos y la comunidad, así como la asunción de una mayor responsabilidad social en relación con su salud.

Todo esto se refleja en actividades orientadas a mejorar la condición de vida existente y en la adopción de nuevas elecciones y modos de vida más saludables (23).

Pender le da prioridad también a la cultura, se entiende como un conjunto de saberes y experiencias que se consiguen en el transcurso de la vida, lo cual es transmitida de generación a otra. El modelo de promoción se sustenta en tres teorías de cambio de comportamiento influenciada por la cultura, estas son: “ la primera es la acción razonada, basada en Ajzen y Fishben, explica que el mayor determinante de la conducta es la intención o el propósito que tiene el individuo; la segunda es la acción planteada, la conducta de una persona se realizará con mayor probabilidad, si ella tiene seguridad y control sobre sus propias conductas; la tercera es la teoría social- cognitiva, de Albert Bandura” donde explica <sup>1</sup> que la autoeficacia está dentro de las causas más influyentes en la actividad humana, conceptualizada como la capacidad para lograr niveles determinados de rendimiento (24).

Entonces, la promoción de la salud de igual forma ha sido descrito como un procedimiento de educar a los sujetos, a fin de que aumenten su dominio en su salud y al mismo tiempo la optimicen; así, con el fin de adquirir un nivel apropiado de bienestar físico, mental y social, cada individuo o conjunto demanda identificar y generar ciertas aspiraciones, satisfacer diversas necesidades y modificar el entorno para acomodarse a él. En consecuencia, la salud se considera como el medio para la vida diaria, en lugar de ser el propósito principal de la vida; de hecho, se entiende como un concepto positivo. De

acuerdo con la OPS, la promoción de la salud se adquiere mediante tres mecanismos referidos a internos o inherentes al individuo: el autocuidado, la colaboración mutua, según la situación que estén atravesando, y la existencia de entornos saludables o condiciones ambientales que propicien la salud (25).

También el modelo de Dahlgren y Whitehead, menciona cuatro niveles que influyen en aquellos determinantes de salud, estos son: “El nivel de los estilos de vida, el nivel de las redes sociales, familiares y comunitarias, el apoyo social; el nivel de las condiciones materiales y sociales, en las cuales las personas viven y trabajan, así como la vivienda, el agua, saneamiento, educación, empleo, y disponibilidad de alimentos, los servicios de atención de salud, y el nivel de las condiciones sociales, económicas, culturales y ambientales, al igual que las desigualdades socioeconómicas”, todos en su conjunto van a determinar la salud de la persona (26).

Así mismo dentro de factores determinantes de salud tenemos a estilo de vida, que se entiende como procesos sociales, comportamentales, hábitos, del sujeto o población que conducen a satisfacer necesidades con objetivo de lograr el bienestar y vida, entonces los estilos de vida tienen que ver con los comportamientos, que pueden ser riesgos o favorecer a la salud (27).

Así mismo la relación entre lo laboral y el estilo de vida propio, de igual forma contribuye en la salud de la vida del trabajador, como el incremento del estrés en el trabajo, el exceso de tiempo en los mercados, pueden conllevar a

mecanismos de compensación de hábitos poco saludables, tales como el tabaquismo, alcoholismo, los excesos alimenticios y consumo de sustancias psicoactivas (27).

A medida que pasa el tiempo los seres humanos pasamos por distintas etapas, cuando llegamos a la etapa del adulto, se enfrenta a la sociedad con mayor responsabilidad, busca su independencia económica y emocional, pero a veces no han podido culminar una carrera profesional y poder tener una solvencia económica, es por ello que se ven necesario de buscar un trabajo para poder cubrir sus necesidades, y es así que optan por tener un negocio y poder vender en los mercados (28) .

También en esta etapa experimentamos muchos cambios, como son los cambios biológicos, sociales que son inevitables, a medida que transcurre el tiempo, los adultos pueden desarrollar muchas enfermedades como son las no transmisibles y que muchas veces son producto de los estilos de vida que la persona lleva (28).

Es por ello el Ministerio de Salud (MINSA), mediante sus programas de salud, da prioridad a la atención integral haciendo hincapié en la promoción y prevención, con el propósito de reducir los posibles riesgos que puedan impactar la salud de los individuos. Estos programas de atención integral tienen como meta abordar las principales demandas de salud de cada individuo a lo largo de todas las fases de su vida, considerando el entorno de su familia y comunidad.

## **II. METODOLOGÍA**

### **2.1. Enfoque/ tipo de investigación**

**Según su enfoque:** Cuantitativo

Porque analizó diversos elementos que pudieron ser medidos y cuantificados, se llevó a cabo una investigación sistemática y basada en evidencia en relación a cualquier fenómeno, utilizando métodos estadísticos, matemáticos o computacionales. El propósito consiste en elaborar y aplicar modelos matemáticos, teorías y/o hipótesis vinculadas a los fenómenos en cuestión (29).

**Según su finalidad:** Básica

Porque su objetivo principal es aumentar el conocimiento y la comprensión teórica sobre un tema en particular, busca expandir los fundamentos teóricos y conceptuales en un campo de estudio sin necesariamente abordar directamente problemas (30).

**Por su profundidad:** Descriptiva Correlacional

Descriptiva, porque se enfoca en describir las características y propiedades de un fenómeno o situación. Correlacional, porque busca comprobar la existencia de relación entre dos o más variables. En este caso, no se busca establecer una relación causal, sino simplemente evaluar si las variables están relacionadas entre sí y en qué medida (31) .

### **2.2. Diseño de la investigación**

**No experimental:** Debido a que fundamentó en categorías, conceptos o variables que se presentan sin la interposición inmediata del investigador, es

decir, el investigador no modifica el objeto de estudio, los fenómenos o eventos son observados tal como ocurren en su entorno natural, con el propósito de analizarlos posteriormente (31).

### 2.3. Población, muestra y muestreo

#### Población

Estuvo conformado por (400) sujetos que laboran del mercado “los Portales” el Porvenir, 2019.

#### Muestra

Estuvo compuesto por una cantidad de ciento noventa y siete sujetos que laboran del mercado “Los Portales” el Porvenir, 2019, muestra que se obtuvo a través de la siguiente fórmula:

#### CÁLCULO DE LA MUESTRA

Se utilizó la siguiente fórmula:

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

En donde:

N = tamaño de la población

Z = nivel de confianza: 1.96 (95%)

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

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

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

### **Unidad de análisis**

Los sujetos que laboran en el mercado “los Portales”- el Porvenir, 2019 que forman parte de la muestra, y cumplieron con los criterios de inclusión.

### **Criterios de inclusión**

- Trabajadores que laboran en el mercado “los Portales”- el Porvenir, de ambos géneros.
- Trabajadores que laboran en el mercado “los Portales”- el Porvenir, que estén dispuestos a formar parte de la investigación.
- Trabajadores que laboran en el mercado “los Portales”- el Porvenir, que estén empadronados

### **Criterios de exclusión**

- Trabajadores del mercado “los Portales”- el Porvenir, que no estén empadronados.
- Trabajadores del mercado que laboran en el mercado “los Portales”- el Porvenir, que no acepten formar parte de la investigación

### 2.3.1. <sup>1</sup> Definición y operacionalización de variables

Instrumento N.º 01

#### Promoción y prevención de la salud

##### Definición conceptual

Se refiere al procedimiento que habilita a las personas para aumentar su influencia sobre los factores que influyen en la salud, y como efecto, mejorarlos <sup>2</sup> (32).

**Definición operacional:** La promoción y prevención de la salud como variable cualitativa ordinal posee <sup>1</sup> los siguientes rangos de clasificación:

**Promoción y prevención de la salud bajo:** Si luego de aplicarlo el cuestionario se obtiene un puntaje en el intervalo de 30 a 50.

**Nivel de Promoción y prevención de la salud medio:** Si posterior aplicado el cuestionario se obtiene <sup>1</sup> un puntaje de intervalo de 51 a 70.

**Nivel de Promoción y prevención de la salud alto:** Si posterior al aplicado el cuestionario se obtiene un puntaje de intervalo de 71 a 90 puntos.

## **Instrumento N.º 02**

### **Caracterización de los factores sociodemográficos**

#### **Edad**

##### **Definición conceptual**

Trata del periodo que ha transcurrido comenzando en el momento en que una persona o ser vivo nace (33).

##### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal

- ❖ Adulto joven: 18 años a 29 años 11 meses 29 días
- ❖ Adulto maduro: 30 a 59 años 11 meses 29 días
- ❖ adulto mayor: de 60 a más años

#### **Sexo**

##### **Definición conceptual**

El término hace referencia al conjunto de atributos físicos, biológicos, anatómicos y fisiológicos que distinguen a los individuos como masculinos o femeninas. El sexo es inherentemente determinado por la naturaleza desde el momento del nacimiento (34).

### **Definición operacional**

Escala nominal

- ❖ Masculino
- ❖ Femenino

### **Grado de instrucción**

#### **Definición conceptual**

Trata del grado más avanzado de educación que alguien ha alcanzado o está cursando, sin considerar si ha sido concluido o se encuentra incompleto. (35).

#### **Definición operacional**

##### **Escala ordinal**

- ❖ Sin nivel de instrucción
- ❖ Inicial /primaria
- ❖ Secundaria completa
- ❖ Secundaria incompleta
- ❖ Superior universitario
- ❖ Superior no universitario

## **Estado civil**

### **Definición conceptual**

"Estado civil" se refiere a la posición personal en la cual se localiza un individuo físico en correspondencia con otra, estableciendo vínculos legalmente vinculantes (36).

### **Definición operacional**

Escala nominal:

- ❖ Soltera(o)
- ❖ Casada(o)
- ❖ Conviviente
- ❖ divorciada(o)
- ❖ viuda(o)

## **ingreso económico**

### **definición conceptual**

Es la remuneración que un individuo dependiendo de la actividad que realice <sup>2</sup> (37) .

### **Definición operacional**

Escala ordinal

- ❖ Menor a S/ 930
- ❖ Mayor a S/ 930

## **Ocupación**

### **Definición conceptual**

Son responsabilidades, compromisos y labores que realiza una persona en un empleo, ocupación o cargo laboral se conoce como "funciones laborales" o "responsabilidades laborales" (38).

### **Definición operacional**

Escala nominal

- ❖ Trabajador eventual
- ❖ Trabajador estable
- ❖ Ama de casa
- ❖ Jubilado

## **Tipo de seguro de salud**

### **Definición conceptual**

Instituciones que brindan seguros de salud, a través de los servicios, permite a la persona estar protegido y cubierto en cuanto a un accidente o eventualidad, estos seguros pueden ser público o privados (39).

### **Definición operacional**

Escala nominal

- ❖ Essalud

- ❖ SIS- Minsa
- ❖ Fospoli/ Sanidad
- ❖ Particular

### **Instrumento N°03**

**Caracterización:** **Estilo de vida:**

#### **Definición Conceptual**

Son hábitos, acciones y conductas adoptadas por las personas y grupos en una población, que contribuyen a satisfacer las insuficiencias básicas con objetivo de lograr el bienestar y una vida plena (40).

**Definición Operacional:** El estilo de vida como una constante cuantitativa ordinal exhibe los siguientes rangos de ordenación:

- **Estilo de vida no saludable:** Si después de aplicar el cuestionario se gana un rango de puntaje entre 25 a 74 puntos.
- **Estilo de vida saludable:** Si después de la aplicación del cuestionario se gana un rango de puntaje de 75 a 100.

## 2.4. Técnica e instrumento de recolección de datos

**Técnica:** La encuesta, tomando en cuenta las siguientes herramientas para la recopilación de la información.

### INSTRUMENTO 01:

#### “Cuestionario para determinar el nivel de promoción y prevención de la salud de los trabajadores del mercado “los Portales”- El Porvenir, 2019”

Dicho <sup>1</sup> instrumento fue hecho en base al aplicado en la encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018 y amoldado al actual estudio de investigación. En su ordenación tiene <sup>2</sup> dos partes: Instrucciones y contenido, abarcando un total de treinta ítems vinculados a la <sup>3</sup> práctica de actividades preventivas promocionales de la salud en trabajadores del mercado “los portales”- El Porvenir, 2019 y al mismo tiempo se fragmentan en 7 ejes temáticos, estos son:

- ❖ Alimentación: 05 ítems
- ❖ Actividad física: 04 ítems
- ❖ Responsabilidad en salud: 05 ítems
- ❖ Salud sexual y reproductiva: 04 ítems
- ❖ Higiene: 05 ítems
- ❖ Salud bucal: 03 ítems
- ❖ Salud emocional: 04 ítems

La respuesta se evalúa con los siguientes valores: "Sí" equivale a 03 puntos, "A veces" equivale a 02 puntos y "No" equivale a 01 punto. La puntuación total se calcula sumando los valores de todas las respuestas, lo que puede resultar en una puntuación mínima de 30 puntos y una puntuación máxima de 90 puntos, como se detalla a continuación:

**3**  
**Nivel de promoción y prevención de la salud bajo:** Si el puntaje obtenido está entre 30 a 50

**Nivel de promoción y prevención de la salud medio:** Si el puntaje obtenido está entre 51 a 70

**Nivel de promoción y prevención de la salud alto:** Si el puntaje obtenido está entre 71 a 90

### **Prueba de validez**

**1**  
La validez trata de **grado en que el instrumento** calcula verdaderamente **la** constante **que** procura **medir**, **La** autenticidad radica en el nivel en el que la herramienta efectivamente evalúa la constante que busca calcular, siendo efectivo para la finalidad desarrollada. En este caso específico, se empleó la prueba binomial con un grupo de expertos compuesto por 05 profesionales que poseen conocimientos en el tema bajo evaluación. Para determinar el nivel acorde entre tales expertos, se aplicó el enfoque del coeficiente de Kappa, siguiendo la inferencia de que hay coincidencia entre los científicos si  $K > 0$  (según Landis y Koch). Posterior realización el análisis correspondiente, se

obtuvo un grado de concordancia de  $k = 0.715$ , lo que evidencia que tal herramienta es considerablemente válida.

### **Prueba de confiabilidad**

Adicionalmente, el <sup>1</sup> instrumento fue sometido a una prueba piloto, la cual consintió evaluar la adecuada redacción de los ítems, su comprensión, practicidad y tiempo específico, conveniente para su aplicación. La averiguación recopilada fue empleada para realizar un análisis estadístico conocido como el coeficiente Alfa de Cronbach, en el que se busca que  $\alpha$  sea  $> 0.50$ , con el fin de verificar su nivel de confiabilidad.

### **INSTRUMENTO 02**

#### **“Cuestionario para determinar los factores sociodemográficos de los trabajadores del mercado “los Portales” - El Porvenir, 2019”**

La Dra. Vílchez Reyes A. Diseñó este instrumento en la “Universidad Católica Los Ángeles Chimbote”, y se adaptó para su uso en este estudio con propósitos de investigación, el instrumento está compuesto de 02 partes:

Instrucciones: En donde explica la manera que se debe <sup>3</sup> ser llenado el cuestionario.

**Factores sociodemográficos:** Reflejan las particularidades personales del encuestado y estos son: “La edad, sexo, grado de instrucción, estado civil,

ingreso económico de la familia, ocupación y tipo de seguro de Salud con el que posee”.

### **INSTRUMENTO N.º 3**

#### **“Cuestionario para determinar el estilo de vida de los trabajadores del mercado “los Portales” - El Porvenir, 2019”**

Se empleó como herramienta el cuestionario diseñado por Delgado R. Reyna E. y Díaz R., elaborado <sup>1</sup> en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N, designado <sup>1</sup> estilo de vida, promotor de la Salud. Dicha herramienta consta con veinticinco ítems distribuido <sup>1</sup> en 6 dimensiones a calcular, siendo estas: “Alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud” <sup>3</sup>. Para proporcionar contestación a esta herramienta se ofrecen <sup>4</sup> alternativas de elección: **N**: “nunca”, **V**: “a veces”, **F**: “frecuentemente” y **S**: “Siempre”.

Los ítems respecto a cada dimensión se hayan divididos de tal manera:

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

Al calcular los resultados se ofrece una puntuación a cada una de las contestaciones. Dichos puntajes acorde a las contestaciones son:

“Nunca” 01 punto, “A veces” 02 puntos, “Frecuentemente” 03 puntos,  
“Siempre” 04 puntos

Excepto el ítem 25, en el que el puntaje es viceversa:

“Nunca” 04 punto, “A veces” 03 puntos, “Frecuentemente” 02 puntos,  
“Siempre” 01 puntos.

Posteriormente de haber calculado la totalidad de contestaciones, se clasificará de siguiente forma:

- ❖ **Estilo de vida saludable:** Si su puntuación está en el rango de 75 a 100 puntos
- ❖ **Estilo de vida No saludable:** Si su puntuación está en el rango de 25 a 74 puntos.

### **Prueba de validez**

Este instrumento ha sido sometido a una validez interna, validez externa y confiabilidad; debido a su extensa utilidad en la profesión de enfermería perteneciente “Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote”. Para establecer su validez se requirió el dictamen de jueces peritos en la materia, quienes aportaron indicaciones y contribuciones al instrumento; posteriormente se sometió a una validez pasando por la prueba  $r$  de Pearson donde se obtuvo  $r > 0.20$  en cada uno de los 25 ítems.

### **Prueba de confiabilidad**

La confiabilidad del instrumento se efectuó pasando por la prueba estadística de alfa de Crombach, alcanzando un  $r$  de 0,794, considerándola como válido y confiable para aplicarla.

## **2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de información**

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

En obtención de datos del estudio de investigación se tomaron en cuenta los siguientes aspectos:

- ❖ Se procedió a informar y se solicitó el consentimiento al presidente del mercado los Portales” – el Porvenir, 2019.
- ❖ Se informó y se pidió el consentimiento a las personas que laboran en el mercado “los Portales” – el Porvenir, 2019, resaltando que los datos recopilados y los resultados derivados a través de su colaboración se tratan de manera estrictamente confidencial.
- ❖ Se estableció una coordinación con los trabajadores del mercado “los Portales” – el Porvenir, 2019 a fin de acordar su disponibilidad y el horario para la ejecución del instrumento en la fecha indicada.
- ❖ Se procedió a emplear el instrumento por cada sujeto que laboraba en el mercado “Los Portales” – el Porvenir, 2019
- ❖ Se efectuó leída del contenido e instrucciones de los instrumentos de investigación.
- ❖ El presente instrumento fue ejecutado en un lapso de veinte minutos, dichas contestaciones serán marcadas de forma propia y directa.

## 2.52. Análisis y procesamiento de datos

Los datos recopilados mediante los instrumentos se ingresaron a la base de datos de Microsoft Excel y posteriormente fueron remitidos a otra base utilizando, <sup>1</sup> Para su procesamiento. Los datos estuvieron expuestos en tablas unidimensionales y bidimensionales junto con sus gráficos acorde a las variables de estudio. Con el propósito de decretar <sup>3</sup> la asociación entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización en los factores sociodemográficos y los, estilo de vida de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019” Se empleó la prueba del Chi cuadrado teniendo en cuenta el criterio significancia  $p < 0.05$  para determinar una asociación estadísticamente significa

## 2.6. Aspectos éticos de investigación

Toda investigación está obligada a tener en cuenta los aspectos éticos establecidos <sup>1</sup> en el marco de las de los derechos humanos, en esta investigación se tomaron en cuenta los siguientes aspectos éticos.

### **Protección a las personas**

Se respetó la dignidad de las personas, la identidad y la diversidad, la confidencialidad y la privacidad. Para ello se protegió el nombre de las personas que participaron, la encuesta aplicada fue de manera anónima, y la información adquirida solo fue para objetivo de investigaciones.

### **Beneficencia y no maleficencia**

Se garantizó el cuidado y bienestar de los individuos involucrados en la investigación, siguiendo las siguientes pautas generales: Se evitó causar daño, se redujeron al mínimo los posibles efectos negativos y se buscó propagar los beneficios. Se respetó los derechos a todo participante y población, no se ocasiono ningún tipo de daño.

### **Justicia**

Se aplicó un razonamiento lógico y se implementaron las precauciones esenciales para garantizar que los prejuicios, limitaciones en las capacidades y saberes no condujeran o permitieran prácticas injustas. Asimismo, como investigador, se aseguró un trato justo y equitativo para todos aquellos involucrados en los procesos, procedimientos relacionados con la investigación.

### <sup>1</sup>**Integridad científica**

La rectitud del investigador cobra una importancia crucial cuando, de acuerdo con los códigos éticos de su disciplina, se analizan y comunican posibles perjuicios, riesgos y ventajas que puedan impactar a los participantes de una investigación. Entonces para

ello se evaluó los riesgos y beneficios que pudieran ocasionar algún tipo de daño a las participantes.

**Consentimiento informado**

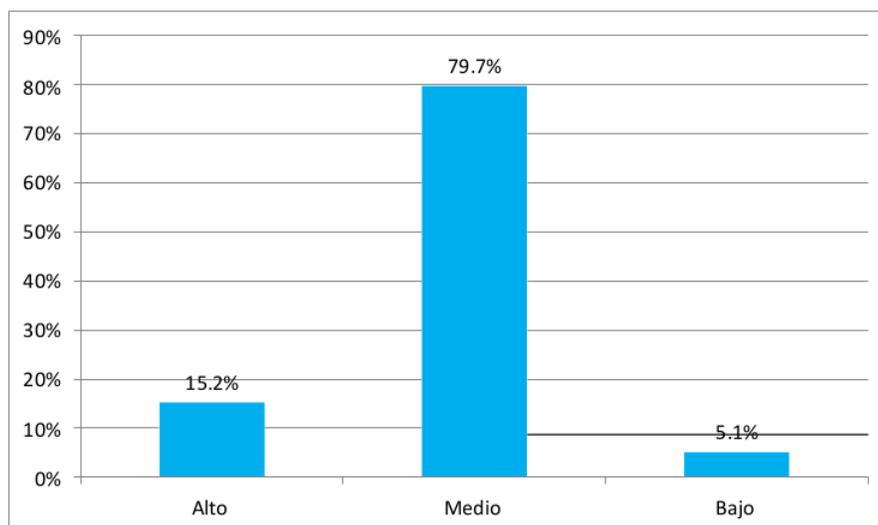
Se precisó la voluntad libre sin presionar a la persona investigada. Entonces para poder respetar este principio se trabajó con las personas que consintieron voluntariamente ser partícipe de esta indagación.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1:** Nivel de promoción y prevención de la salud en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019

Nivel de Promoción y Prevención de la Salud	N°	%
Alto (71 a 90 puntos)	30	15.2
Medio (51 a 70 puntos)	157	79.7
Bajo (30 a 50 puntos)	10	5.1
Total	197	100

**Gráfico 1:** Nivel de promoción y prevención de la salud en los trabajadores del mercado los portales el Porvenir, 2019

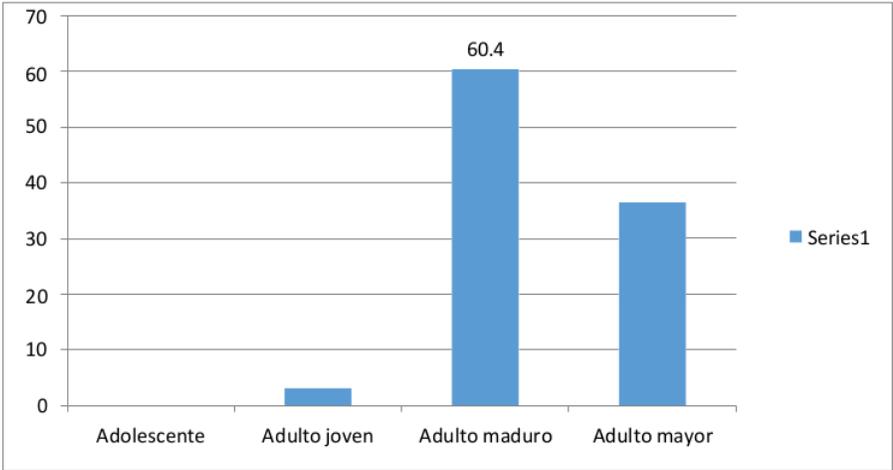


**Tabla 2: factores sociodemográficos de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019**

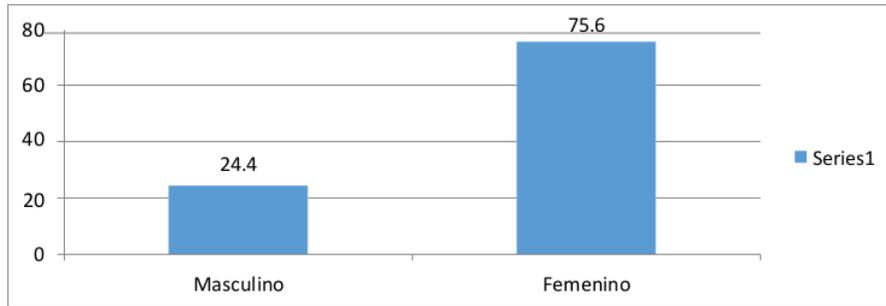
<b>EDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Adolescente	0	0
Adulto joven	6	3.1
Adulto maduro	119	60.4
Adulto mayor	72	36.5
<b>TOTAL</b>	<b>197</b>	<b>100</b>
<b>SEXO</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Masculino	48	24.4
Femenino	149	75.6
<b>TOTAL</b>	<b>197</b>	<b>100</b>
<b>GRADO DE INSTRUCCIÓN</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Sin instrucción	0	0
Primaria Completa	15	7.6
Primaria Incompleta	7	3.6
Secundaria completa	98	49.7
Secundaria incompleta	69	35.0
Superior Completo	0	0
Superior Incompleto	8	4.1
<b>TOTAL</b>	<b>197</b>	<b>100</b>
<b>ESTADO CIVIL</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Soltera/o	16	8.1
Casada/o	83	42.1
Conviviente	90	45.7
Divorciada/o	0	0
Viuda/o	8	4.1
<b>TOTAL</b>	<b>197</b>	<b>100</b>
<b>OCUPACIÓN</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Trabajador estable	178	90.4
Trabajador Eventual	19	9.6
Sin ocupación	0	0
Jubilado	0	0
Estudiante	0	0
Ama de casa	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>197</b>	<b>100</b>
<b>INGRESO ECONÓMICO</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Menor a s/930 mensual	158	80.2
Mayor a s/930 mensual	39	19.8
<b>TOTAL</b>	<b>197</b>	<b>100</b>

<b>TIPO DE SEGURO DE SALUD</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
ESSALUD	8	4.1
SIS- MINSA	177	89.8
FOSPOLI/ SANIDAD	0	0
Particular	12	6.1
Otros	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>197</b>	<b>100</b>

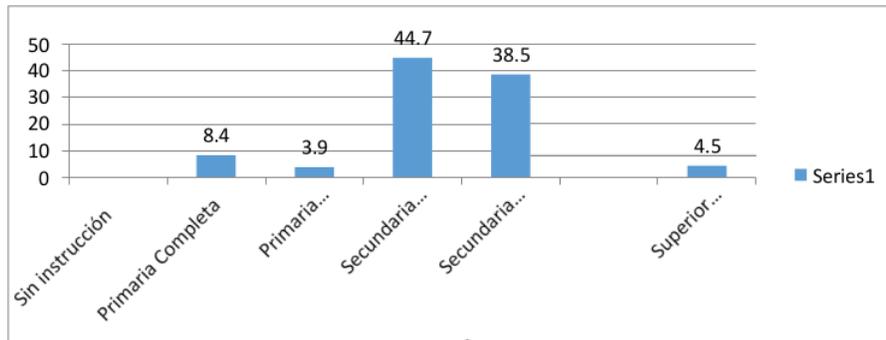
*Gráfico 2: Factores sociodemográficos: Edad en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019*



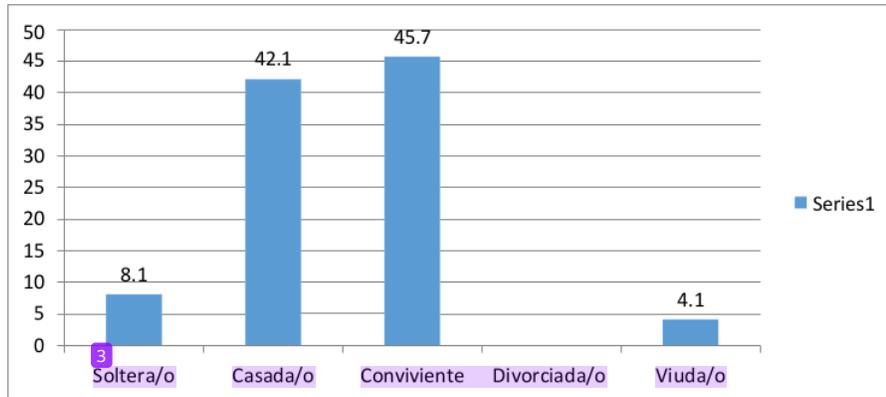
**Gráfico3: Factores sociodemográficos: Sexo en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019**



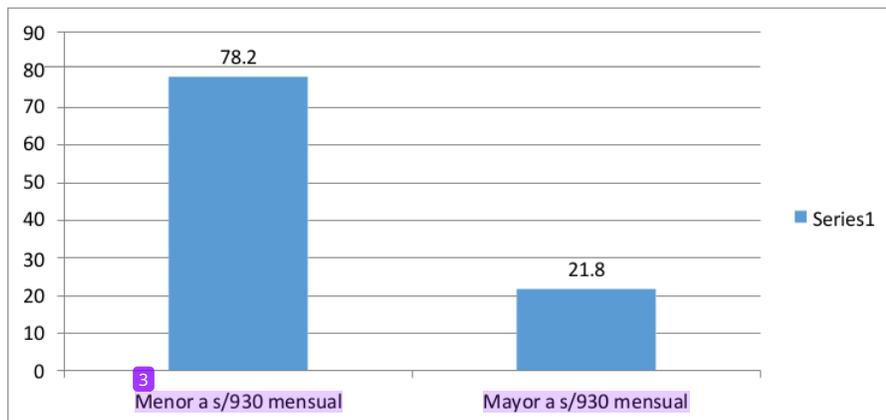
**Gráfico 4: Factores sociodemográficos: Grado de instrucción en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019**



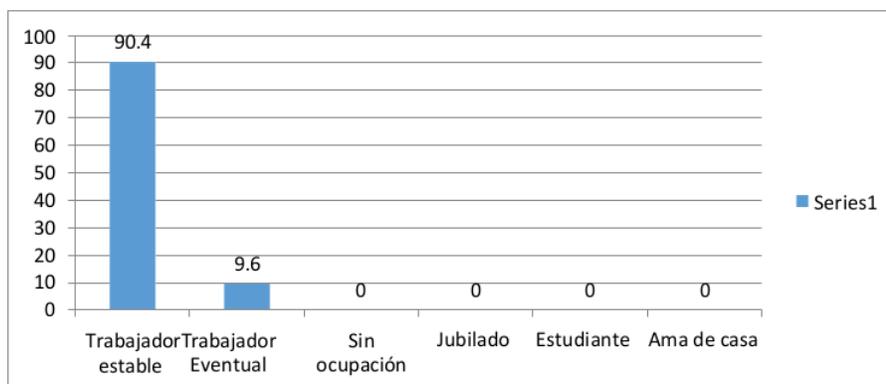
**Gráfico 5: Factores sociodemográficos: Estado civil en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019**



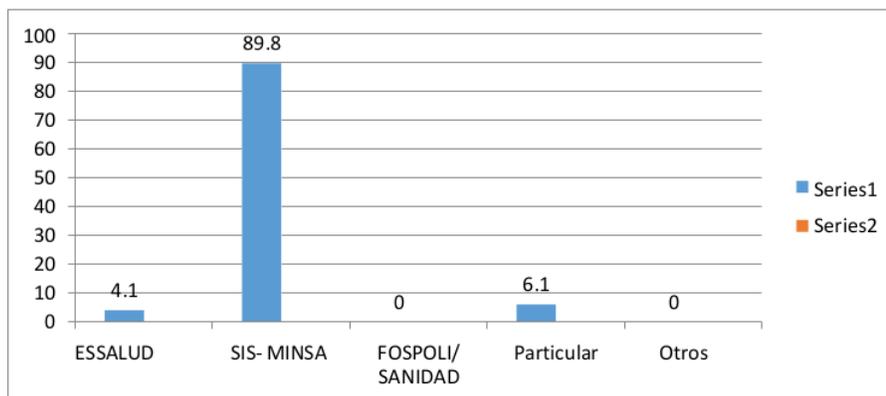
**Gráfico 6: Factores sociodemográficos: Ingreso económico familiar en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019**



**Gráfico7: Factores sociodemográficos: Ocupación en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019**



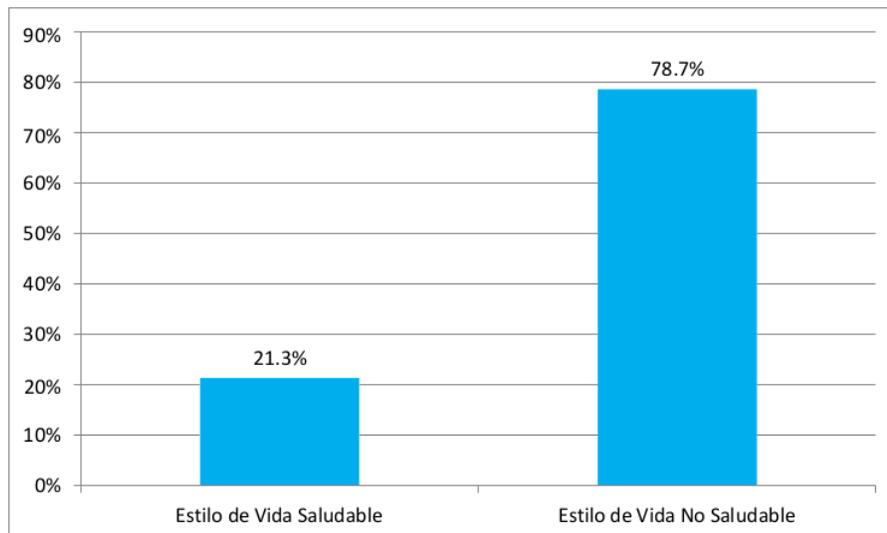
**Gráfico 8 : Factores sociodemográficos: Tipo de seguro en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019**



**Tabla: 3 Nivel de estilo de vida en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019**

Estilo de Vida	N	%
Estilo de Vida Saludable	42	21.3
Estilo de Vida No Saludables	155	78.7
Total	197	100

**Gráfico 9: Nivel de estilo de vida en los trabajadores del mercado los portales el porvenir, 2019**



**Tabla 4: Relación entre promoción y prevención de la salud y los factores sociodemográficos de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019**

		<b>Promoción y prevención d la salud</b>			<b>Total</b>
		<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>	
<b>Edad</b>	Adulto joven		3,0%		3,0%
	Adulto maduro	11,2%	45,2%	4,1%	60,4%
	Adulto mayor	4,1%	31,5%	1,0%	36,5%
	<b>Total</b>	15,2%	79,7%	5,1%	100%
<b>Chi cuadrado</b>	<b>X<sup>2</sup>= 5.276 gl= 4</b>				
<b>p= .260 &gt; 0.05 No existe relación significativa entre las variables</b>					
<b>Sexo</b>	Masculino	3.6%	18.8%	2.0%	24.4%
	Femenino	11.7%	60.9%	3.0%	75.6%
	<b>Total</b>	15,2%	79,7%	5,1%	100%
<b>Chi cuadrado</b>	<b>X<sup>2</sup>= 1.398 gl= 2</b>				
<b>p= .497 &gt; 0.05 No existe relación significativa entre las variables</b>					
<b>Grado de instrucción</b>	Primaria completa	0.5%	6.6%	0.5%	7.6%
	Primaria incompleta	0.5%	3.0%		3.6%
	Secundaria completa	9.1%	37.6%	3.0%	49.7%
	Secundaria incompleta	4.6%	29.4%	1.0%	35.0%
	Superior incompleto	0.5%	3.0%	0.5%	4.1%
	<b>Total</b>	15,2%	79,7%	5,1%	100%
<b>Chi cuadrado</b>	<b>X<sup>2</sup>= 4.296 gl= 8</b>				
<b>p= .829 &gt; 0.05 No existe relación significativa entre las variables</b>					
<b>Estado civil</b>	Soltera/o	1.0%	7.1%		8.1%
	Casada/o	6.6%	32.0%	3.6%	42.1%
	Conviviente	7.6%	36.5%	1.5%	45.7%
	Viuda/o		4.1%		4.1%
	<b>Total</b>	15,2%	79,7%	5,1%	100%
<b>Chi cuadrado</b>	<b>X<sup>2</sup>= 5.716 gl= 6</b>				
<b>p= .456 &gt; 0.05 No existe relación significativa entre las variables</b>					
<b>Ocupación</b>	Trabajador estable	12.2%	73.6%	4.6%	90.4%
	Trabajador eventual	3.0%	6.1%	0.5%	9.6%
	<b>Total</b>	15,2%	79,7%	5,1%	100%
<b>Chi cuadrado</b>	<b>X<sup>2</sup>= 4.415 gl= 2</b>				
<b>p= .110 &gt; 0.05 No existe una relación significativa</b>					
	Menor a s/930 mensual	9.6%	66.0%	4.6%	80.2%

<b>Ingreso económico</b>	Mayor a s/930 mensual	5.6%	13.7%	0.5%	19.8%
	<b>Total</b>	15,2%	79,7%	5,1%	100%
<b>Chi cuadrado</b>					
<b>X<sup>2</sup>= 6.650 gl= 2</b>					
<b>p= .036 &gt; 0.05 Existe una relación significativa</b>					
<b>Tipo de seguro</b>	ESSALUD	0.5%	3.6%		80.2%
	SIS-MINSA	12.7%	72.1%	5.1%	
	Particular	2.0%	4.1%		19.8%
	<b>Total</b>	15,2%	79,7%	5,1%	100%
<b>Chi cuadrado</b>					
<b>X<sup>2</sup>= 4.217 gl= 4</b>					
<b>p= .377 &gt; 0.05 No existe relación significativa</b>					

**Tabla 5: Relación entre la promoción y prevención de la salud y los estilos de vida de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019**

<b>Promoción y prevención de la salud</b>					<b>Total</b>
		<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>	
<b>Estilo de vida</b>	Estilo de vida saludable	1.5%	19.8%		21.3%
	Estilo de vida no saludable	13.7%	59.9%	5.1%	78.7%
	<b>Total</b>	15.2%	79.7%	5.1%	100.0%
<b>Chi cuadrado</b>	<b>X<sup>2</sup>= 6.162 gl= 2</b>		<b>p= .046 = 0.05 Existe una relación significativa.</b>		

#### IV. DISCUSIÓN

**Tabla 1:** En el nivel de promoción y prevención de los trabajadores del mercado “Los Portales”- El Porvenir, se obtuvo que el 79.7% (157) tienen un nivel medio, el 15% (30) tienen un grado alto y el 5% (10) poseen un nivel bajo.

Estos resultados se contrastan con el estudio de Soto Y, denominada “cuidados de enfermería en promoción y determinantes de salud de los adultos del barrio Santa Rosa – Huallanca – Bolognesi –Ancash ,2019”. Donde se obtuvo que 67% refieren que el cuidado de enfermería de promoción es inadecuado, el 33% manifestaron que el cuidado de promoción es adecuado (41) .

Así mismo los resultados corresponden con la investigación de Tomas H, descrita como “promoción social y calidad de vida de los beneficiarios del centro integral de atención al adulto mayor en el distrito de Huacho, 2019”. Donde se obtuvo el. 62.2% tienen un nivel de promoción medio, el 26.3% bajo, el 11% tienen un nivel de promoción alto (42).

Por otro lado, hay investigaciones que difieren como la de Cerna A, referida como “cuidados de enfermería en la promoción y determinantes de la salud en los adultos del caserío de Mashuan –san Nicolás Huaraz, 2019”. Dentro del cual un 90.7% tienen cuidados de enfermería en la promoción sería adecuado, el 9.3% refieren inadecuado (43).

Hay investigaciones que también difieren como es el de Hipólito L, en titulada “cuidados de enfermería en la promoción y determinantes de la salud de los adultos de la comunidad tres de octubre Zanja Yungar-Carhuaz,2018”, donde obtuvo que el 85,9 % refieren que el cuidado de enfermería en la promoción sería adecuado, el 14% manifiestan inadecuado (44) .

La promoción de la salud son aquellas actividades que beneficien y aumenten el bienestar de Los individuos, considerando que la conducta del individuo tenga la seguridad y el control acerca de su propio accionar conductual De tal manera, que las personas tomarían decisiones respecto a su propia salud, por lo cual la promoción de estado de salud optimo desplazaría la prevención de enfermedades. Por ello el personal de enfermería desempeñaría un papel significativo en la promoción y prevención de salud de las personas mediante actividades que se dirijan, disminuyendo aquellos factores de riesgo y aumentando factores de protección. En entonces la promoción de la salud es una estrategia básica de aptitudes personales que conlleven a cambios comportamentales relacionados con salud y fomentando de estilos de vida saludables (45).

Así mismo los ejes temáticos que priorizan en la promoción de salud son: alimentación y nutrición, actividad física, salud sexual y reproductiva, higiene y ambiente. Así mismo detiene el avance atenuando las consecuencias, considerando para ello las actividades de prevención que se encuentren dirigidas a la detección temprana de diferentes enfermedades, actividades de protecciones específicas (46).

Analizando lo antes mencionado los adultos del mercado los Portales, tienen un nivel de promoción y prevención de la salud medio esto se ve reflejado en su alimentación muy poco consumen frutas y verduras, por lo que refieren que ellos consumen las comidas del mismo mercado , y muchas veces no conocen el valor nutricional de los alimentos, tampoco tienen un horario adecuado para alimentarse, ellos prefieren hacerlo en sus momentos que tienen libre, en muchas ocasiones no consumen las tres comidas al día, por lo que están en el mercado desde muy temprano, así mismo la mayoría no realizan actividad física, porque pasan su tiempo dedicado a sus ventas, todos los días de la semana, refieren que si dejan de trabajar tan solo un día , afectaría en su en su canasta básica familiar.

Son pocas veces que los adultos del mercado acuden a los centros de salud para sus chequeos preventivos, solo acuden cuando tienen algún malestar que les impide seguir laborando. En cuanto a su salud emocional de los trabajadores del mercado los Portales, son en pocas ocasiones que comparten con sus familias y amigos, solo se reúnen cuando celebran cumpleaños de algún familiar, refieren que en sus tiempos libres prefieren dormir, se sienten estresados y preocupados, porque hay días que sus ventas están bajas, tienen deudas pendientes que cancelar, no realizan actividades de recreación. Estas situaciones producen alteraciones en nuestra salud, porque cambian nuestras respuestas fisiológicas dañando nuestro cuerpo y a la vez produciendo distintas enfermedades.

**Tabla 2:** En los factores sociodemográficos de los trabajadores del mercado los Portales del 100% (197). Se observa que el mayor porcentaje con 60.4%.(119) son adultos maduros y un 36.5% (72) adultos mayores, y siendo el más bajo con un 3.1 %.(6) adultos jóvenes; así mismo el 75.6% (149) son de sexo femenino y el 24.4 %.(48) son de sexo masculino, según el nivel de instrucción el 49.7%(98) tienen secundaria completa, el 35.0%(69) secundaria incompleta, mientras que 7.6%(15) primaria completa, el 3.6% (7) primaria incompleta, por último el 4.1%(8) superior incompleto; de acuerdo al estado civil 45.7% (90) son convivientes, el 42.1%(83) son casados y el 8.1 %(16) solteros y el 4.1%(8) viudos, con un ingreso económico el 80.2 %(158) menor de 930 soles y el 19.8%(39) mayor a 930 soles; por lo cual el 90.4%(178) tienen una ocupación estable y el 9.6%(19) trabajo eventual; por último el 89.8% (177) cuentan con SIS, el 6.1% (12) tienen seguro particular y el 4.1% (8) ESSALUD.

Estos resultados presentan semejanzas con la indagación de Vásquez L, en su investigación denominada como “factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida del adulto en el asentamiento Humano Miraflores Alto – Chimbote, 2021”. Encontró como resultados el 46.4 % son adultos maduros, el 53.6% son de sexo masculino, el 46.4% son féminas, así mismo relacionado al nivel de instrucción el 49.1% ostentan secundaria completa, con estado civil el 49.1% son casados, en cuanto a su ingreso económico el 37.3% tiene un ingreso monetario de S/. 650 a 850 nuevos soles y en cuanto al tipo de seguro el 60.9% tienen SIS (47) .

De forma similar tales resultados son semejantes con la tesis de León E, referida como “determinantes sociales y estilos de vida de los adultos del mercado popular Señor de la Soledad – Huaraz, 2020”, donde se encontró los resultados del 100% el 55% son féminas y 45% masculino, así mismo en cuanto a edad el 51.67% son adultos maduros, en cuanto a grado de instrucción el 42.50% tiene secundaria incompleta (48).

Sin embargo, hay investigaciones que difieren, De La Cruz P, en su investigación referida como “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto de la urbanización Bellamar I Etapa – Nuevo Chimbote, 2021”, Donde se encontró los resultados del 100% , el 42.4% son adultos maduros , el 50.6% sexo masculino en cuanto al nivel instructivo el 37.6% tienen superior, así mismo en cuanto al estado civil el 28.2% son casados, en cuanto a su ingreso económico el 37.6% tienen un ingreso económico entre 850a 1100 nuevo soles, y en cuanto al tipo de seguro el 47.1% tienen SIS (49).

La etapa de la adultez se caracteriza por tener una identidad, responsabilidades y habilidades bien establecidas. Los valores y conceptos se han ajustado a los cambios normales que ocurren en la vida, en el contexto de su labor diaria en su lugar de trabajo. La vida adulta se ve principalmente influenciada por eventos sociales, modificaciones en la estructura de los roles y por las demandas y requisitos que provienen de diversas responsabilidades sociales como el trabajo, la familia, la crianza de hijos, entre otros (50) .

La familia y el empleo representan dos pilares fundamentales en la vida tanto de hombres como mujeres. En el pasado, el modelo tradicional de empleo se basaba en

un enfoque familiar, donde el padre asumía el rol de proveedor económico y la madre el de cuidadora, lo que limitaba la participación de las féminas en la esfera laboral. Las responsabilidades de la mujer se centraban en tareas de crianza y cuidado en el hogar. Por otro lado, el hombre se enfocaba en actividades productivas para sustentar la familia, Sin embargo, los cambios en la sociedad y en la esfera política han impulsado a las mujeres hacia la búsqueda de igualdad en relación a los hombres. Uno de los cambios más notables ha sido la inserción de la fémina en el mercado laboral. Además, se ha observado un aumento en el nivel educativo de las mujeres y una mayor necesidad de contribuir a los ingresos familiares para mantener el hogar. Estas transformaciones han modificado significativamente la dinámica tradicional, permitiendo una colaboración más equitativa de las féminas en el ámbito laboral y en la responsabilidad de generar ingresos para el sustento familiar (51).

El sexo es establecido por las distintivas y específicas propiedades biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas que definen a los seres humanos como masculinos o femeninos. Dichas características son intrínsecas al nacimiento y son consistentes en todas las sociedades y culturas. Tanto hombres como mujeres han experimentado la necesidad de ajustarse a cambios y desempeñar roles específicos (52).

Hoy en día el empoderamiento económico de las mujeres en las últimas décadas ha ido aumentando, esto ha conllevado a que muchas mujeres han buscado oportunidades de empleo o emprendimiento en las ventas en los mercados. En otros casos, las mujeres han optado por trabajos en los mercados porque son horarios más

flexibles entre la vida familiar y laboral, que tienen responsabilidades en el hogar como el cuidado de sus menores hijos.

Los trabajadores del mercado los Portales en cuanto a los factores sociodemográficos la gran parte son féminas, esto se debe que muchos de ellas al no contar con un trabajo, optan a vender en mercados, lo ven como una oportunidad para poder llevar el sustento de su familia y poder generar ingresos, actualmente las mujeres son las que también aportan en la familia, ellas desean ser independiente, tener sus propios ingresos, también al no contar con los estudios superiores y no tener una profesión, como fue el caso de mi estudio donde encontramos que la mayoría tiene secundaria completa, muchos de los trabajadores tienen un ingreso económico menor de novecientos treinta esto también son unos de factor para no adquirir hábitos saludables, a la vez esto origina desestabilización en la situación monetaria de los adultos.

En cuanto al nivel instructivo en los comerciantes del mercado, la gran parte de ellos tienen entre secundaria incompleta y secundaria completa, esto se debe que no pudieron continuar con sus estudios por falta de apoyo de sus familias y por falta de economía para continuaron estudios superiores, hoy en día la educación es muy importante, para poder tener un trabajo y tener ingresos que puedan cubrir sus necesidades básicas y por ende mejorar sus estilos de vida

De igual forma en cuanto a la dimensión de estado civil, se refiere a la situación de la persona que se encuentra determinada por las asociaciones de familia, procedentes del matrimonio o de algún parentesco, estableciéndose determinados derechos y deberes. En los adultos del mercado la mayoría son convivientes, ellos refirieron que prefieren convivir sin la necesidad de poseer un vínculo legal y al conocer que dichas leyes de la misma manera ven al casado y al conviviente con similares derechos, los adultos exteriorizaron que el hallarse casados no les afirma la felicidad, les alcanza con el hecho de convivir, respetar y apoyarse es lo necesario.

**Tabla 3:** Los resultados alcanzados en el nivel de estilos de vida de los trabajadores del mercado los Portales se observa del 100% (197) no tienen un estilo de vida saludable con un 78.7% (155), y con 21.3%. (42) tienen estilo de vida saludable.

Estos resultados se relacionan con la investigación de Pinedo C, en su estudio referido. “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los comerciantes del mercado Túpac Amaru. Pueblo joven la victoria Chimbote, 2019”. Encontrando como resultados que el 74% poseen un estilo de vida no saludable y el 26% presenta un estilo de vida saludable (53) .

Así mismo dichos resultados son similares con lo hallado de Palacios N, en su investigación “titulada estilos de vida y factores bisocioculturales de los adultos del distrito de Llama – Piscobamba, 2019”, donde tuvieron como resultados el 83% no tiene un estilo de vida saludable y el 17% un estilo saludable (54) .

Sin embargo, hay investigaciones que difieren, Castillo K, en su estudio “estilos de vida y su relación con los niveles de presión arterial en adultos mayores del centro de salud Víctor Larco, 2018”. Se obtuvo el 66% un nivel bueno en los estilos de vida, y un 22% un nivel regular, y solo el 12% un nivel deficiente (55).

El estilo de vida son procesos sociales, hábito, comportamentales de los individuos y grupos de la población que estos conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas, lograr el bienestar y la vida, así mismo los estilos de vida son concluyentes por factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, es por ello que se debe ver como proceso dinámico que no únicamente se compromete de acciones o comportamientos, sino del mismo modo de acciones de naturaleza social (56).

En consecuencia, un estilo de vida saludable está sujeto a modificaciones en el comportamiento que facilitan la transición del individuo hacia una forma de vida más saludable. Esto se ve influenciado por factores como las motivaciones para el cambio, la disponibilidad de conocimientos y habilidades necesarios para iniciar esta transformación (57).

Al analizar las investigaciones previamente mencionadas, se hace evidente que la mayoría de los trabajadores en el mercado de Los Portales llevan un estilo de vida poco saludable. Debido en gran parte a la falta de información sobre hábitos de vida

saludables. Esta carencia de conocimiento puede llevar a poner en riesgo su salud en los aspectos físico, mental y social. Además, esta situación se agrava debido a las prácticas tradicionales que forman parte de su rutina diaria.

En el entorno laboral, se observa que muchos trabajadores no siguen una alimentación equilibrada, tienen horarios inadecuados para sus comidas, no practican actividad física y evitan acudir a centros de salud. Estos factores contribuyen a aumentar la probabilidad de que cada individuo enfrente diversas enfermedades a lo largo de su vida.

En resumen, los hallazgos de las investigaciones señalan que la falta de información sobre hábitos saludables, combinada con las prácticas tradicionales poco beneficiosas en su vida diaria y laboral, está teniendo un impacto negativo en la salud de los trabajadores del mercado Los Portales

La alimentación saludable contribuye uno de los primordiales factores de promoción y mantenimiento de una adecuada salud durante todo el proceso de vida, el modelo de una alimentación saludable favorece a un excelente momento nutricional y a una elevada calidad de vida de las personas (58).

La alimentación saludable se caracteriza por ser adecuada en cantidad, moderada en porción, equilibrada en variedad y diversidad. Suficiente en el sentido de que provee la energía, nutrientes y fibra necesarios para conservar la salud del individuo. Equilibrada ya que ofrece una composición de alimentos que suministran

todos los nutrientes esenciales. Moderada ya que suministra montos apropiadas de alimentos para conservar un peso adecuado y optimar las funciones metabólicas del organismo, es decir, comer solo lo necesario. Variada en virtud de que abarca diferentes alimentos pertenecientes a distintos grupos nutricionales (59).

Los comerciantes del mercado los Portales del Porvenir, debido al mayor tiempo que pasan en el mercado, poseen un estilo de vida no saludable, en cuanto a la alimentación, la mayoría de ellos consumen alimentos fundamentados en frituras y carbohidratos que las adquieren del mercado desde el desayuno y almuerzo, no consumen frutas, verduras muchas veces no consumen tres comidas al día, no tiene horario regular de consumir sus alimentos, lo realizan en sus momentos libres, no ingieren líquidos, la mayoría opta por las bebidas gaseosas.

Dentro <sup>3</sup> de los estilos de vida, se encuentra la actividad física, que engloba cualquier movimiento del cuerpo impulsado por los músculos y que implica un consumo de energía. Es fundamental entender que la actividad física ha de ir a la par de una alimentación equilibrada y nutritiva, ajustada en función de la edad, género y situación de la persona. Cuando la actividad física se planifica, estructura y se repite con el propósito de mantener una buena salud, se le denomina ejercicio. El ejercicio debe ser una práctica constante a lo largo de todos los períodos de vida. Para mejorar la salud, es recomendable elegir actividades aeróbicas como caminar o correr (60).

El ejercicio físico contribuye significativamente a mitigar los efectos del proceso de envejecimiento y proporciona ventajas en diversas funciones del cuerpo. Esto incluye la prevención de problemas como la arterioesclerosis y la osteoporosis, además de ayudar en la gestión de la diabetes y en el mantenimiento de la flexibilidad. En el ámbito psicológico, el ejercicio mejora el estado anímico, reduce la depresión, aumenta la vitalidad, refuerza la autoestima y la percepción del cuerpo, brinda oportunidades para la interacción social, ayuda a lidiar con el estrés, preserva la autonomía personal y disminuye la necesidad de atención médica (61).

En cuanto a su actividad física y ejercicio, la gran parte de los sujetos que laboran en el mercado los Portales el porvenir no realizan ejercicios, debido a que la mayor parte del día lo pasan en el mercado, según refieren que ellos laboran desde las 6am hasta las 4pm y llegan a sus casas agotados y prefieren descansar, pero se hallan constantemente en movimiento por el motivo de ventas que se realiza, asimismo más la gran mayoría de comerciantes asocian erróneamente el realizar su labor con hacer ejercicios.

Para muchas personas el exceso de trabajo, las responsabilidades familiares, los problemas económicos, el agotamiento físico, y en muchas ocasiones celebrar un acontecimiento importante nos puede generar situaciones de estrés, cuando el adulto vive en una presión laboral y trabajan hasta elevadas horas del día, en ocasiones, ir a trabajar se vuelve una pesadilla, son víctimas del hostigamiento laboral, desgaste personal, entre otros, el individuo suelen saltarse horas alimenticias por la presión laboral (62).

De acuerdo con los resultados de dicho estudio, se observa que la mayoría de los comerciantes que trabajan en el mercado Los Portales El Porvenir tienen dificultades para reconocer situaciones de estrés en sus vidas. Además, suelen abstenerse de expresar sus sentimientos de tensión o inquietud con el fin de no causar preocupación en sus seres queridos. Por otro lado, no suelen considerar opciones para resolver estos momentos estresantes ni adoptan actividades de relajación como posibles respuestas ante dichas situaciones

**Tabla 4:** Al analizar la relación de las variables entre promoción y prevención de la salud y los factores sociodemográficos como edad, sexo, nivel de educación, estado civil, ocupación, y tipo de seguro no tienen relación, a excepción con el ingreso económico el cual muestra ser un factor que se relaciona con la promoción y prevención de la salud en los sujetos que laboran en el mercado los Portales, con el Chi cuadrado:  $p = .036 > 0.05$ , por lo cual la promoción y prevención de la salud se relaciona con el ingreso económico.

Según Lynch, el ingreso monetario desempeña un papel fundamental en la salud de los sujetos. Esto se debe a que el ingreso permite a las personas adquirir elementos esenciales como alimentos, servicios públicos y vivienda. La carencia de estos elementos básicos ha demostrado tener un impacto negativo en la salud. Además, sugiere que tener un ingreso económico más elevado no solo satisface las necesidades básicas, sino que también proporciona una serie de bienes y ventajas adicionales que contribuyen a la mejora de la salud. Estos beneficios adicionales incluyen la

posibilidad de acceder a una mejor calidad de alimentos, un entorno propicio para la actividad física y viviendas que están protegidas de las condiciones climáticas externas. En resumen, según Lynch, contar con un ingreso económico adecuado no solo permite cubrir las necesidades básicas, sino que también agrega una serie de factores que contribuyen a mantener y mejorar la salud de las personas (63).

Un ingreso económico bajo, la persona no podría gozar de buenas condiciones de salud, como en su alimentación, y no podría cubrir todas las necesidades básicas que un ser humano necesita, así mismo la promoción y prevención se trata en educar a las personas para que opten comportamientos beneficiosos encaminados a mejorar sus condiciones de salud, y por ende a la prevención de muchas enfermedades que tienen que ver con nuestros estilos de vida. pero muchas veces al no tener un ingreso económico adecuado, las personas no podrían mejora dichos comportamientos, de dicha forma, la entrada monetaria muestra ser un factor que se relaciona con la promoción y prevención de la salud en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019.

**Tabla 5:** Según el resultado obtenido en cuanto a la relación de promoción y prevención de la salud y los estilos de vida, podemos afirmar que existe una asociación significativa entre ambas.

Entonces la promoción y prevención de salud es el inicio de la atención primaria y a su vez una función básica para la salud pública. Dicha actividad es cada vez mayor

a razón que la eficacia con que se reduce la mortalidad y mitiga el impacto social y económico de enfermedades. Así mismo es un proceso de cambio de los condicionantes y factores determinantes de la salud esto se lleva a la práctica mediante la educación, información y comunicación social, investigación, vigilancia y regulación. Actúa sobre los determinantes de la salud, promoviendo a mejorar los estilos de vida, en cuanto a su <sup>1</sup>alimentación, actividad física, higiene, manejo de estrés, etc. Buscando a que el individuo, familia y comunidad opte por conductas que puedan asegurar mayor control sobre su propia salud (64) .

En efecto, la promoción de la salud guarda una estrecha relación con la calidad de vida y el bienestar general. Se centra en los factores que influyen en la salud y crea oportunidades saludables para la comunidad, con el objetivo de establecer condiciones que impulsen a las personas a tomar medidas, empoderarse y tomar decisiones que beneficien su salud y bienestar. Al mismo tiempo, contribuye a optimizar la calidad de vida de los individuos al provocar cambios en su comportamiento a través de estilos de vida saludables. Estos estilos de vida son patrones de conducta multidimensionales mantenidos a lo largo del tiempo, influenciados por factores tanto internos como externos. Estos elementos son determinantes de la salud y representan áreas cruciales de intervención en el ámbito de la promoción de la salud (45).

Analizando entre ambas variables, podemos afirmar que existe una asociación entre promoción y prevención de la salud y estilos de vida, donde el personal de la salud a través de la atención primaria en salud, busca promover el cambio de las personas o mejorar en cuanto a sus estilos de vida, proporcionándole la información y

las herramientas necesarias mejorar sus comportamientos, y ejecutar una mayor vigilancia sobre la propia salud y optimarla.

Por tanto, la promoción de salud de un buen estilo de vida sería fundamental para que la población pueda prevenir las diferentes enfermedades que acarrearían un estilo de vida no saludable, inclusive atenuando las consecuencias si existiera algún tipo de enfermedad.

## V. CONCLUSIONES

- En el nivel de promoción y prevención de la salud de los sujetos que laboran en el mercado los Portales el Porvenir, más de la mitad tienen un nivel medio; esto se ve reflejado en su alimentación, suelen consumir alimentos a base de carbohidratos, y frituras; no tiene un horario para ingerir sus alimentos, así mismo no realizan actividad física.
- En los factores sociodemográficos de los trabajadores del mercado, en cuanto a su edad la gran parte son adultos maduros, la mayoría féminas, con grado de educación secundaria completa, de estado civil convivientes, de ocupación estables, en cuanto al ingreso monetario la mayor parte es menor de 930 soles, y la mayoría de participantes acercándose a la totalidad poseen seguro integral de salud.
- En los estilos de vida encontramos que la gran parte de sujetos que laboran en el mercado, no tiene un estilo de vida saludable.
- La promoción y prevención de la salud tiene relación significativa con los estilos de vida, según lo evidenciado por la prueba de chi cuadrado.
- Por lo antes expuesto se concluye que si existe relación demostrativa entre la promoción y prevención de la salud y la particularidad del estilo de vida; mientras que, con la caracterización de los factores sociodemográficos en cuanto a edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil y tipo de seguro no existe relación significativa, a excepción del factor ingreso económico muestra ser un factor que se asocia con la promoción y prevención de salud.

## VI. RECOMENDACIONES

- Dar a conocer los resultados de la presente investigación al mercado los Portales, de forma que intervengan fomentando estilos de vida saludables a los trabajadores del mercado.
- En base a los resultados proponer estrategias de promoción de la salud para mejorar los estilos de vida, a través de programas educativos dirigidos a los trabajadores de los mercados, en coordinación con la municipalidad y profesionales de salud del puesto de salud Santa Isabel.
- Incentivar a los trabajadores del mercado a realizar actividad física, y manejo de estrés con la finalidad de mejorar sus estilos <sup>1</sup>de vida.
- A la Universidad Católica de Trujillo continuar incentivando y motivando a la investigación en enfermería a fin de aportar a enriquecer el saber científico.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Guía Técnica de Gestión. [Online].; 2011 [cited 2023 Julio jueves. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/1782.pdf>.
2. Acevedo G, Martinez D, Utz L. La salud y sus determinantes. la salud pública y la medicina preventiva. [Online].; 2014 [cited 2023 julio 20. Available from: <http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf>.
3. OMS. Promoción de la salud. [Online].; 2017 [cited 2023 julio. Available from: <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>.
4. OPS. Promoción de la Salud. [Online].; 2019 [cited 2023 julio 22. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>.
5. OMS. Protección de la salud de los trabajadores. who.int. [Online].; 2017 [cited 2023 julio 20. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/protecting-workers%27-health>.
6. OPS. Enfermedades no transmisibles. [Online].; 2023 [cited 2023 julio 22. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>.
7. MINSA. Boletín epidemiológico del Perú. [Online].; 2019 [cited 2023 julio 22. Available from: <http://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/boletines/2019/40.pdf>.
8. INEI. Programa de enfermedades no transmisibles. [Online].; 2017 [cited 2023 julio 22. Available from: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1526/cap01.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1526/cap01.pdf).
9. Vera C, Telenchana J. Estilo de vida de los comerciantes de verduras del mercado Feria Libre "EL ARENAL" Cuenca, 2019. [Tesis de Licenciatura]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2019.
- 10 Torres L. "Evaluación de estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad de Naranjito, Cantón Ibarra 2021. [Tesis de licenciatura]. Ibarra: Universidad Técnica del Norte, Ecuador; 2021.
- 11 Ortiz W, Contreras B, Arévalo J. Vía activa y saludable: Estrategia formativa de Hábitos de vida para el desarrollo de la aptitud física y la promoción de salud. Rev. Lúdica Pedagógica. 2022; 35(1): p. 80-98.
- 12 Padilla L, Parihuaman M. Estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho . - 2020. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2021.

- 13 Espinoza , Suárez D. Estilo de vida y estado nutricional en adultos del Centro Poblado Leticia- . Supe Puerto, 2022. [ Tesis de licenciatura]. Barranca : Universidad Nacional de Barranca , Lima ; 2023.
- 14 Dioses S. Factores sociodemograficos y acciones de prevención y promoción asociado al . comportamiento de la salud:Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Campo Polo Castilla- Sector Sinchi Rroca - Castilla- Piura 2023. [Tesis de licenciatura]. Castilla: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Piura; 2023.
- 15 Gonzales E. Determinantes de la salud de los adultos maduros del mercado Miramar. Moche- . Trujillo, 2020. [Tesis de licenciatura]. Trujillo: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, La Libertad; 2020.
- 16 Rodríguez Y. Factores Sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al . comportamiento de la salud:Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Alberto Romero Leguía -Nuevo Chimbote,2019. [Tesis de licenciatura]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Ancash; 2022.
- 17 Cueva Á. Factores sociodemográficos y los niveles de prevemción y promoción asociado al . comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social de los adultos del sector el Presidio - Trujillo, 2019. [ Tesis de licenciatura]. Trujillo: Universidad los Ángeles de Chimbote, La Libertad; 2020.
- 18 Trejo F. Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. [Online].; . 2010 [cited 2023 julio jueves. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2010/ene101j.pdf>.
- 19 Aristizabal Hoyos PG, Blanco Borjas D, Sánchez Ramos A. El modelo de promoción de la salud . de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [Online].; 2011 [cited 2023 julio lunes. Available from: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003).
- 20 Meiriño J. El cuidado. Nola Pender. [Online].; 2012 [cited 2023 julio. Available from: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>.
- 21 Galli A, Pagés M, Swieszkowski S. Factores determinantes de la salud. [Online].; 2017 [cited . 2023 julio lunes. Available from: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>.
- 22 Giraldo A, Toro M. La prooción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida . saludable. [Online].; 2010 [cited 2023 julio martes. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>.
- 23 Hernandez B. Nola Pender. Fundamentos teoria. [Online].; 2019 [cited 2021 noviembre . martes. Available from: <https://sites.google.com/site/teoriasfundamentos/nola-pender>.
- 24 Meiriño j, Vásquez M. Modelo de Promoción de la salud.Nola Pender. [Online].; 2012 [cited . 2021 noviembre Lunes. Available from: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>.

- 25 OPS. Estrategia de plande acción sobre la promoción de salud en el contextode los objetivos . de desarrollo sostenible. [Online].; 2022 [cited 2023 julio martes. Available from: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSPFLIM220006\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSPFLIM220006_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y).
- 26 Caballero , Moreno M, Sosa M. Los determinantes Sociales de la salud y sus diferentes . modelos de la salud. [Online].; 2012 [cited 2023 julio martes. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/infodir/ifd-2012/ifd1215d.pdf>.
- 27 Guerrero L, León A. Estilos de vida y salud. [Online].; 2010 [cited 2023 julio jueves. Available . from: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>.
- 28 Varela L. Salud y calidad de vida en las personas mayores. [Online].; 2016 [cited 2023 junio . viernes. Available from: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342016000200001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001).
- 29 Alvarez A. Clasificación de investigaciones. [Online].; 2020 [cited 2022 abril jueves. Available . from: <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20C%20-%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>.
- 30 Equipo editorial, Etecé. Metodología. [Online].; 2021 [cited 2022 noviembre lunes. Available . from: <https://concepto.de/metodologia/>.
- 31 Montano J. Investigación transversal características metodología ventajas. [Online].; 2020 . [cited 2021 julio lunes. Available from: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Investigaci%C3%B3n%20Transversal.pdf>.
- 32 Iplacex. Promoción y prevención de salud. [Online].; 2020 [cited 2021 noviembre jueves. . Available from: <https://www.iplacex.cl/hubfs/pdf/mineduc/atencion-de-enfermeria/promocion-y-prevencion-de-la-salud/educacion-en-salud.pdf>.
- 33 Rodríguez N. Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad. [Online].; 2018 [cited 2022. Available . from: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74592018000200087](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000200087).
- 34 Mejía C. Sexo y género. [Online].; 2015 [cited 2022 noviembre lunes. Available from: . <https://www.aacademica.org/carlos.mejia.reyes/12.pdf>.
- 35 Libray. Grado de instrucción. [Online].; 2016 [cited 2021 noviembre martes. Available from: . <https://1library.co/article/grado-instrucci%C3%B3n-marco-conceptual-variable-definici%C3%B3n-conceptual-indicadores.z3dge7ey>.
- 36 Fernandez J. Registro de estado civil. [Online].; 2014 [cited 2022 noviembre martes. Available . from: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/7/3100/5.pdf>.
- 37 Yáñez J. Los ingresos económicos y la rentabilidad de la empresa Educrecer Cia Ltda. Campus . Ambato en el periodo 2014. [Tesis de licenciatura ]. Ecuador: Universidad Técnica Ambato; 2015.

- 38 Marjorie S. La ocupación como objeto y herramienta. [Online]. Chile; 2020 [cited 2022 noviembre lunes]. Available from: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/4C7Q4SspkrHPwgSGZLqPdMq/?format=pdf&lang=es>.
- 39 Solís R, Sánchez S, Carrión M. Cobertura de seguros de salud en relacion con el uso de los servicios médicos, condiciones de vida y la percepción de la salud en Lima, Perú. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica. 2009 mayo; 26(2): p. 136-144.
- 40 Lorenzo J, Díaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. Rev. Ciencias Médicas. 2019 abril; 23(2): p. 170-171.
- 41 Soto Y. Cuidados de enfermería en la promoción y determinantes de la salud de los adultos del barrio “Santa Rosa” –Huallanca– Bolognesi– Ancachs, 2018. [Tesis de licenciatura]. Ancachs : Universidad Católica los Ángeles de Chimbote , Huaraz ; 2020.
- 42 Tomas H. Promoción social y calidad de vida de los beneficiarios del centro integral de atención al adulto mayor en el distrito de Huacho, 2019. [Tesis de licenciatura]. Lima: Univesidad José Faustino Sánchez Carrión, Huacho; 2019.
- 43 Cerna A. Cuidados de enfermería en la promocion y determinantes de la salud en los adultos del caserío de Mashuan - San Nicolás Huaraz,219. [Tesis de licenciatura]. San Nicolás: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Huaraz; 2020.
- 44 Hipolo L. Cuidado de enfermería en la promoción y determinantes de salud de los adultos de la comunidad Tres de Octubre Zanja Yungar\_Carhuaz, 2018. [Tesis de licenciatura]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de Chimbote, Carhuaz; 2020.
- 45 Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia la Promoción de la Salud. 2019 julio; 24(2): p. 139-155.
- 46 Cusirramos Rongagliolo L. “Influencia de las actividades desarrolladas por el equipo de atención primaria del C.A.P. Paucarpata de Essalud Arequipa en el empoderamiento del paciente y la comunidad 2017”. [Tesis de doctorado ]. Arequipa : Universidad Nacional se San Agustín de Arequipa ; 2018.
- 47 Vasquez L. factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida del adulto en el asentamiento Humano Miraflores Alto-Chimbote,2021. [Tesis de licenciatura ]. Chimbote: Univesidad Católica los Ángeles de Chimbote, Huaraz; 2023.
- 48 León E. Determinantes sociales y estilos de vida de los adultos del gran mercado popular Señor de la Soledad - Huaraz,2020. [Tesis de licenciatura ]. Huaraz: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Ancachs; 2023.
- 49 De la Cruz P. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto de la urbanización Bellamar I Etapa – Nuevo Chimbote, 2021. [Tesis de licenciatura ]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Ancah; 2023.

- 50 Zapata García R, Cano Prous A, Moya Querejeta J. Tareas del desarrollo en la edad adulta. [Online].; 2002 [cited 2023 julio lunes. Available from: [http://madrid.quned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/4805/bienestarivj2.pdf](http://madrid.quned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4805/bienestarivj2.pdf).
- 51 Sabater C. La interacción Trabajo Familia. La mujer y la dificultada de la conciliación laboral. [Online].; 2014 [cited 2023 junio martes. Available from: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaInteraccionTrabajofamiliaLaMujerYLaDificultadDeL-5029809.pdf>.
- 52 OMS. La salud sexual y su relación con la salud reproductiva. [Online].; 2018 [cited 2023 Junio jueves. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>.
- 53 Pinedo C. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los comerciantes del mercado Túpac Amaru. Pueblo joven la victoria Chimbote, 2019. [Tesis de licenciatura ]. Chimbote: Universidad los Ángeles de Chimbote, Ancah; 2019.
- 54 Palacios G. Estilos de vida y factores bisocioculturales de los adultos del distrito de Llama – Piscobamba, 2019. [tesis de licenciatura ]. Piscobamba: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Huaraz; 2019.
- 55 Castillo K. Estilos de vida y su relación con los niveles de presión arterial en adultos mayores del centro de salud Víctor Larco, 2018. [Tesis de licenciatura ]. Trujillo: Universidad César Vallejo, La Libertad; 2018.
- 56 Aguilar R. Estilos de vida saludable. [Online].; 2018 [cited 2022 noviembre jueves. Available from: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>.
- 57 Mariños A, Núñez M, Gamez A. Alimentacion Saludable. [Online].; 2016 [cited 2022 noviembre jueves. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>.
- 58 Minsalud. Alimentación saludable. [Online].; 2017 [cited 2022 noviembre viernes. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>.
- 59 Vidarte j, Vélez C, Sandoval C. Actividad física: Estrategia de promocion de la salud. [Online].; 2011 [cited 2023 julio lunes. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>.
- 60 Cintra Cala , Balboa Navarro Y. La actividad física: Un aporte para la salud. [Online].; 2011 [cited 2022 noviembre sábado. Available from: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607.pdf>.
- 61 Sebastián Coduti , Belén Gattás Y, Sarmiento S. Enfermedades laborales: Como afectan el entorno Organizacional. [Online].; 2015 [cited 2022 diciembre viernes. Available from: [https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf](https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf).
- 62 Hoyo M. Estres laboral. [Online].; 2018 [cited 2022 diciembre sábado. Available from: <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>.

63 Castaño ÁL. Determinantes sociales y económicos de la salud. Asuntos teóricos . metodológicos implicados en el análisis. Rev. Gerenc. Polít. Salud. 2014 julio; 13(27).

64 Michan Calderón , Vásquez León B, Vásquez Arangoita. Promoción de la salud. [Online].; 2018 . [cited 2022 diciembre jueves. Available from: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/PDF%20FINAL-Promocion%20de%20la%20Salud.pdf>.



## ANEXOS

### ANEXO N°01 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

**CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES DEL MERCADO “LOS PORTALES”- EL PORVENIR, 2019**

**Instrucciones:**

Estimado/a participante, la presente encuesta es de carácter confidencial y anónima; y tiene como propósito conocer las actividades que Ud. realiza en relación a la promoción y prevención de su salud. Responda con sinceridad a cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en el recuadro que corresponda.

Actividades que realiza:	Si (3pt)	A veces (2pt)	No (1pt)
<b>Alimentación</b>			
01 Consume frutas y verduras en su alimentación diaria			
02 Evita acudir a locales de comida rápida			
03 Conoce el valor nutricional de los alimentos que consume			
04 Tiene un horario regular para consumir sus alimentos			
05 Evita agregarle mayor cantidad de sal y azúcar a sus alimentos			
<b>Actividad Física</b>			
06 Cree que la actividad física favorece a la salud			
07 Prefiere caminar o usar bicicleta que ir en autobús/micro a lugares cercanos			
08 Practica deporte o alguna otra actividad física intensa			
09 Prefiere realizar alguna actividad física a estar sentado y descansar			
<b>Responsabilidad en Salud</b>			
10 Se informa a través de los medios de comunicación sobre las prácticas saludables y prevención de enfermedades			
11 Asiste a capacitaciones y sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente y entorno en el que vive			

12	Acude al médico para chequeos preventivos			
13	Evita las exposiciones prolongadas al sol			
14	Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, hemoglobina, etc.) al menos una vez al año			
<b>Salud sexual y reproductiva</b>				
15	Evita mantener conductas sexuales de riesgo			
16	Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar			
17	Se realizó/ Considera importante los controles prenatales durante el embarazo			
18	Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año			
<b>Higiene</b>				
19	Solo consumo agua hervida o purificada			
20	Realiza su higiene personal diariamente			
21	Acostumbra a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas			
22	Mantiene limpio y ordenado el lugar en donde vive			
23	Se lava las manos antes de consumir alimentos			
<b>Salud bucal</b>				
24	Se cepilla los dientes después de cada comida			
25	Acude al odontólogo periódicamente			
26	Se informa en prácticas de salud bucal			
<b>Salud emocional</b>				
27	Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres			
28	Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles			
29	Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc)			
30	Duerme bien y se levanta descansado			

Gracias.....



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

**CUESTIONARIO PARA DETERMINAR LA CARCTERIZACIÓN DE LOS  
FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS**

**Instrucciones:**

Estimado/a participante, la presente encuesta es de carácter confidencial y anónima; y tiene como propósito conocer algunas de sus factores sociodemográficos. Responda con sinceridad a cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en el recuadro que corresponda.

**1. Edad:**

- Adolescente: 12 años a 17 años 11 meses 29 días ( )
- Adulto joven: 18 años a 29 años 11 meses 29 días. ( )
- Adulto maduro: de 30 años a 59 años 11 meses 29 días. ( )
- Adulto mayor: de 60 años a más. ( )

**2. Sexo:**

Masculino ( ) Femenino ( )

**3. Grado de instrucción:**

- Sin instrucción ( )
- Primaria ( )
- Secundaria completa ( )
- Secundaria incompleta ( )
- Superior Completo ( )
- Superior Incompleto ( )

**4. Estado civil**

- Soltera/o ( )
- Casada/o ( )
- Conviviente ( )
- Divorciada/o ( )
- Viuda/o ( )

**5. Ingreso Económico de la familia**

- Menor a s/930 mensual ( )
- Mayor a s/930 mensual ( )

**6. Ocupación**

- Trabajador estable ( )
- Trabajador Eventual ( )
- Sin ocupación ( )
- Jubilado ( )
- Estudiante ( )
- Ama de casa ( )

**7. Tipo de Seguro de Salud**

- ESSALUD ( )
- SIS- MINSAL ( )
- FOSPOLI/ SANIDAD ( )
- Particular ( )
- Otros: ..... ( )

Gracias....



**CUESTIONARIO PARA DETERMINAR LA CARACTERIZACIÓN DEL ESTILO DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DEL MERCADO "LOS PORTALES"- EL PORVENIR, 2019**

**Instrucciones:**

Estimado/a participante, la presente encuesta es de carácter confidencial y anónima; y tiene como propósito conocer su estilo de vida. Responda con sinceridad a cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en el recuadro que corresponda. Considerando que las opciones de respuesta son:

**N: Nunca    V: A veces    F: Frecuentemente    S: Siempre**

No.	Items	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
<b>MANEJO DEL ESTRES</b>					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Se relaciona adecuadamente con los demás.	N	V	F	S

14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACION</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consuma sustancias nocivas: Cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

Gracias.....

ANEXO N° 02

FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS

<b>Nombre original del instrumento</b>	Cuestionario para determinar el nivel de promoción y prevención de la salud de los trabajadores del mercado "los Portales"- el Porvenir, 2019
<b>Autor y año</b>	<b>Original:</b> Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018 <b>Adaptado:</b> Narvaez Rodríguez kely
<b>Objetivo del instrumento</b>	Determinar el nivel de promoción y prevención de salud vida
<b>Usuarios</b>	Trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019
<b>Forma de administración o modo de aplicación</b>	Se aplicó la encuesta de forma presencial con una duración de 20 minutos.
<b>Validez: (presentar la constancia de validez de expertos)</b>	Fue evaluado por 5 juicios de expertos
<b>Validez (constructo)</b>	Para determinar la validez se sometió a una prueba estadística del coeficiente de Kappa, si $K > 0$ (según Landis y Koch). Posterior realización el análisis correspondiente, se obtuvo un grado de concordancia de $k = 0.715$ , lo que evidencia que tal instrumento es considerablemente válido.
<b>Confiabilidad (presentar los resultados estadísticos)</b>	Para la confiabilidad se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach, en el que se busca que $\alpha$ sea $> 0.50$ , con el fin de verificar su nivel de confiabilidad.

<b>Nombre original del instrumento</b>	Cuestionario para determinar el estilo de vida de los trabajadores del mercado "los Portales"- el Porvenir, 2019
<b>Autor y año</b>	Original: Delgado R. Reyna E. y Díaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N, cuestionario estilos de vida  Adaptado: Narvaez Rodríguez kely
<b>Objetivo del instrumento</b>	Determinar los estilos de vida de los trabajadores del mercado 2019
<b>Usuarios</b>	Trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019
<b>Forma de administración o modo de aplicación</b>	Se aplicó la encuesta de forma presencial con una duración de 20 minutos
<b>Validez: (presentar la constancia de validez de expertos)</b>	Fue evaluado por 5 juicios de expertos
<b>Validez (constructo)</b>	Se sometió a una validez estadística mediante la prueba r de Pearson donde se obtuvo $r > 0.20$ en cada uno de los 25 ítems.
<b>Confiabilidad (presentar los resultados estadísticos)</b>	La confiabilidad del instrumento se hizo por medio de la prueba estadística de alfa de Cronbach, alcanzando un r de 0,794, considerándola como válido y confiable para aplicarla.

<b>Nombre original del instrumento</b>	Cuestionario para determinar los factores sociodemográficos de los trabajadores del mercado "los Portales"- el Porvenir, 2019
<b>Autor y año</b>	Original: Dra. Adriana Vilchez Adaptado: Narvaez Rodríguez kely
<b>Objetivo del instrumento</b>	Describir la caracterización en sus factores sociodemográficos de los trabajadores del mercado "los Portales"- el Porvenir, 2019
<b>Usuarios</b>	Trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019
<b>Forma de administración o modo de aplicación</b>	Se aplicó la encuesta de forma presencial con una duración de 20 minutos
<b>Validez: (presentar la constancia de validez de expertos)</b>	Fue evaluado por varios juicios de expertos en investigación
<b>Validez (constructo)</b>	-----
<b>Confiabilidad (presentar los resultados estadísticos)</b>	

## ANEXO N°03 AUTORIZACIÓN PARA RECOJO DE DATOS

“Año de la Lucha contra la Corrupción e Impunidad”

Solicito: Permiso para realización de Estudio de  
Investigación

A: Ediltrio Laiza  
Presidente del mercado los Portales



Yo, Kely Rosely Narváez Rodríguez estudiante del VII ciclo de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Católica de Trujillo, con DNI N° 46795845 Domiciliada en 09 de octubre 1580 Florencia de Mora ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que siendo parte de mi formación profesional realizar un estudio de investigación para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería, solicito a Ud. me conceda el permiso necesario para la realización del presente estudio de investigación el cual lleva por título “promoción y prevención de la salud asociado a la caracterización de los trabajadores del mercado Los Portales- El Porvenir, 2019” y para lo cual me comprometo a mantener la información recolectada en reserva y anonimato, respetando los principios éticos respectivos.

Le agradezco de antemano pueda acceder a mi solicitud por

ser de justicia.

-----  
KELY ROSELY NARVAEZ RODRIGUEZ

Atte

Trujillo, 10 de mayo del 2019



**ANEXO N°04 <sup>1</sup> CONSENTIMIENTO INFORMADO**

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

**PROMOCION Y PREVENCION DE LA SALUD ASOCIADO A LA  
CARACTERIZACIÓN DE LOS TRABAJADORES DEL MERCADO “LOS  
PORTALES”- EL PORVENIR, 2019**

**Autora:** Narvaez Rodriguez Kely Rosely

Yo.....

- He hablado con la Investigadora: Narvaez Rodriguez Kely Rosely
- He podido realizar preguntas sobre el estudio y aclarado mis dudas
- He recibido suficiente información sobre el estudio
- Comprendo que mi participación es voluntaria
- Comprendo que los datos obtenidos son confidenciales y anónimos
- Comprendo que soy libre de retirarme del estudio cuando quiera, sin tener que dar explicaciones sobre ello

Por lo tanto, presto libremente mi conformidad para integrarme a este estudio.

.....

Firma

Fecha: .../.../....

**ANEXO 05. MATRIZ DE CONSISTENCIA Y SUBCATEGORÍA**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**TÍTULO: PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO A LA CARACTERIZACIÓN DE LOS TRABAJADORES DEL MERCADO "LOS PORTALES"- EL PORVENIR, 2019**

**Autora: NARVAEZ RODRIGUEZ KELLY ROSELY**

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>promoción y prevención de la salud asociado a la caracterización de los trabajadores del mercado "los Portales"- el Porvenir, 2019</p>	<p><b>Problema general</b> ¿La promoción y prevención de la salud asociado a la caracterización de los trabajadores del mercado los Portales - ¿el Porvenir, 2019?</p>	<p><b>Hipótesis</b> Existe asociación significativa entre la promoción y prevención de la salud, y la caracterización en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019.  No Existe asociación significativa entre la promoción y prevención de la salud, y la caracterización en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019.</p>	<p><b>objetivo general</b> -Determinar la asociación entre promoción y prevención de la salud y la caracterización de los factores sociodemográficos y estilos vida de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019</p>	<p><b>variable independiente</b> Promoción y prevención de la salud</p>	<p>- Alimentación - Actividad física y ejercicio. - Responsabilidad en salud sexual y reproductiva - Higiene bucal - Salud emocional</p>	<p>Enfoque/ tipo de investigación por su finalidad: Básica por su profundidad: Descriptiva correlacional por su enfoque: Cuantitativo Diseño: No experimental Población: 400 trabajadores del mercado Muestra: 197 trabajadores del mercado Técnicas he instrumentos de recolección de datos Técnica: La encuesta, aplicando los siguientes instrumentos.  Instrumentos: Instrumento N° 01: Cuestionario para determinar el nivel de Promoción y prevención de la salud Instrumento N° 02: Cuestionario</p>

			<p><b>objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar los niveles de promoción y prevención de la salud en los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019.</li> <li>- Describir la caracterización de los factores sociodemográficos y los estilos de vida de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir, 2019.</li> <li>- Explicar la relación que existe entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización de los factores sociodemográficos de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019.</li> <li>- Explicar la relación que existe entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización de los estilos de vida de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019.</li> </ul>	<p><b>variable dependiente</b></p> <p>Caracterización de factores sociodemográficos y los estilos de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edad</li> <li>- Sexo</li> <li>- Estado civil</li> <li>- Ingreso económico de la familia</li> <li>- Ocupación</li> <li>- Tipo de seguro</li> <li>- Alimentación</li> <li>- Actividad y ejercicio</li> <li>- Manejo de estrés</li> <li>- Apoyo interpersonal</li> <li>- Autorrealización</li> </ul>	<p>de los factores sociodemográficos</p> <p><b>Instrumento N° 03</b></p> <p>Cuestionario para determinar los estilos de vida</p> <p><b>Métodos de análisis de investigación</b></p> <p>Los datos recolectados a través de los instrumentos se han integrado a una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a otra base haciendo uso del software PASW statistics, versión 18.0. Para su respectivo procesamiento en tablas unidimensionales y bidimensionales con los respectivos gráficos según las variables de estudio. Para determinar la asociación entre promoción y prevención de salud y la caracterización de los factores sociodemográficos y los estilos de vida de los trabajadores del mercado los Portales el Porvenir 2019, se hizo uso de la prueba estadística del chi cuadrado considerando el criterio de significancia: si <math>P &lt; 0.05</math> para determinar una asociación estadísticamente significativa</p>
--	--	--	--	---	--	---

**Anexo 06: Matriz de operacionalización de variables**

variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Instrumento	Escala de medición
Variable independiente y prevención de la salud	La promoción de la salud consiste en un proceso, cuyo objeto es fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos para emprender una acción y la capacidad de actuar colectivamente con la finalidad de tener un control sobre los determinantes de la salud, así mismo la toma de decisión y compromiso en la moralidad y las enfermedades.	La promoción y prevención de la salud como variable ordinal representa los siguientes rangos de clasificación:  nivel de promoción y prevención de salud bajo  Nivel de promoción de la salud medio  Nivel de promoción y prevención de la salud alto	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos alimenticios saludables</li> <li>Hábitos alimenticios poco saludables</li> <li>Hábitos alimenticios no saludables</li> </ul>	1 al 15	Cuestionario para determinar el nivel de promoción y prevención de la salud de los trabajadores del mercado "los portales" - el Porvenir, 2019	<p>Promoción y prevención de la salud bajo: si se obtiene un puntaje de 50 a 59 puntos.</p> <p>Nivel de Promoción y prevención de la salud medio: si se obtiene un puntaje de 60 a 70 puntos.</p> <p>Nivel de Promoción y prevención de la salud alto: Si se obtiene un puntaje de 71 a 90 puntos.</p>
			Actividad y ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fuerza de actividad física practica física</li> </ul>	6 al 9		
			Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prácticas saludables en salud</li> <li>Conoce la importancia de chequeos preventivos</li> </ul>	10 al 14		
			Salud sexual y reproductiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conductas sexuales de riesgo altos</li> <li>Métodos de planificación familiar</li> <li>Desconoce de buenas prácticas en salud sexual y reproductiva</li> </ul>	15 al 18		
		Higiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos de higiene saludables</li> </ul>	19 al 23			

<p>variable dependiente</p> <p>Caracterización: factores sociodemográficos y los estilos de vida</p>	<p>Estilos de vida: Son hábitos, conductas y comportamiento de los individuos y grupos de la población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas, para alcanzar el bienestar y la vida.</p>		<p>Salud bucal</p> <p>Salud emocional</p> <p>alimentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos de higiene poco saludable</li> <li>- Prácticas de higiene no saludables:</li> <li>- Higiene bucal adecuada y saludable</li> <li>- Higiene bucal inadecuada</li> <li>- Actividades de relajación</li> <li>- Expresión de sentimientos</li> <li>- Conciliación del sueño</li> </ul>	<p>24 al 26</p> <p>27 al 30</p> <p>1 al 6</p>		<p>Estilo de vida no saludable: Si se obtiene un puntaje de 25 a 74 puntos.</p> <p>Estilo de vida saludable: Si se obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos</p>
--	--	--	---	--	---	--	--



	<p><b>Factores sociodemográficos:</b> Son indicadores utilizados para describir a las personas en términos de características demográficas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sexo</li> <li>- Estado civil</li> <li>- Ingreso económico de la familia</li> <li>- Ocupación</li> <li>- Tipo de seguro</li> </ul>			<p>trabajadores del mercado "los Portales" - el Porvenir, 2019</p>	

## ANEXO N° 07 EVALUACIÓN DE JUICIOS DE EXPERTOS

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA, con Documento Nacional de Identidad N.º43341526, de profesión ENFERMERA, grado académico MAESTRA EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE SALUD, con código de colegiatura 49813, labor que ejerzo actualmente como JEFA DE OFICINA TÉCNICA – CUIDADO INTEGRAL, en la Institución UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: "CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES EL PORVENIR 2019", a efectos de su aplicación a los trabajadores del mercado – El Porvenir, 2019.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA A	N
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.		X			
Congruencia con los indicadores.		X			
Coherencia con las dimensiones.		X			

#### Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A=Adecuado( )

PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Trujillo, 2019

sellidos y nombres: VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA DNI: 43341526

Firma y sello



### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA, con Documento Nacional de Identidad N.º43341526, de profesión ENFERMERA, grado académico MAESTRA EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE SALUD, con código de colegiatura 49813, labor que ejerzo actualmente como JEFA DE OFICINA TÉCNICA – CUIDADO INTEGRAL, en la Institución UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: "CUESTIONARIO PARA DETERMINAR LA CARCTERIZACIÓN DE LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS", a efectos de su aplicación a los trabajadores del mercado los Portales – El Porvenir, 2019.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados:	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	B A (2)	A (1)	PA	N A
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.		X			
Congruencia con los indicadores.		X			
Coherencia con las dimensiones.		X			

Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A-Adecuado( )

PA- Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta ( )

Trujillo, 2019

Apellidos y nombres: VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA DNI: 43341526

Firma y sello



### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA, con Documento Nacional de Identidad N.º43341526, de profesión ENFERMERA, grado académico MAESTRA EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE SALUD, con código de colegiatura 49813, labor que ejerzo actualmente como JEFA DE OFICINA TÉCNICA – CUIDADO INTEGRAL, en la Institución UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: "CUESTIONARIO PARA DETERMINAR LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILO DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DEL MERCADO LOS PORTALES - EL PORVENIR, 2019", a efectos de su aplicación a los trabajadores del mercado los Portales – El Porvenir, 2019.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	B A (2)	A (1)	PA	A N
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.		X			
Congruencia con los indicadores.		X			
Coherencia con las dimensiones.		X			

Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A-Adecuado ( )

PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Trujillo, 2019

Apellidos y nombres: VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA DNI: 43341526

Firma y sello



# Revisión 9

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.uct.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>6</b> %
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote</b> Trabajo del estudiante	<b>3</b> %
<b>3</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2</b> %

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias < 1%