

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI**

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



**PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD Y ESTILO DE VIDA EN
PADRES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO - TAYABAMBA - 2023**

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

AUTOR

Br. Yorely Maritta Rodríguez Carrera

ASESORA

Dra. María Dolores Pimentel Guadamos

<https://orcid.org/0000-0003-3784-3856>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Promoción y prevención de la salud

TRUJILLO-PERÚ

2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%	15%	3%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	11%
2	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	Submitted to Universidad Científica del Sur Trabajo del estudiante	1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

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

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora Académica

Dra. Anita Jeanette Campos Marquez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

Vicerrectora de Investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marin

Secretaria General

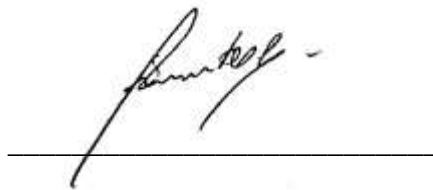
CONFORMIDAD DEL ASESOR

Yo, Dra. María Dolores, Pimentel Guadamos con DNI N.º 41536255 en mi calidad de asesor de la Tesis de titulación: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD Y ESTILO DE VIDA EN PADRES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO- TAYABAMBA - 2023; presentado por la Br. YORELY MARITTA RODRÍGUEZ CARRERA con DNI N.º 71233131 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 presentación y defensa ante un jurado.

Trujillo, 05 de septiembre del 2023.



Dr. María Dolores Pimentel Guadamos

Asesor/a

DEDICATORIA

A mis padres Cecilia y Edwin quienes me han Brindado su apoyo incondicional y paciencia, gracias por estar presentes en cada paso que he realizado y que estoy logrando, el desarrollo total de mi tesis es gracias a ustedes porque son y serán mi fortaleza

Mis hermanos Jhonatan y Pamela por su cariño y alentarme durante este proceso de estudios y considerarme a darles un ejemplo de seguir a delante para poder alcanzar mis sueños.

Finalmente, a mi pareja y demás familiares que me apoyaron en los momentos que pensaba rendirme gracias con cada palabra de aliento siempre los llevo presente.

YORELY MARITTA RODRIGUEZ CARRERA

AGRADECIMIENTO

A Dios porque me ha dado salud y bienestar para desarrollar mis actividades propuestas en mis estudios universitarios y bendecirme día a día para llegar a ser profesional.

A mis padres y pareja:

Porque día a día me han alentado a lograr cada una de mis metas propuestas y superarme profesionalmente y ser un orgullo para ellos.

YORELY MARITTA RODRIGUEZ CARRERA

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Rodríguez Carrera Yorely Maritta con DNI 71233131, egresada del Programa de Estudios 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: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD Y ESTILO DE VIDA EN PADRES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO- TAYABAMBA - 2023; el cual consta de un total de 65 Páginas, en las que incluye 03 tablas y 03 figuras, más de un total de 12 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, corresponda a mi autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Así mismo, garantizo que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra estera responsabilidad.

Se declara que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 15 %, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.

La autora



DNI: 71233131

INDICE

INFORME DE ORIGINALIDAD	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS	iii
CONFORMIDAD DEL ASESOR	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vii
INDICE	viii
INDICE DE TABLAS Y FIGURAS	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRAC	xi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLOGÍA	8
2.1 Enfoque/Tipo de investigación.....	8
2.2 Diseño de la Investigación	8
2.3 Población/Muestra/ Muestreo	8
2.4 Técnicas e Instrumentos de Recojo de Datos.....	10
2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información.....	13
2.6 Aspectos éticos en investigación.....	14
III. RESULTADOS	16
IV. DISCUSIÓN.....	19
V. CONCLUSIONES.....	23
VI. RECOMENDACIONES	24
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
Anexo 1: Instrumento de recolección de información	
Anexo 2: Ficha Técnica de los instrumentos	
Anexo 3: Matriz de Operacionalización de variables	
Anexo 4: Carta de Presentación	
Anexo 5: Carta de Autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos	
Anexo 6: Consentimiento informado	
Anexo 7: Asentamiento informado	
Anexo 8: Matriz de consistencia	

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

TABLA 1: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD EN PADRES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO – TAYABAMBA 2023.....	28
TABLA 2: ESTILOS DE VIDA EN PADRES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO - TAYABAMBA - 2023.....	29
TABLA 3: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD Y ESTILO DE VIDA EN PADRES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO – TAYABAMBA 2023.....	30

RESUMEN

La presente investigación de tipo cuantitativo, correlacional de corte transversal y diseño no experimental. Se ha desarrollado en la Provincia de Pataz - Tayabamba. Objetivo general: Determinar la asociación entre prevención y promoción en salud y el estilo de vida en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba- 2023. Objetivos específicos: Identificar el nivel de prevención y promoción en salud en padres de secundaria de un colegio – Tayabamba - 2023. Identificar el estilo de vida en padres de secundaria de un colegio – Tayabamba - 2023. Población de 251 padres y una muestra de 152. Se aplicó dos cuestionarios, uno de prevención y promoción de la salud y otro para estilo de vida. Los datos obtenidos han sido procesados en Microsoft Excel. Como resultados en prevención y promoción en salud menos de la mitad 18% tiene un nivel alto y más de la mitad 82% tienen un nivel medio, los estilos de vida un 14% estilos de vida saludables y un 86% estilos de vida no saludables. Finalmente, un 12% un nivel de prevención alto y a su vez tiene un estilo de vida saludable, seguido de un 80% un nivel de prevención medio y un estilo de vida no saludable y el 1% tienen un nivel de prevención medio seguido de 7% tienen estilo de vida no saludable.

Palabras claves: Prevención y Promoción en Salud, Estilos de Vida, Padres de secundaria.

ABSTRACT

The present research is quantitative, cross-sectional correlational and non-experimental in design. It has been developed in the Province of Patate - Tayabamba. General objective: Determine the association between prevention and health promotion and lifestyle in secondary school parents of a school - Tayabamba - 2023. Specific objectives: Identify the level of prevention and health promotion in secondary school parents of a school - Tayabamba - 2023. Identify the lifestyle in high school parents of a school - Tayabamba - 2023. Population of 251 parents and a sample of 152. Two questionnaires were applied, one for prevention and health promotion and another for lifestyle. The data obtained has been processed in Microsoft Excel. As results in prevention and health promotion, less than half 18% have a high level and more than half 82% have a medium level, lifestyles 14% healthy lifestyles and 86% unhealthy lifestyles . Finally, 12% have a high level of prevention and at the same time have a healthy lifestyle, followed by 80% a medium level of prevention and an unhealthy lifestyle and 1% have a medium level of prevention followed by 7 % have an unhealthy lifestyle.

Keywords: Prevention and Health Promotion, Lifestyles, Secondary School Parents.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente la prevención y la promoción de la salud es encargada de proveer los medios necesarios para mejorar y ejercer un control sobre el mismo, de ello dependerá la calidad y la salud de cada uno de nosotros, para así corregir y llevar hábitos saludables. La promoción de la salud tiene tres componentes de suma importancia: la gobernanza sanitaria son las encargadas de mejorar las condiciones de salud de la población. La educación sanitaria en cargada de que todos los individuos reciban la información y conocimiento adecuado para optar expectativas saludables donde las ciudades se empeñen en mantener la salud y el bienestar de sus pobladores (1).

La prevención de la salud son acciones que van a impedir la presencia y el desarrollo de diversas enfermedades no transmisibles, también van a disminuir los factores de riesgo como infecciones u otros que van aparecer en los descuidos sanitarios. Para ello, contar con medidas de prevención de la salud se tiene en cuenta llevar acciones como el esquema de vacunación, lavado de manos adecuado y la correcta limpieza de alimentos y del hogar. Estas acciones se van a lograr a través de la prevención y promoción de la salud para recuperar, velar y fortalecer la salud de toda la población (2).

En cuanto a los estilos de vida de los individuos van encaminados la manera integral de pensar y comportarse a través de la promoción de la salud, la educación o las costumbres sobre hábitos adecuados que llevan a construir un estilo de vida saludable, va a constar de una alimentación nutritiva en cantidad y calidad para prevenir enfermedades más comunes como anemia, diabetes, osteoporosis, caries entre otros. Llevar un estilo de vida adecuado y saludable se deben evitar todo tipo de excesos, por lo que se debe escoger los alimentos que van alcanzar y mantener el funcionamiento óptimo del organismo y así disminuir el riesgo de padecer cualquier enfermedad (3).

La familia se considera como la primera institución que refleja la actitud de cada ser humano y se evidencia en valores, creencias y costumbres por medio de la convivencia diaria. Es por ello que cumplen las funciones más importantes en el desarrollo biológico, psicológico y social de los individuos. Así mismo cumplen el rol de proporcionar educación, sostenimiento económico, como también son encargados de participar en diversas actividades que realizan en los centros educativos de sus hijos (4).

En el Perú las estadísticas sociodemográficas del año 2017 los tipos de hogares se constituyen según la composición del hogar: Los hogares nucleares, extendidos, compuestos, unipersonales y sin núcleo conyugal de acuerdo a esta clasificación, 4 millones de 451 mil 706 (53,9%) los hogares en el país son nucleares es decir formados por padres e hijos, los hogares extendidos suman 1 millón 701 mil 64 (20, 6%) que están formados por parentescos sanguíneos y los hogares compuestos tienen miembros familiares no parientes es de 204 mil 418 (2,5%) y se suma 510 mil 930 (6,2%)son hogares sin núcleo familiar, estos son los resultados más relevantes a los tipos de hogares en el país. Por ello la educación y formación de los hijos se deberá a los ejemplos aprendidos de un padre del hogar sin importar quien esté a cargo ya sea padres, madres, tíos, abuelos, entre otros (5).

Otro tema que cabe mencionar de gran importancia es la familia dentro de la prevención y promoción de la salud con la finalidad de perfeccionar las actividades de los padres, formando una cultura de salud que abarque todos los aspectos de la vida y así prevenir muchas enfermedades, la promoción de la salud junto a los estilos de vida saludables van a contribuir y actuar de manera eficaz en los seres humanos, entonces la familia viene a ser la estructura social más importante donde se establecen comportamientos que determinan las condiciones de salud de las personas, frente al riesgo de enfrentar o prevenir una serie de enfermedades que vienen acompañado al tener inadecuadas practicas saludables (6).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) proponen intervenciones hacia la mejora de la salud de los pobladores con pruebas científicas para orientar a los servicios de la salud con la colaboración de la región para dar un enfoque de atención en todo un ciclo de vida y velar por el crecimiento y desarrollo óptimo y mejorar la calidad de vida de las familias y adaptarse a cada necesidad de los países (7).

También menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que cada hogar del país mantiene hábitos y conductas que adquieren estilos de vida ya sea saludables y pocos saludables, estos hábitos se reflejan a través de una alimentación nutritiva, realizar actividades o ejercicios, actividades recreativas, hábitos de higiene y descanso. Sin embargo, el entorno también influye en los estilos de vida donde se relaciona el individuo ya sea en vivienda, lugar de trabajo, vecindario o ciudad de ese modo las conductas de comer poco o mucho y al mismo tiempo ingerir sustancias tóxicas van a ser perjudiciales para su salud (8).

Los estilos de vida en el Perú según Arellano, R menciona que es un patrón consistente y se expresa en los comportamientos que determinan la manera de ser y actuar del individuo, este autor describe que el Perú existe seis estilos de vida con características diferentes: dos estilos de vida masculinos, dos femeninos y dos mixtos. (9) Finalmente la promoción de la salud busca desarrollar habilidades y organizaciones que faciliten contar con un mayor control sobre la salud, es así que la prevención de enfermedades y la promoción de la salud es una de las políticas del ministerio de salud del Perú para construir entornos saludables (10).

En el distrito de Tayabamba existen costumbres y tradiciones propias de los padres de familia dejando de lado los estilos de vida saludables y se enfocan en los quehaceres del hogar o del trabajo, muchos de ellos se dedican a la agricultura o ganadería en el caso de los varones y la mayoría de las mujeres son amas de casa, donde el tener o realizar prácticas de buena salud está fuera de las actividades cotidianas que realizan de esta manera se ha llegado a la siguiente problemática: ¿Existe asociación entre prevención y promoción en salud y el estilo de vida en padres de secundaria de un colegio en Tayabamba - 2023?

Para dar respuesta al problema se planteó el siguiente objetivo general: Determinar la asociación entre prevención y promoción en salud y el estilo de vida en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba-2023. Después se planteó los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el nivel de prevención y promoción en salud en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba-2023.
- Identificar el estilo de vida en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba-2023.

La presente investigación se enfoca en cómo es la prevención y promoción de la salud y conocer el estilo de vida en padres de secundaria de un colegio en Tayabamba, porque en la actualidad existen diversos factores que modifican la salud de los individuos, donde hay millones de padres que adoptan estilos de vida de acuerdo a las obligaciones que tengan en casa.

Los padres de familia cumplen una figura central en el desarrollo emocional y físico de sus hijos, la presencia de esta persona durante la crianza hace que desarrollen autonomía y podrán asumir responsabilidades. La importancia de los padres dentro de la vida de los adolescentes sin importar quien ejerza la función de padre de familia es un gran apoyo y

seguridad de los niños y los adolescentes para crear relaciones cercanas y brindar confianza para hacerles grandes y exitosos, y que no caigan en situaciones perjudiciales para sus vidas como pandillajes, consumo de drogas y alcohol, entre otros. Es por ello que esta investigación se realiza también como base para otras investigaciones similares, además permitirá mostrar la realidad de los padres de una población rural donde se tiene costumbres diferentes y muchos dejan de lado la importancia de contar con un buen estado de salud.

Entre las investigaciones a nivel internacional se encontró a:

Castro R. 2019. Estilos y calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad de Patuco, Cantón Celica -Loja- Ecuador, septiembre 2018. Publicado en agosto, 2019. Objetivo: Comprender los estilos y calidad de vida del adulto mayor de la comunidad de Patuco. Con estudio descriptivo de corte transversal; cuenta con una población de 30 adultos mayores de 65 años. Conclusión: más de la mitad de los encuestados son de edad comprendida de 65 y 75 años, los adultos mayores tienen estilos de vida que van enlazados con su alimentación, actividad física, ocio, y consumo de sustancias psicoactivas, sueño y autocuidado en su mayoría son saludables, finalmente una gran parte presentan autonomía en sus actividades diarias y su calidad de vida es buena, especialmente en el grupo de 65 a 75 años son de sexo femenino (11).

Costilla T. Chamorro E. Herrera M. 2018. “Enfermería de Salud Comunitaria: “Promoción de Conductas Saludables en una comunidad Rural del Estado de México”, México. Objetivo: Describir las acciones de promoción de conductas saludables que la enfermera de salud comunitaria realizo para cerciorar a una comunidad rural como comunidad saludable. Conclusión: Reconocer el liderazgo de la enfermera de salud comunitaria, siendo su objeto de estudio es el cuidado de la comunidad como una totalidad en su conjunto y de las partes de que se constituye (individuo y familia). Su acción fundamental es empoderar la capacidad comunitaria y el cuidado a través de la promoción de salud (12).

Buelvas S. 2019. “Niveles de actividad física y salud en adultos mayores de un barrio de Montería- Córdoba”. Objetivo: Identificar el nivel de actividad física para la salud de los adultos mayores, a través de cuestionario Internacional de Actividad física y verificar el cumplimiento de las recomendaciones en la actividad física de dicha población en un barrio de Montería-Córdoba: Investigación descriptiva de corte transversal con una población de

76 personas mayores de 60 a 69 años, obtiene como resultado que el nivel de actividad física es de 56.58% fue el moderado, siendo el promedio de duración en actividad física de sentarse con una duración de 152 minutos. El nivel de actividad física es moderado y cumple con las recomendaciones mínimas que se establece en esta población (13).

Nivel Nacional, Chinchay C. 2022. En su investigación: “Estilos de vida y Factores Biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Trigopampa _Yungay_ Carhuaz, 2022”. Objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales de los adultos de Trigopampa. Con universo muestral de 120 adultos. Conclusión: la mayoría tienen estilos de vida no saludables, teniendo relación estadística entre el estilo de vida y factores biosocioculturales (14) .

Asimismo, Rodríguez J. 2019. investigación de desarrollo local: Promoviendo envejecimiento activo y saludable en los adultos mayores del Centro de Atención Integral Santa Cruz. Chiclayo, 2019. Objetivo: Disminuir la prevalencia de enfermedades crónica degenerativas en el adulto mayor del distrito de Santa Cruz 2019. Investigación cuasi-experimental. Se logro 3 resultados: Plantear actividades educativas de autocuidado, alimentación nutricional y ejercicios específicos. Actividades sobre los principales derechos de los adultos mayores, participación e integración hacia la sociedad. Talleres de fortalecimiento a las familias sobre el proceso de envejecimiento. Conclusión: Disminuir la prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas en el adulto mayor del distrito de Santa Cruz (15).

También, Atoc N. Hurtado C. 2020 Estilos de Vida, Nivel de glucosa e IMC en Adultos del Valle de Amauta, Lima, 2020. Objetivo de: determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludables, glucosa e IMC en los adultos. Investigación descriptiva, correlacional con una muestra de 175 adultos. Resultados el 82,7% tienen estilos de vida saludables y el 17,7% tienen estilos de vida no saludables, finalmente se demostró que el estilo de vida tiene relación con el nivel de glucosa de los adultos que participan en la investigación (16).

A Nivel local: Cabrera E. Camacho P. 2020. Estilos de vida y nivel cognitivo del adulto mayor del Centro de Salud Liberación Social, Trujillo-Perú, 2020. Objetivo: Definir la relación que existe entre el nivel de estilo de vida y el nivel cognoscitivo del adulto mayor que asiste al centro de Salud Liberación Social. Investigación cuantitativa,

descriptiva, correlacional, de corte transversal, con una población de 60 y una muestra de 52 adultos. Resultados el 60% presentan estilos de vida no saludable, el 40% estilos de vida saludables, el 52% presenta deterioro congestivo. Conclusión: existe relación significativa entre el estilo promotor (17).

Además, Paz E. 2019. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado a los comportamientos de la salud: Estilos de vida apoyo social del adulto. Asentamiento Humano- Vila Magisterial II Etapa, Nuevo Chimbote. Objetivo: Diagnosticar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción de la salud del adulto. Investigación cuantitativa no experimental. Con una población de 153 adultos. Resultados y conclusiones: La promoción y prevención de la salud en su totalidad sus acciones son adecuadas. Los estilos de vida en su gran mayoría no tienen estilos de vida saludables. Hay relación estadísticamente entre los factores sociodemográficos y el estilo de (18).

Aniceto Z. 2020. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del distrito de Caraz- Ancash”. Objetivo: Definir los estilos de vida y los factores Biosocioculturales en adultos. Investigación cuantitativa, no experimental, con una muestra de 369 adultos. Resultados: Más de la mitad siendo un 76,96% no tienen estilos de vida saludables, llegando a concluir que hay relación significativa y estadísticamente entre los factores Biosocioculturales y el estilo de vida (19).

Esta investigación tiene como base teórica a la de Nola- Pender en su “modelo de promoción de la salud” así como a Marc- Lalonde en los “determinantes de la salud. En 1972, como enfermera desarrollo un modelo de la promoción de la salud y apoya a distintas organizaciones relacionadas a enfermería. Este modelo busca enfatizar medidas preventivas que se deben tomar para evitar enfermedades en general, este modelo se centra en tres áreas: características y experiencias individuales, cogniciones y afectos específicos del comportamiento y resultados conductuales. La promoción de la salud es esencial para la salud pública donde se constituye un elemento esencial para lograr estilos de vida y comportamientos saludables, pero existen factores que limitan y son de riesgo para la salud (20).

Según Nola Pender el estilo de vida son conductas modificables que se desarrollan en las personas y a veces son saludables o pocos saludables las cuales causan diferentes

enfermedades que afectan la salud. Este modelo también se relaciona con los metaparadigmas de la salud a la persona, en su entorno, salud y cuidado siendo estos un conjunto de conceptos que identifican fenómenos y el bienestar altamente positivo de la persona para lograr el bienestar y el potencial humano (20).

Asimismo, Marc Lalonde en el campo de la salud, en el cual los determinantes de la salud es el principal concepto de este autor que abarca los factores biológicos, medio ambiente, estilos de vida y los servicios de salud. Lalonde mediante un diagrama de sectores establece la importancia de cada uno de los determinantes sobre la salud pública. El medio ambiente y los estilos de vida se atribuyen con mayor importancia, los estilos de vida son hábitos y actitudes de una persona frente a circunstancias en la que el individuo se desarrolla en la sociedad y el quehacer diario considerando aspectos socioeconómicos o facilidades con las que son capaces de escoger entre distintas opciones. Además, comprende la participación laboral en actividades recreativas y los patrones de consumo, los estilos de vida son los que influyen en la salud y sean modificable mediante actividades de promoción o prevención de la salud, se adoptan conductas tanto buenas o malas para su salud como el consumo de drogas, falta de ejercicio, consumo excesivo de grasas, entre otro (21).

Se considera la hipótesis de la investigación

- **Hi:** Existe asociación entre la prevención y Promoción en salud y el estilo de vida en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba - 2023.
- **Ho:** No existe asociación entre la prevención y Promoción en salud y el estilo de vida en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba - 2023.

II. METODOLOGÍA

2.1 Enfoque/Tipo de investigación

- **Según su finalidad:** Básica

- **Por su finalidad:** La investigación es de tipo cuantitativo, explicativo porque consta de una medición de las variables que trabajo estadísticamente para obtener los resultados (22).

- **Según su enfoque.** De investigación “correlacional de corte transversal” en el cual establece la relación entre las variables que se trabaja y se realiza en un determinado tiempo para la recopilación de la información y datos (23)- (24).

2.2 Diseño de la Investigación

Diseño No experimental: El diseño de la investigación es no experimental donde la investigación mira el fenómeno sin intervención de estudio (25).

2.3 Población/Muestra/ Muestreo

- **Población:** 251 padres de secundaria de un Colegio en Tayabamba.
- **Muestra:** 152 padres de secundaria de un Colegio en Tayabamba.
- **Unidad de análisis** Los padres de secundaria de un Colegio en Tayabamba, formaron parte de la población y también cumplen los criterios que se ha requerido para la investigación

Criterios de inclusión

- Padres de familia de adolescentes que quieran participar en la investigación y que cursen los grados del 3° al 5° nivel secundario Santo Toribio-Tayabamba.
- Padres de familia del 3° al 5° que residían en el distrito de Tayabamba por un periodo de 5 años.
- Padres de familia del 3° al 5° que cuenten con la capacidad de lectura y escritura.

Criterios de exclusión

- Padres de familia de adolescentes que no quieran participar en la investigación y que cursen los grados del 3° al 5° nivel secundario Santo Toribio- Tayabamba.

- Padres de familia del 3° al 5° que no residían en el distrito de Tayabamba por un periodo de 5 años.
- Padres de familia del 3° al 5° que no cuenten con la capacidad de lectura y escritura

2.3.1. Definición y operacionalización de variables

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD

Definición conceptual:

La prevención y promoción en salud tienen como finalidad proponer acciones saludables donde intervengan el entorno y cambiar el conocimiento de la población para adoptar hábitos saludables y que tengan un control de su salud (26).

Definición operacional:

La promoción de la salud se ha trabajado en dos grupos, siendo una variable cuantitativa y poder clasificar estadísticamente según las puntuaciones obtenidas en padres de familia.

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

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

Nivel de prevención y promoción en salud alto: Si se obtiene un puntaje de 210 a 280 puntos.

ESTILO DE VIDA

Definición conceptual:

Hábitos de vida o formas que el individuo realiza cotidianamente, siendo que estos sean beneficiosos o de riesgo para su salud y padecer de enfermedades (27).

Definición operacional:

El estilo de vida como variable ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación para trabajar de acuerdo a las puntuaciones obtenidas.

- Estilos de vida saludables
- Estilos de vida no saludables

2.4 Técnicas e Instrumentos de Recajo de Datos

Métodos de recolección: Se utilizó el método deductivo, inductivo y analítico.

Técnicas

“Entrevista y observación”

Instrumento

Se utilizó dos instrumentos que son detallados:

Instrumento 01

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD

Compuesto por 72 Ítems y distribuidos en 8 ejes temáticos.

Este instrumento se basa en la Encuesta Demográfica de la Salud Familiar- ENDES 2018.

Los ítems temáticos son:

- Iniciales o seudónimos (2)
- Alimentación (10)
- Higiene (10)
- Habilidades para la vida (17)
- Actividad física (4)
- Salud sexual- reproductiva (5)
- Salud bucal (6)
- Salud mental- cultura- paz (9)
- Seguridad vial- cultura-tránsito (9)

Las puntuaciones correspondientes a cada respuesta son las siguientes:

Siempre=04 puntos, Casi siempre=03 puntos, A veces= 02 puntos, Nunca=01 punto.

La obtención de los resultados finales es la suma de todas las respuestas, para así corregir desde la mínima puntuación con el valor de 70 puntos hasta el máximo de 280 puntos y se clasifican de la siguiente manera:

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

Control de calidad de datos:

Evaluación cuantitativa

Validez y confiabilidad del Instrumento

Se entiende por “validez” mediante el cual un “instrumento” mide las variables que quiere medir y cumple con la finalidad con la que fue elaborado. En este instrumento se ha utilizado la prueba binominal basada en el juicio de los expertos, constituida por cinco profesionales con conocimientos sobre el tema que se va evaluar. Se utilizó el método del coeficiente “kappa” que calcula el acuerdo de los expertos, partiendo de la premisa según el cual existe acuerdo del conjunto de investigadores si $K > 0$ (Landis y Koch). Tras el correspondiente análisis, se obtuvo un grado de acuerdo general entre los expertos de $k=0,715$, indicando que el instrumento es totalmente válido. El instrumento ha sido sometido previamente a una prueba PILOTO que ha permitido evaluar la redacción sobre los ítems en el tiempo necesario de su aplicación. Con los datos obtenidos se realiza la prueba estadística Alfa de Crombach que su finalidad es $\alpha > 0,50$ (**Anexo 1**)

Evaluación cuantitativa

$V = \frac{x-i}{K}$ La validación sobre el contenido se evaluó por medio de la valoración de criterios de los expertos, eran diez en total. Con este fin se utilizó la fórmula V de Aiken (Penfield y Giacobbi. 2004 para realizar la evaluación.

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

x-: Medida de clasificación de la muestra

l-: Clasificación más baja posible

k-: Rango de valores posibles

El coeficiente V de Aiken total es 0,998 que indica el instrumento es válido para la información sobre la promoción de la salud.

Confiabilidad

Confiabilidad inter-evaluador

Fiabilidad del cuestionario se aprobó mediante su aplicación por dos entrevistadores diferente, al mismo tiempo en una misma persona. Este proceso se llevó con un mínimo de 15 personas. Se utilizó el coeficiente Kappa para determinar el grado que existe entre los entrevistadores. Se considera muy bueno un valor igual o superior a 0,8.

Instrumento 02

ESTILO DE VIDA

Dicho cuestionario es utilizado en la investigación fue desarrollado por Delgado R. Reyna E. Díaz R. Y se basó en el estudio de Estilos de Vida Promotor de la Salud diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N. Este cuestionario consta de 25 preguntas que evalúan un total de seis dimensiones: Nutrición, actividad y ejercicio, gestión de estrés, apoyo interpersonal. Autorrealización y responsabilidad en salud. Cada pregunta tiene cuatro alternativas para contestar

N: nunca, V: a veces, F: Con frecuencia, S: siempre

Los ítems se han distribuido de la siguiente:

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

Se asignó un puntaje a cada respuesta para obtener los resultados.

Las respuestas fueron valoradas de la siguiente manera:

Nunca=0 puntos, A veces=02 puntos, Con frecuencia=03 puntos, Siempre=04 puntos.

Sin embargo, para el ítem 25 el puntaje que se otorga es inversa.

Nunca=4 puntos, A veces=03 puntos, Con frecuencia=02 puntos, Siempre=01 puntos.

Tras sumar cada una de las respuestas se clasifica:

- **Estilos de vida saludable:** Si se obtiene una puntuación de 75 a 100 puntos.
- **Estilos de vida no saludables:** Si se obtiene una puntuación 25 a 74 puntos.

Control de calidad de datos

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Dicho cuestionario fue creado para el Cuestionario de Promoción de la Salud de Walker, Sechrist y Pender y fue modificado por los investigadores de la escuela profesional de Enfermería de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Para evaluar su validez se consultó a los expertos y se sometió a una prueba estadística de correlación ítems- test con la prueba de r de Pearson, obteniendo un $r > 0,20$ en todos los ítems. Con la finalidad de evaluar la aplicación de la prueba estadística alfa de Crombachy obteniendo una $r = 0,794$, indica que este instrumentó es válido para su uso. (**Anexo 02**)

2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información

2.5.1 Procedimiento de recolección de datos:

Los datos recolectados del presente estudio de investigación tienen los siguientes aspectos.

- Se coordinó con el director de la Institución Educativa. Santo Toribio-Tayabamba para solicitarle el permiso correspondiente para la investigación y a la vez nos proporcione los números telefónicos de los padres de familia.
- Se realizó las coordinaciones con los padres de familia a través de una llamada telefónica para explicarle el objetivo de la investigación y solicitarle su consentimiento el mismo que será enviado por vía internet (WhatsApp)
- Se acordó a fecha y disponibilidad para la aplicación del instrumento el mismo que fue enviado por vía WhatsApp a cada padre de familia del 3° al 5° de secundaria de la I.E. Santo Toribio- Tayabamba.

- Se realizó lectura a las instrucciones del instrumento a través de un audio en WhatsApp a los padres de familia de 3 al 5° de secundaria de la I.E. Santo Toribio- Tayabamba.
- El cuestionario se envió en documento Word junto con el consentimiento además desarrollado en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa.
- Se permaneció en comunicación constante con los padres de familia en el desarrollo de la encuesta.
- Después se culminó la encuesta será escaneado y reenviado por los padres de familia de 3 al 5° de secundaria de la I.E.E Santo Toribio- Tayabamba.

2.5.2 Análisis y procesamiento de datos

En la presente investigación se realizó el análisis descriptivo mediante tablas de frecuencia, porcentaje, promedio, desviación estándar según el tipo de variables con sus respectivos gráficos. Asimismo, para el análisis correlacional con el fin de cada variable pertenece a los factores sociodemográficos asociados con el comportamiento de la salud. Se utilizó el estadístico Chi-Cuadrado según el tipo que corresponda presentando el p-valor con un nivel de confianza de 95% siendo la variable de estudio de los estilos de vida categorizado a través de variación estadística. Los datos procesados y analizados fueron ingresados en una base de datos software estadístico IBM y finalmente exportados en el software SPSS.

2.6 Aspectos éticos en investigación

La ética es una ciencia que por objeto de estudio cuida la moral y conducta humana. Esta investigación debe estar sujeta a normas éticas para promover el respeto a todos los seres humanos y proteger su salud y sus derechos individuales.

2.6.1 Principio de defensa de la persona humana y el respeto a su dignidad: en todo momento se considera a dignidad de los participantes, quienes fueron el objetivo (28).

2.6.2 Principio de primacía del ser humano y defensa de la vida física: se tomó en cuenta el bienestar sin causarles daños al desarrollo de la investigación (29).

2.6.3 El principio de autonomía y responsabilidad personal: Se les informo a los participantes de la investigación sobre la finalidad de la investigación, quienes accedieron de forma voluntaria a colaborar con lo averiguado (30).

2.6.4 Principio de beneficencia y ausencia de daños: Se toma en cuenta a las personas de forma integral, promoviendo su bienestar físico, social y psicológico, considerando los siguientes aspectos (31).

Anonimato:

Se aplicó el cuestionario a los padres de familia del nivel secundario de la I.E. Santo Toribio- Tayabamba, indicándoles que la investigación será anónima y que la información obtenida será solo para fines investigativos.

Privacidad:

Toda la información que se recibió en la presente investigación se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto y respetando la intimidad de los padres de familia.

Honestidad:

Se informó a los padres de familia del nivel secundario de la I. E. Santo Toribio- Tayabamba los fines de la investigación y que los resultados se encuentran plasmados en la misma.

Consentimiento

Se trabajó solo con los padres de familia del nivel secundario I. E. Santo Toribio- Tayabamba que acepten participar en la presente investigación.

III. RESULTADOS

Tabla 01

Nivel de Prevención y Promoción en Salud en padres de secundaria de un Colegio - Tayabamba - 2023.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD	N°	%
ALTO	28	18%
MEDIO	124	82%
BAJO	0	0%
Total	152	100%

Fuente. Cuestionario Para Determinar El Nivel De Prevención Y Promoción En Salud.

Interpretación: El 82% de los padres del nivel secundario se observa que tienen un nivel de prevención medio, seguido de un 18% con un nivel de promoción alto y un 0% cuenta con un nivel bajo.

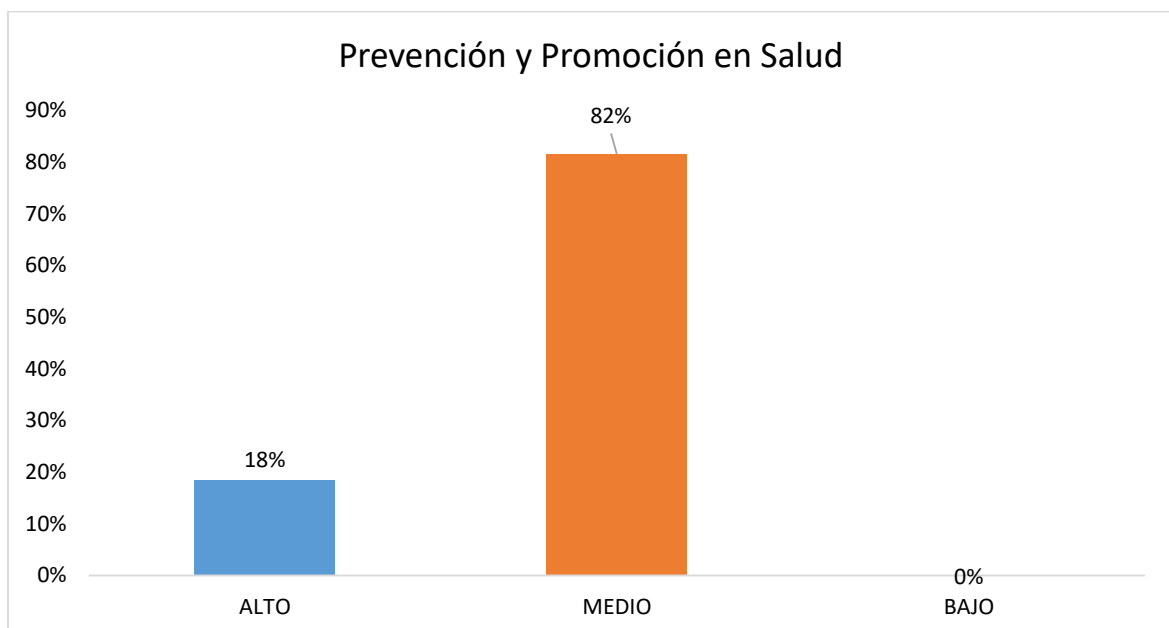


Gráfico 01: Nivel de Prevención y Promoción en Salud en padres de secundaria de un Colegio en Tayabamba - 2023.

Tabla 02

Estilo de Vida en padres de secundaria de un Colegio - Tayabamba - 2023.

ESTILO DE VIDA	N°	%
Estilo de Vida Saludable	21	14%
Estilo de Vida no Saludable	131	86%
Total	152	100%

Fuente: Cuestionario Para Determinar El Estilo De Vida

Interpretación: En la tabla N° 02 se evidencia que un 86% tiene estilos de vida no saludables y un 14% tienen estilos de vida saludables.

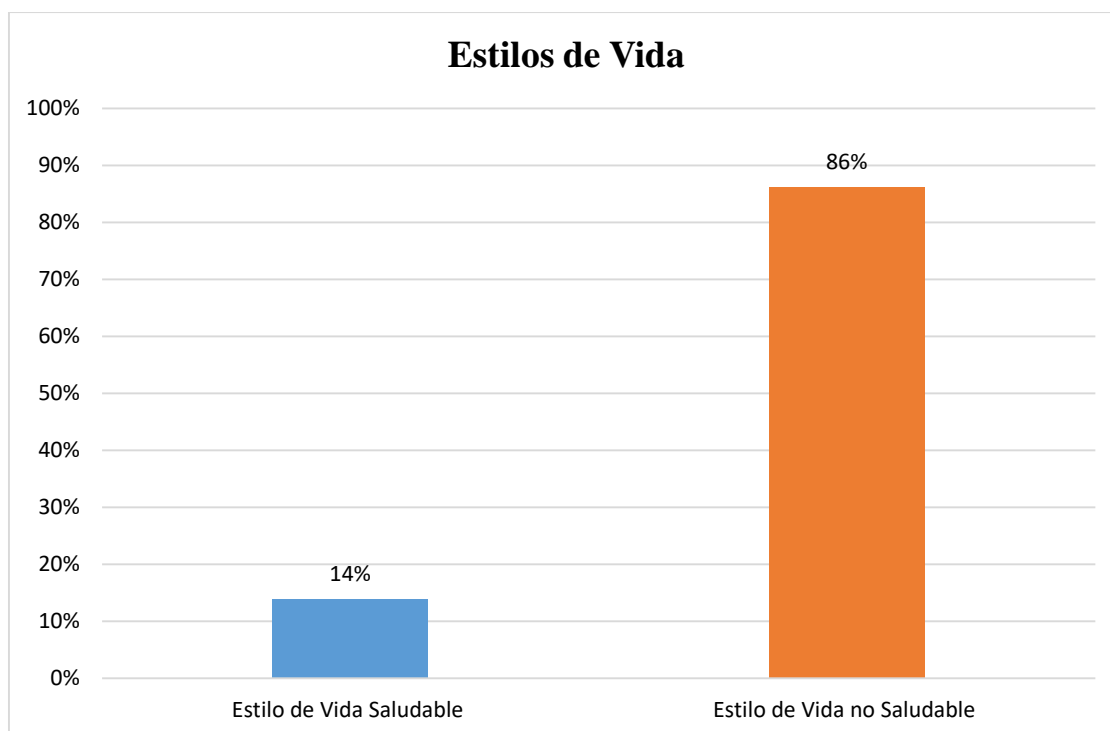


Gráfico 02: Estilo de Vida en padres de un Colegio - Tayabamba - 2023

Tabla 03

Prevención y Promoción en Salud Y Estilo De Vida En Padres De Secundaria De Un Colegio - Tayabamba-2023.

NIVEL DE PREVENCIÓN N Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	ESTILOS DE VIDA						X²
	Estilos de Vida Saludable		Estilos de vida No Saludables		Total		
	nº	%	nº	%	nº	%	
ALTO	18	12%	10	7%	28	18%	Chi Cal 78.51953638
MEDIO	2	1%	122	80%	124	82%	Chi Tabla 5.991464547
BAJO	0	0%	0	0%	0	0%	Si existe relación entre las
Total	20	13%	132	87%	152	100%	variables

Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar-Endes 2018, Adaptado a la presente investigación.

Interpretación: en la tabla tres se logran evidenciar que un 12% tiene un nivel de promoción alto y a su vez tiene un estilo de vida saludable, seguido de un 80% tienen un nivel de promoción medio y un estilo de vida no saludable, luego el 1% tienen un nivel de prevención y promoción medio con un estilo de vida saludable y el 7% tiene nivel de prevención y promoción alto con estilo de vida no saludable.

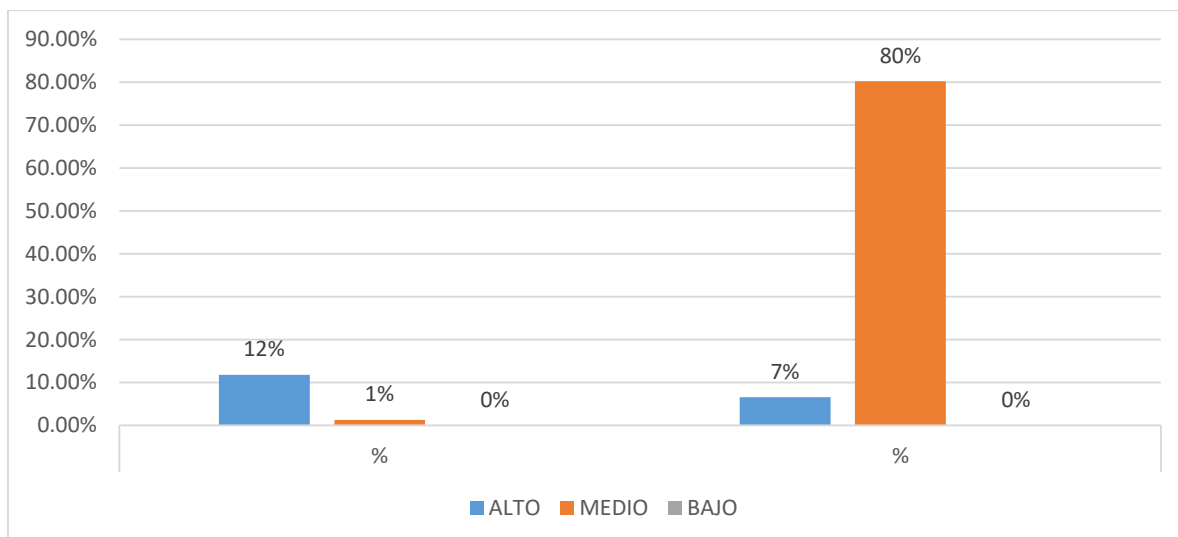


Gráfico 02: *Prevención y Promoción en Salud y Estilo De Vida En Padres De Un Colegio - Tayabamba-2023.*

IV. DISCUSIÓN

TABLA 01

Respecto al nivel de prevención y promoción en salud, se descubrió que en 152 padres del nivel secundario del colegio Santo Toribio de Tayabamba, en su totalidad el 82% tienen un nivel de promoción y prevención en salud medio, mientras que el 18% tienen un nivel alto y ningún padre se encuentra en nivel bajo.

Los hallazgos son parecidos a los encontrados como: Ramos J. En su investigación "Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción de la salud: estilos de vida y apoyo social. Pueblo Joven La Unión sector 24- Chimbote, 2019". Se encontró que el 49,4% de los participantes tienen promoción de la salud inadecuada y el 50.6% tienen promoción de la salud adecuada (32).

El estudio se asemeja Pujay E. en su investigación "Acciones de prevención y promoción de la salud relacionados con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal- Salaverry, 2020. Concluyendo que el 29.2% tienen promoción y prevención de la salud alto y un 32.3% tienen promoción y prevención de la salud medio y el 38.5% tienen promoción y prevención de la salud bajo (33).

La investigación de Ibáñez B. Caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores del barrio de los Olivos- Huaraz. 2019. Publicado en el 2021. Obtuvo como

resultados que el 59.8% tienen prevención y promoción de la salud saludable y el 40.2% tienen prevención y promoción de la salud no saludable (34).

En la investigación que difieren se encuentra la investigación de Human J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Ricardo Palma_ Chimbote, 2019. en la cual se concluye que el 51% tienen prevención y promoción de la salud bueno y el 49% tienen prevención y promoción de la salud malo (35).

Así mismo, en la investigación de Medina T. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociadas al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven “La Unión” Sector 25_ Chimbote, 2019. Difiere concluyendo más de la mitad tienen acciones de prevención y promoción de la salud adecuada (36).

La promoción de la salud con aquellas acciones integrales dirigidas a toda la población en general y tiene como objetivo fortalecer y capacitar habilidades para evitar posibles riesgos que sean perjudiciales para la salud. En la actualidad la promoción de la salud va proporcionar a las familias y comunidades los medios necesarios para mejorar a salud, la cual implica emprender un control sobre la salud para así poder mejorarlo día a día (37).

Finalmente los datos analizados de los padres de secundaria del colegio Santo Toribio de Tayabamba; menos de la mitad tienen un nivel alto de promoción y prevención en salud, lo que da de entender que en las zonas rurales falta concientizar sobre cómo llevar una buena salud y hacer que la población en general tenga conocimiento de prevenir diversas enfermedades, más de la mitad tienen un nivel de promoción y prevención en salud medio lo que significa que la falta de interés por estar preocupados por las labores diarias dejamos de lado los hábitos y acciones necesarias para contar con un óptimo estado de salud.

TABLA 02:

En cuanto al estilo de vida de los padres de secundaria, se encuentra que 86% tienen estilo de vida no saludable, mientras que el 14% mantienen un estilo de vida saludable.

Los resultados se asemejan a la investigación de Villanueva Y. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida en mujeres adultas del Asentamiento Humano Villa Hermosa II Etapa_ Casma, 2021. Siendo los resultados en cuanto al estilo de vida donde la mayoría que es un 82.1% tienen estilos de vida no saludables y en su minoría un 17.9% tienen estilos de vida saludables (38).

También en la investigación de Carrillo C. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el Adulto del Asentamiento Humano Juan Bautista Alvares Vera_ Nuevo Chimbote, 2021. Obteniendo los resultados del estilo de vida más de la mitad no son saludables, existiendo relación entre factores sociodemográficos y el estilo de vida junto a las acciones de prevención y promoción de la salud (39).

Según Natividad J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida del adulto. Hemodiálisis Periódica EsSalud III_ Chimbote, 2019. Donde se concluye que el 51.4% tienen un estilo de vida no saludable y el 48.6% tienen un estilo de vida saludable (40).

En cuanto a los resultados que difieren en la investigación de Gonzales G. estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro del pueblo joven Magdalena Nuevo sector 2B_ Chimbote, 2018. Publicado en 2020. Tienen como resultado que más de la mitad tienen estilos de vida saludables y menos de la mitad tienen estilos de vida no saludables (41).

En la investigación de Tello N. Estilos de vida y factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas- Sector A, Chimbote 2018. Quien concluye que el 83.05% tienen estilos de vida saludables y el 17.0% tienen estilos de vida no saludables (42).

En cuanto a los estilos de vida son comportamientos habituales para mantener un cuerpo y una mente activa, así mismo los estilos de vida hacen referencia a la calidad de vida que uno mismo lleva a diario reflejado en aspectos biológicos, sociales, psicológicos que son beneficiosos para sus vidas (43).

Dentro del estudio realizado la mayoría de los padres de familia tienen un estilo de vida no saludable debido a que muchos de ellos tienen costumbres y creencias no relacionadas

a un estilo de vida adecuado, aparte de buscar solventar sus hogares, porque muchos de los padres de familia de zonas rurales no cuentan con estudios profesionales, es así que sus trabajos y sus hábitos diarios es salir de casa temprano a su jornada diaria dejando de lado hábitos alimenticios y saludables para sus vida.

TABLA 03

En cuanto a la Prevención y Promoción en Salud y Estilo De Vida En Padres De Un Colegio - Tayabamba-2023. Dicho estudio llevado a cabo con 152 padres, donde se encontró que un 12% tiene un nivel de promoción alto y a su vez tiene un estilo de vida saludable, seguido de un 80% tienen un nivel de promoción medio y un estilo de vida no saludable, luego el 1% tienen un nivel de promoción medio seguido

La investigación por Tarazona J. Nivel de satisfacción de los cuidados enfermeros en la prevención y promoción de la salud relacionado con la caracterización de estilos de vida de los adultos del Centro Poblado de Huaracillo- Pinra- Huacaybamba, 2019. Se asemeja a los resultados obtenidos en la investigación, donde concluye que el 13,4 % tiene prevención y promoción de la salud adecuado y un estilo de vida saludable, y el 46.3% tiene prevención y promoción de la salud inadecuados y estilos de vida no saludables estilo de vida saludable (44).

Asimismo, Laveriano D. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto del Asentamiento Humano 2 de mayo “Calle Santa Lucia” Chimbote, 2021. Concluye que el 35,5% tiene acciones inadecuadas y un estilo de vida no saludable, y el 27,0% tienen acciones adecuadas con un estilo de vida saludable (45).

Los estilos de vida son factores esenciales para tener una condición óptima del estado de salud, teniendo en cuenta que son componentes eficaces para promover la salud, y con ello tener capacidades y condiciones para tomar decisiones favorables para gozar de un buen estado de salud (46).

Se realizó la prueba del Chi cuadrado entre los estilos de vida y el nivel de prevención y promoción de la salud, la cual existe una relación significativa en entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los padres de familia

V. CONCLUSIONES

- En cuanto a la prevención y promoción en salud se encontró que el 18% de padres de secundaria tienen un nivel de prevención y promoción alto y el 82% un nivel de prevención y promoción en salud medio.
- En cuanto a los estilos de vida en los 152 padres de secundaria (14%) mantienen un estilo de vida saludable y el 86% un estilo de vida no saludables.
- Finalmente se obtuvo que las variables trabajadas el 12% tiene un nivel de prevención y promoción alto con un estilo de vida saludable, el 80% un nivel de promoción medio con un estilo de vida no saludable, el 1% un nivel de prevención y promoción medio y un estilo de vida saludable y el 7% tiene nivel de prevención y promoción alto y estilo de vida no saludable.

VI. RECOMENDACIONES

- Promover actividades que conlleven a prevenir diversas enfermedades en el cual se trabaje en coordinación con las autoridades de la institución.
- Fomentar actitudes sobre estilos de vida sana en instituciones y comunidades rurales, así como talleres de capacitación donde no llegue la información necesaria para cuidar su salud.
- Coordinar con las autoridades de las zonas rurales que las actividades de vida sana o hábitos saludables esta de la mano con el trabajo de campañas que ofrece nuestro centro de salud y buscan el beneficio de todos los pobladores.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ONFERENCIA INTERNACIONAL SOBRE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. OMS, Salud y Bienestar Social de Canadá, Asociación Canadiense de Salud Pública. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/63/art2.htm>
2. Dra. Ledia Haydeé Góngora García Facultad de Medicina No.2, Universidad de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba, Cuba. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000500012
3. Velázquez S. programa Institucional Actividades de educación para la vida saludables. Universidad autónoma del Estado de Hidalgo. Sistema de universidad virtual. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
4. Sánchez, P. Discapacidad, familia y logro escolar. Universidad Autónoma de Yucatán, México, 2006 revista Iberoamericana [citado el 21 de abril] disponible en: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1538Escobedo.pdf>
5. Instituto Nacional de Estadísticas e informáticas (INEI). Perú. Perfil Sociodemográfico. Perú, 2017. [citado el 21 de abril] Disponible en: <https://m.inei.gov.pe/prensa/noticias/inei-difunde-base-de-datos-de-los-censos-nacionales-2017-y-el-perfil-sociodemografico-del-peru-10935/>
6. Ministerio de salud. Manual de promoción de la salud. [Internet] [citado el 21 de abril] Disponible en: <https://diresamdd.gob.pe/doc/ManualesHis/manualesHIS/Manuales-Actualizados-2022/Manual%20de%20promocion%20de%20salud%202021-2022.pdf>
7. Organización Panamericana de Salud (OPS). La familia y la salud. Whsintong, 2003. [citado el 21 de abril] revista de internet disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072007000100008
8. Organización mundial de la salud (OMS). guía de entornos y estilos de vida saludable en comunidades. Municipio de Yamaranguila departamento de Intibucá.2016. [citado el 21 de abril] Disponible en:<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Dr. Arellano, R. estilos de vida en el Perú. [citado el 21 de abril] Perú, 2018. Internet. Disponible en: https://nanopdf.com/download/estilos-de-vida-en-el-peru_pdf

10. Ministerio de salud. Primer encuentro nacional de promoción de la salud. Lima, Perú, 2004. [citado el 21 de abril] Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/155_ennac.pdf
11. Castro R. Estilos de vida de los adultos mayores de la comunidad de Patuco, cantón, Celica, en el periodo septiembre 2018- agosto 2019. Tesis previa a la obtención del Título de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional de Loja. (citado el 22 de abril 2023) disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/22609>
12. Costilla A. Chamorro V. Herrera M. Realizo una investigación “Enfermería de Salud Comunitaria: “Promoción de Conductas Saludables en una comunidad Rural del Estado de México 2018” Universidad Autónoma del Estado de México, Centro Universitario Valle de Chalco, estado de México, México (citado el 19 de abril) Disponible en: <https://docplayer.es/87964660-Enfermeria-de-salud-comunitaria-promocion-de-conductas-saludables-en-una-comunidad-rural-del-estado-de-mexico-mexico.html>
13. Buelvas A. Nivel de actividad física y salud en adultos mayores de un barrio de Montería- Córdoba 2019. 29 de enero 2020 [citado 4 de abril 2023] disponible en: <http://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/2603>
14. Chinchay C. 2022. En su investigación: “Estilos de vida y Factores Biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Trigopampa _Yungay_ Carhuaz, 2022- Piura-Perú”. Tesis para optar le título profesional de licenciado en enfermería. Repositorio de Uladech. Citado el 30 de agosto. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29949/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_CHINCHAY_SANCHEZ_CARMEN_ISABEL.pdf?sequence=3&isAllowed=y
15. Rodríguez J. Proyecto de desarrollo local: promoviendo envejecimiento activo y saludable en adultos mayores del Centro de Atención Integral Santa Cruz, 2019 [Internet]. 2019. Disponible en: 110 <http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/2383>
16. Atoc N. Hurtado C. 2020 Estilos de Vida, Nivel de glucosa e IMC en Adultos del Valle de Amauta, Lima, 2020. Internet revista científica de ciencias de la salud. Citado el 30 de agosto. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1424
17. Cabrera E. Y Camacho P. Estilos de vida y nivel cognitivo del adulto mayor. Centro de Salud Liberación Social – 2020. [internet] Universidad nacional de Trujillo. Disponible

en:

<http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15930/1912.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

18. Paz E. Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Asentamiento Humano – Villa Magisterial II Etapa, Nuevo Chimbote_2019 [Internet]. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote; 2020. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19515>
19. Aniceto T. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz - Ancash, 2020. [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Huaraz –Perú 2020. [Consultado 12 de Oct. de 21]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19047/ESTILOS_FACTORES_ANICETO_TOLENTINO_ZENON_ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Pender, N. Modelo de promoción de la salud. Una reflexión en un entorno a su comprensión. UNAM.2011. (Citado el 01 de marzo) Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf?fbclid=IwAR2Fwk2VJKX3tgAljBOWNj_0JZ6DzlpmeZ22uOcfDV72dzOQdKsw_G0KPG4
21. Lalonde, Marc (2002) New perspective on the health of Canadians: 28 years later. Rev Panam Salud Publica;12(3) 149-152, sept. 2002. Retrieved from <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>
22. Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de Investigación de corte transversal. Rev.Medica.Sanitas [Internet]. 2018 (Citado el 01 de marzo) Disponible en: <file:///C:/Users/DELL/Downloads/368-Texto%20de1%20art%C3%ADculo-646-1-10-20210506.pdf>
23. Mari P. Manuel G. Los métodos de la investigación. Metodología de la investigación. Definición correlacional. [Internet]. (Citado el 01 de marzo) Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-135806/12%20metodologic3ada-1-garcia-y-martinez.pdf>
24. Juan Garcia. Estudios Descriptivos. Rev. Act. Clin. Med. Nure investigación, n°7, junio. [Revista en Internet] (Citado el 01 de marzo) Disponible en:

- <http://webpersonal.uma.es/de/jmpaez/websci/BLOQUEIII/DocbIII/Estudios%20descriptivos.pdf>
25. Hernández R. Metodología de la investigación. Escuela Superior de Comercio y Administración. Instituto Polémico Nacional. México Buenos Aires. Internet]. Citado el 01 de marzo) Disponible en: https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Methodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
 26. Botero J; Puerta E et al. Perspectivas teórico-prácticas sobre Promoción de la Salud en Colombia, Cuba y Costa Rica: Revisión integrativa. Hacia Promoción. salud. [Revista de Internet]. (Citado el 01 de marzo) Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v21n2/v21n2a05.pdf>
 27. Sánchez, M; Luna, E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr. Hosp. [Internet]. Citado el 01 de marzo) Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003
 28. Informe Belmont. Principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación [internet]. [cited 2023 Mar 16]. Hallado en: <https://uis.com.mx/assets/belmont.pdf>
 29. Yáñez Flores Kathia, Rivas Riveros Edith, Campillay Campillay Maggie. Ética del cuidado y cuidado de enfermería. Enfermería (Montevideo) [Internet]. 2021 Jun [citado 2023 Jun 23] Disponible en: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-66062021000100003&lng=es. Epub 01-Jun-2021.](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-66062021000100003&lng=es. Epub 01-Jun-2021)
 30. Domínguez M. Consideraciones éticas para el cuidado de pacientes con dolor por cáncer en la comunidad. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2019 Dic [citado 2023 Jun 22]; Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252019000400014&lng=es. Epub 14-Dic-2019.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252019000400014&lng=es. Epub 14-Dic-2019)
 31. Alarcón-Guzmán Renato D. Perspectivas éticas en el manejo de la pandemia COVID-19 y de su impacto en la salud mental. Rev Neuropsiquiatr [Internet]. 2020 Abr [citado 2023 Jun 22] ; 83(2): 97-103. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972020000200097&lng=es. http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i2.3757.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972020000200097&lng=es. http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i2.3757)
 32. Ramos J. “Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo

- joven La Unión sector 24 _Chimbote, 2019”. [Repositorio ULADECH]. Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19292/ADULTO_FACTORES_RAMOS_ECHEVARRIA_JEANETTE_ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
33. Pujay, E. Acciones de Prevención y Promoción de la Salud Relacionado con los Estilos de Vida de los Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal- Salaverry. Trujillo. 2020. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19919/ADULTOS_PESCADORES_ESTILOS_DE_VIDA_EVELYN_PATRICIA_PUJAY_LOZANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Ibáñez B. Caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores del barrio de los Olivos- Huaraz. 2019. Publicado en el 2021. Tesis para optar el grado de bachiller en enfermería. (citado el 16 de junio) disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32207/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_DE_VIDA_IBANEZ_GARRO_BRICET_LEYDY.pdf?sequence=1
35. Huamán S “Factores sociodemográficos y niveles de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto: Asentamiento humano Ricardo Palma, 2019”. [Repositorio ULADECH]. Tesis Para Optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería 2020. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20017/ADULTO_FACTORES_HUAMAN_SANTIAGO_JAVES_AZUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36. Medina T. 2020 “Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociados al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida y Apoyo Social del Adulto. Pueblo Joven “La Unión” sector 25_ Chimbote, 2019. [Repositorio ULADECH]. Tesis Para Optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería 2020. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/21209/ADULTO_PREVENCION_MEDINA_TITO_RUTH_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y

37. Universidad Nacional de Valencia. 2018. Promoción de la Salud. España. Disponible en https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/pdf/Estrategia_de_Salud_Publica_2022___Pendiente_de_NIPO.pdf URL
38. Villanueva Y. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida en mujeres adultas del Asentamiento Humano Villa Hermosa II Etapa_ Casma, 2021. Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Citado el 16 de junio. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33017/PREVENCIÓN_PROMOCIÓN_VILLANUEVA_%20HERRERA_%20YAKELY%20_AUREA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
39. Carrillo C. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de en el Adulto del Asentamiento Humano Juan Bautista Alvares Vera_ Nuevo Chimbote, 2021. tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Citado el 18 de julio. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32709/PREVENCIÓN_SALUD_CARRILLO_APONTE_CECILIA_BRILLIT.pdf?sequence=3&isAllowed=y
40. Natividad J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida del adulto. Hemodiálisis Periódica EsSalud III_ Chimbote, 2019. Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Citado el 19 de julio. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26949/FACTOR_SOCIODEMOGRAFICO_NATIVIDAD_MORALES_JOSE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
41. Gonzales G. estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro del pueblo joven Magdalena Nuevo sector 2B_ Chimbote, 2018. Publicado en 2020. Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Repositorio Uladech. Citado el 30 de agosto. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19289/ADULTOS_MADUROS_FACTORES_GONZALES_VASQUEZ_GLADYS_NOEMI.pdf?sequence=3&isAllowed=y

42. Tello N, “Estilo de vida y los factores biosocioculturales en el Adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas_Sector A_Chimbote, 2018”. [Citado 15 de Setiembre del 2020]. Tesis para optar el grado de Licencia en Enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería 2020. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/17824/ADULTOS_MADUROS_TELLO_%20MACEDO_NANCY%20_RACELY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
43. Doktuz. Estilos de Vida Saludables. (revista en internet).2021 (citado el diciembre 2022). Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
44. Tarazona J. Nivel de satisfacción de los cuidados enfermeros en la prevención y promoción de la salud relacionado con la caracterización de estilos de vida de los adultos del Centro Poblado de Huaracillo- Pinra- Huacaybamba, 2019. Citado el 19 de julio. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19207/TARAZONA%20HUAYANAY%20JHERLIT.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
45. Laveriano D. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto del Asentamiento Humano 2 de mayo “Calle Santa Lucia” Chimbote, 2021. Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Citado el 20 de julio. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32264/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_LAVERIANO_PINEDO_DAYANA_ANTUANE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. La Promoción de la Salud como Estrategia para el fomento de Estilos de Vida Saludables. Giraldo O, Toro M, Macías A, Valencia C, Palacios S. Volumen 15, No.1, enero - junio 2010, págs. 128 – 143[Citado el 27 de Octubre] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>

ANEXO 01: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD

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.

Nº	Comportamientos del usuario	CALIFICACIÓN			
		NUNCA	A VECES	CASI SIMEPRE	SIEMPRE
EJES TEMÁTICOS					
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN					
01	¿Se ha elaborado un plan de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
02	¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un grupo de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
03	¿Participan las autoridades locales en el desarrollo de medidas de promoción para una alimentación saludable en su comunidad?				
04	¿Ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables? (No				

	refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol)				
05	¿Se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables? (precios menores, muestras gratis, etc.)				
06	¿Se ofrece fruta fresca en su comunidad?				
07	¿Se provee agua potable en su comunidad?				
08	¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las manos antes de comer?				
09	¿En los últimos 30 días comió habitualmente fruta?				
10	¿En los últimos 30 días comió habitualmente verduras?				
HIGIENE					
11	¿Se lava las manos con agua y jabón aplicando la técnica adecuada?				
12	¿Realiza el baño corporal diariamente?				
13	¿Realiza el lavado de los dientes mínimo 3 veces en el día?				
14	¿Mantiene higiénica y en orden su ropa?				
15	¿Lava los alimentos antes de consumirlos?				
16	¿Mantiene bien lavado los utensilios de cocina y su cocina?				
17	¿Mantiene en orden y limpia su vivienda?				
18	¿Mantiene ventilada su vivienda?				
19	¿Mantiene limpio su baño o letrina?				
20	¿Realiza el mantenimiento de sus servicios higiénicos o letrina?				
HABILIDADES PARA LA VIDA					
21	¿Sabe escuchar y sabe cuándo hablar?				
22	¿Influencia y regula las emociones de otra persona?				
23	¿Escucha con atención y está dispuesta (o) a discutir los problemas?				
24	¿Es abierta (o) y flexible a las ideas? Apoya y ayuda. Es solidaria (o)?				

25	¿Enfrenta los problemas dando solución?				
26	¿Alienta la participación y la cooperación?				
27	¿Orienta y enseña?				
28	¿Confía en el grupo y estimula las decisiones de grupo?				
29	¿Se comunica abiertamente? ¿Demuestra capacidad de autocrítica?				
30	¿Es expresiva, espontánea y segura?				
31	¿Tiene una personalidad activa?				
32	¿Defiende sus derechos?				
33	¿No presenta temores en su comportamiento?				
34	¿Posee una comunicación directa, adecuada, abierta y franca?				
35	¿Posee usted seguridad en expresarse con los demás?				
36	¿Su comportamiento es respetable por los demás?				
37	¿Se comunica fácilmente con toda clase de persona?				
ACTIVIDAD FISICA					
38	¿Realiza 30 minutos diarios de actividad física al m: subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, ¿Practicas deportes?				
39	¿Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana?				
40	¿Realiza la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento?				
41	¿Toma una buena cantidad de líquido durante el día (aproximadamente 2 litros de agua)?				
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA					
42	¿Tiene relaciones sexuales actualmente con protección?				
43	¿Se informa de los métodos anticonceptivos?				
44	¿Usa método anticonceptivo?				
45	¿Se hace exámenes médicos ginecológicos?				

46	¿Usted se alimenta equilibradamente durante su vida reproductiva?				
SALUD BUCAL					
47	¿Se cepilla los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con flúor?				
48	¿Usa hilo dental?				
49	¿Usa a diario un enjuague bucal con flúor?				
50	¿Tiene exámenes regulares odontológicos?				
51	¿Evita las bebidas gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas?				
52	¿Evita el consumo de tabaco y alcohol?				
SALUD MENTAL Y CULTURA DE PAZ					
53	¿En general está satisfecho con usted mismo/a?				
54	¿A veces piensa que no sirve absolutamente para nada?				
55	¿Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las personas?				
56	¿Cree que tiene muchos motivos para sentirse orgulloso/a?				
57	¿A veces se siente realmente inútil?				
58	¿Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás?				
59	¿Siente mucho aprecio por sí mismo/a?				
60	¿Tiendo a pensar que en conjunto es un fracaso?				
61	¿Tiene una actitud positiva hacia sí mismo/a?				
SEGURIDAD VIAL Y CULTURA DE TRANSITO					
62	¿Usa el cinturón de seguridad de manera adecuada?				
63	¿Cruza por la senda peatonal o esquina, donde se tiene prioridad?				
64	¿No utilizar el celular al conducir ni tampoco al cruzar la calle?				
65	¿Usted al cruzar la calle, camina, no corre, y lo hace con precaución?				
66	¿Si maneja bicicleta usa casco?				
67	¿Usted camina por las veredas?				

68	¿Usted cruza la pista cuando el semáforo está en color verde?				
69	¿Usted evita salir a la calle si se encuentra en estado de embriaguez?				
70	Si usted tiene que salir a la calle de noche trae una lámpara, usa ropa clara y con reflejante, se hace notar, camina por la izquierda con el tráfico de frente, ¿si van en grupo caminan en fila?				



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

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

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA

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

N°	ITEMS	CRITERIOS			
		N	V	F	S
	ALIMENTACIÓN				
01	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena.				
02	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que Incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.				
03	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día				
04	Incluye entre comidas el consumo de frutas.				
05	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.				
06	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, En latadas o conservas para identificar los ingredientes.				
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				

07	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres Veces a la semana.				
08	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el Movimiento de todo su cuerpo.				
	MANEJO DEL ESTRÉS				
09	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o Preocupación en su vida.				
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.				
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o Preocupación.				
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, Pasear, ejercicios de respiración.				
	APOYO INTERPERSONAL				
13	Se relaciona adecuadamente con los demás.				
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.				
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.				
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.				
	AUTORREALIZACION				
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.				
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que Actualmente realiza.				
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.				
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				

20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.				
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.				
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.				
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el Personal de salud.				
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.				
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.				

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

NUNCA: N=1

A VECES: V=2

FRECUENTEMENTE: F=3

SIEMPRE: S=5

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

ANEXO 02: FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS

Nombre original del instrumento:	Cuestionario para determinar la relación de Prevención y Promoción en Salud y Estilo De Vida En Padres De Un Colegio - Tayabamba-2023.
Autor y año	Original: Encuesta demográfica de salud Familiar- Endes 2018. Adaptación: Br. Rodríguez Carrera Yorely Maritta, 2023
Objetivo del instrumento	Enunciar la prevención y promoción en salud en padres de un colegio - Tayabamba-2023
Usuarios:	Padres de un colegio - Tayabamba, 2023
Forma de administración o Modo de Aplicación:	Se realizó el envío del instrumento vía online a los padres de un colegio - Tayabamba-2023
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	Fue evaluado por juicio de expertos (Anexo N° 6) tres expertos evaluaron y validaron los cuestionarios
Validez (constructo)	Para calcular el grado de acuerdo entre los expertos se utilizó la metodología del coeficiente de Kappa, con la premisa que existe un acuerdo entre investigadores si $K > 0$ (Landis y Koch). Luego del análisis respectivo, el grado de concordancia entre los mismos fue de $k = 0.715$, lo que concluye que el instrumento es considerablemente valido
Confiabilidad (Presentar los resultados estadísticos)	Con los datos obtenidos se procederá a realizar la prueba estadística Alfa de Cronbach en donde $\alpha > 0.50$, para confirmar su confiabilidad

Nombre original del instrumento:	Cuestionario sobre estilos de vida en los padres de un colegio - Tayabamba-2023
Autor y año	Original: Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N. Adaptación: Br. Rodríguez Carrera Yorely Maritta, 2023
Objetivo del instrumento	Conocer los estilos de vida en los padres de un colegio - Tayabamba-2023
Usuarios:	padres de un colegio - Tayabamba-2023
Forma de administración o Modo de Aplicación:	Se realizó el envío del instrumento vía online a los padres de un colegio - Tayabamba-2023
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	Se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento
Validez (constructo)	A través de la prueba r de Pearson correlación ítems – test, obteniendo un $r > 0.20$
Confiabilidad (Presentar los resultados estadísticos)	A través de la prueba estadística de alfa de Cronbach, obteniendo un $r = 0.794$

ANEXO 03: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición	
Prevencción y Promoción en salud	Termino “La prevención y promoción de la salud tienen como finalidad proponer acciones saludables donde intervengan el entorno y cambiar el conocimiento de la población para adoptar habidos saludables y que tengan un control de su salud”	Nivel de promoción y prevención de la salud bajo: Si se obtiene un puntaje de 70 a 139 puntos. Nivel de promoción y prevención de la salud medio: Si se obtiene un puntaje de 140 a 209 puntos. Nivel de promoción y prevención de la salud alto: Si se obtiene un puntaje de 210 a 280 puntos.	Alimentación y nutrición	- Inadecuados hábitos de alimentación	01	CUESTIONARIO N° 01: Cuestionario sobre prevención y promoción en salud	Nivel de bajo: 70 a 139 puntos.	
				- Hábitos de alimentación adecuada	02			
					03			
					04			
					05			
					06			
					07			
					08			
					09			
					10			
			Higiene	Nivel de promoción y prevención de la salud alto: Si se obtiene un puntaje de 210 a 280 puntos.	- Hábitos de higiene inapropiados		11	Nivel alto 210 a 280 puntos.
		- Hábitos de higiene apropiados			12			
					13			
					14			
					15			
					16			
					17			
					18			
					19			
					20			
			Habilidades para la vida	Nivel de promoción y prevención de la salud alto: Si se obtiene un puntaje de 210 a 280 puntos.	- No presenta temores en su comportamiento		21	
		- Sabe escuchar a los demás			22			
		- Se comunica fácilmente			23			
		- Defiende sus derechos			24			
					25			

					26			
					27			
					28			
					29			
					30			
					31			
					32			
					33			
					34			
					35			
					36			
					37			
			Actividad física	- No realiza Actividad física	38			
				- Realiza actividad física	39			
					40			
					41			
			Salud sexual y reproductiva	- No utiliza métodos anticonceptivos	42			
				- Adquiriendo conocimiento en planificación familiar.	43			
				- Mantiene conductas sexuales responsablemente.	44			
					45			
			Salud bucal		46			
					- Realiza cepillado de dientes en poca frecuencia	47		
						48		
					- Tiene buenas prácticas de cuidado en su salud bucal	49		
						50		
					51			
					52			

			Salud mental Cultura de Paz	- casi siempre cuentan con una buena salud mental - tiene bajo autoestima	53 54 55 56 57 58 59 60 61		
			Seguridad vial y Cultura de transito	- casi siempre respetan la seguridad vial - en algunos casos no respetan la seguridad vial	62 63 64 65 66 67 68 69 70		
	Hábitos de vida o formas que el	Estilos de vida saludable: Si se					

Estilos de vida	individuo realiza cotidianamente, siendo que estos sean beneficiosos o de riesgo para su salud y padecer de enfermedades.	obtiene una puntuación de 75 a 100 puntos. Estilos de vida no saludables: Si se obtiene una puntuación 25 a 74 puntos.	Alimentación	- alimentación balanceada	01	CUESTIONARIO N° 02: Cuestionario sobre estilos de vida	Saludable: 75 a 100 puntos No saludable: 25 a 74 puntos
				- inadecuada alimentación	02		
					03		
					04		
					05		
					06		
			Actividad y ejercicio	- a veces realizan actividad física	07		
				- no realizan actividad física	08		
			Manejo de estrés	- casi siempre manejan el estrés	09		
				- no manejan el estrés	10		
					11		
					12		
Apoyo interpersonal	- a veces tienen apoyo interpersonal	13					
	- no tienen apoyo personal	14					
		15					
		16					
Autorrealización	- casi siempre tienen autorrealización	17					
	- no tienen autorrealización	18					
		19					
Responsabilidad en salud	- casi siempre tienen responsabilidad en salud	20					
	- no tienen responsabilidad en salud	21					
		22					
		23					
		24					
		25					

ANEXO 4: CARTA DE PRESENTACIÓN



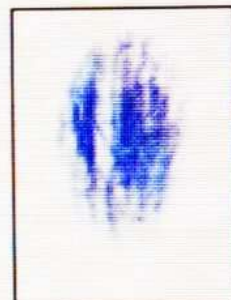
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO

**PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADOS A LOS
ESTILOS DE VIDA EN PADRES DEL NIVEL SECUNDARIO. SANTO
TORIBIO- TAYABAMBA, 2023**

Tengo a bien saludarle y dirigirme a usted en mi calidad de estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica de Trujillo de la escuela pregrado, quien se encuentra desarrollando un trabajo de investigación para la cual requiere la participación de los padres del nivel secundario del Colegio Santo Toribio de Tayabamba, al respecto solicito tenga a bien brindarme la facilidad para hacer posible mi objetivo académico. Agradeciendo la atención que brinde al presente, hago propicia la ocasión para expresarle mi consideración y aprecio



.....
Firma

Yorely Maritta Rodríguez Carrera

DNI: 71233131

**ANEXO 5: CARTA DE AUTORIZACION EMITIDA POR LA ENTIDAD QUE
FACULTA EL RECOJO DE DATOS**

Yo José Aquiles Romero Ponte, por medio del presente documento autorizo a la estudiante de la facultad de enfermería Yorely Maritta Rodríguez Carrera, realizar el proyecto de investigación que llevara por título Prevención y promoción de la salud asociados a los estilos de vida en padres del nivel secundario. Santo Toribio- Tayabamba 2023.



José Aquiles Romero Ponte

ANEXO 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

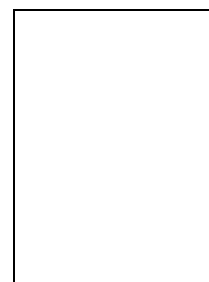
TÍTULO

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD Y ESTILO DE VIDA EN PADRES

DE UN COLEGIO - TAYABAMBA-2022

Yo,identificado con DNI

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



FIRMA

ANEXO 7: ASENTAMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERIA
PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD Y ESTILO DE VIDA EN PADRES DE
UN COLEGIO - TAYABAMBA-2022

Yo,..... No acepto participar
en el presente estudio, señalé conocer el propósito de la investigación.

FIRMA

ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	FORMULACION DEL PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD Y ESTILO DE VIDA EN PADRES DE UN COLEGIO - TAYABAMBA- 2023	<u>PROBLEMA GENERAL</u> ¿Existe asociación entre prevención y promoción en salud y estilo de vida en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba - 2023?	<u>Hipótesis General:</u> La prevención y promoción en salud está directamente asociada al estilo de vida en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba - 2023.	<u>OBJETIVO GENERAL</u> Determinar la asociación entre prevención y promoción en salud y el estilo de vida en padres de un colegio - Tayabamba-2023 Después se planteó los siguientes objetivos específicos	<u>VARIABLE INDEPENDIENTE</u> PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación y nutrición - Higiene - Habilidades para la vida - Actividad física - Salud sexual y reproductiva - Salud bucal - Salud mental y cultural de paz - Seguridad vial y cultura de tránsito 	Tipo: Cuantitativo Métodos: Inductivos Analíticos Diseño: No experimental Población muestra: Población: 250 padres del nivel secundario. Santo Toribio- Tayabamba
		<u>Hipótesis Nula:</u> No existe asociación entre	<u>OBJETIVOS ESPECIFICOS</u>	<u>VARIABLE DEPENDIENTE</u> ESTILOS DE VIDA		

	<p><u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles es el nivel de prevención y promoción en salud en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba- 2023? • ¿Cuáles son los estilos de vida en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba- 2023? 	<p>la prevención y Promoción en salud y estilo de vida en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba - 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de prevención y promoción en salud en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba- 2023. • Conocer el estilo de vida en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba- 2023. • Relacionar el nivel de prevención y promoción en salud con el estilo de vida en 		<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación - Actividad física - Manejo de estrés - Apoyo interpersonal - Autorrealización - Responsabilidad en salud 	<p>Muestra: 152 padres del nivel secundario. Santo Toribio-Tayabamba</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Se utilizó el método de la observación y la entrevista para la aplicación del instrumento. Instrumento 01: Cuestionario de acciones de Prevención Y Promoción de la Salud Instrumento 2: Estilos de Vida Métodos de análisis de Investigación: Estadística, inferencial</p>
--	--	--	---	--	---	---

	<p>¿Cuál es la relación el nivel de prevención y promoción en salud y estilo de vida en padres de secundaria de un colegio - Tayabamba-2023?</p>		<p>padres de secundaria de un colegio - Tayabamba-2023.</p>			
--	--	--	---	--	--	--