

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO**  
**BENEDICTO XVI**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA**



**PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA**  
**EN PADRES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL MILAGRO,**  
**2022**

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

**AUTORA**

Br. Haro Castillo, Yajaira Karol

**ASESORA**

Dra. Pimentel Guadamos, María Dolores

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

**LINEA DE INVESTIGACION**

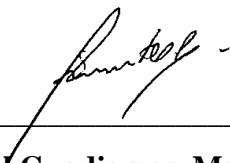
Promoción y Prevención de la Salud

**TRUJILLO-PERÚ**  
**2023**

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud:

Yo, Dra. Pimentel Guadamos, María Dolores con DNI N° 41536255, como asesora del trabajo de investigación titulado “PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA EN PADRES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL MILAGRO, 2022” desarrollado por la egresada Haro Castillo, Yajaira Karol con DNI 70331762 del Programa de Enfermería; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Ciencias de la Salud. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



---

**Dra. Pimentel Guadamos, María Dolores**  
**ASESORA**

## **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 Márquez.

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta.

Vicerrectora de Investigación

Dra. Teresa Sofía Reátegui Marín.

Secretaria General.

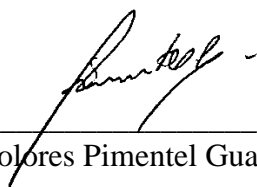
## CONFORMIDAD DE ASESOR/A

Yo, Dra. María Dolores Pimentel Guadamos con DNI:41536255 en mi calidad de asesor de la Tesis de titulación: Prevención y promoción de la salud y estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022 presentado por el/la Br. Haro Castillo, Yajaira Karol con DNI 70331762 informo lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento de Grado 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, 30 de agosto del 2023.



---

Dra. María Dolores Pimentel Guadamos

Asesor/a

## DEDICATORIA

*A Mi Bebé, por ser mi razón de lucha constante en cada momento y hacerme olvidar lo malo que me pasó porque es mi motor y motivo de mi vida.*

*A mis padres Yrma y Dante quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por los consejos y principios que han inculcado en mí, el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.*

*A la memoria de mi abuelita Antonia López, por ser un ejemplo de vida por darme su apoyo y su constante consejos para salir adelante, por enseñarme valores y ser un ejemplo de valentía y lucha.*

*A mis tías Mercedes U. y Charo T. que desde el cielo me iluminan para seguir adelante con mis proyectos.*

**HARO CASTILLO, YAJAIRA KAROL**

## **AGRADECIMIENTO**

*A Dios por permitirme culminar con éxito mi tan anhelada carrera, darme buena salud y fortaleza en todo momento.*

*A mi hermano y cuñada por los consejos y apoyo incondicional que han tenido conmigo para poder llegar a lograr mi formación profesional.*

*De igual manera, mi agradecimiento a mis profesores del programa de estudios de Enfermería en la universidad, quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.*

**HARO CASTILLO, YAJAIRA KAROL**

## Índice

Declaratoria de originalidad.....	iii
Autoridades Universitarias .....	iii
Conformidad de Asesor .....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento .....	vii
Índice .....	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT .....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. METODOLOGIA .....	27
2.1. Objeto de estudio.....	27
2.2. Técnicas e instrumentos de recojo de datos .....	30
2.3. Técnicas de procesamiento y análisis de información .....	34
2.4. Aspectos éticos en investigación.....	34
III. RESULTADOS .....	36
IV. DISCUSIÓN.....	47
V. CONCLUSIONES .....	56
VI. RECOMENDACIONES .....	58
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
ANEXOS .....	63
Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información .....	63
Anexo 2: Ficha técnica .....	67
Anexo 3: Consentimiento informado .....	69
Anexo 4: Operacionalización de variables .....	74
Anexo 5: Matriz de consistencia .....	76
Anexo 6: Autorización.....	80
Anexo 7: Base de datos.....	81
Anexo 8: Informe de originalidad .....	87

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estadística de fiabilidad.....	34
Tabla 2. Relación entre el nivel de prevención y promoción de la salud y estilo de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	36
Tabla 3. Prueba de Chi-cuadrado .....	37
Tabla 4. Nivel de prevención y promoción de la salud en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	38
Tabla 5. Nivel de Estilo de vida en Padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022 .....	39
Tabla 6. Relación entre prevención y promoción de salud y la dimensión alimentación de estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022. ....	40
Tabla 7. Relación entre la prevención y promoción de salud y la dimensión actividad y ejercicio de estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	41
Tabla 8. Relación entre la prevención y promoción de salud y la dimensión responsabilidad en salud de estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	42
Tabla 9. Relación entre la prevención y promoción de salud y la dimensión salud sexual y reproductiva de estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022 .....	43
Tabla 10. Relación entre la prevención y promoción de salud y la dimensión higiene de estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022 .....	44
Tabla 11. Relación entre la prevención y promoción de salud y la dimensión salud bucal de los estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022 .....	45
Tabla 12. Relación entre la prevención y promoción de salud y la dimensión salud emocional de los estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022 .....	46



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Prevención y promoción de la salud relacionado a estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	36
Figura 2. Nivel de prevención y promoción de la salud en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	38
Figura 3. Nivel de Estilo de vida en Padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022....	39
Figura 4. Relación entre prevención y promoción de salud y la dimensión alimentación de estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	40
Figura 5. Relación entre la prevención y promoción de salud y la dimensión actividad y ejercicio de estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	41
Figura 6. Relación entre la prevención y promoción de salud y la dimensión responsabilidad en salud del estrés de estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	42
Figura 7. Relación entre la dimensión salud sexual y reproductiva de la prevención y promoción de salud y estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	43
Figura 8. Relación entre la prevención y promoción de salud y la dimensión higiene de estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	44
Figura 9. Relación entre la prevención y promoción de salud y la dimensión salud bucal de los estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	45
Figura <u>10</u> . Relación entre la prevención y promoción de salud y la dimensión <u>salud emocional</u> de los estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.....	46

## RESUMEN

El propósito de este estudio fue analizar la relación influyente entre la promoción y prevención de la salud y los estilos de vida de los progenitores de una institución educativa llamada El Milagro en el año 2022. Se llevó a cabo una investigación de naturaleza cuantitativa utilizando un diseño descriptivo, correlacional, de corte transversal. La muestra consistió en 153 adultos a los que se les administraron dos instrumentos validados para la recolección de datos: uno relacionado con el Nivel de prevención y promoción de la salud y otro sobre los Estilos de vida. Posteriormente, se procedió a analizar los datos utilizando los programas Microsoft Excel versión 19 y SPSS versión 27. Se halló un 61.0% con nivel alto de prevención y promoción de la salud y el 74.0% presentaron un saludable estilo de vida; asimismo, un 40.00% de los participantes demostró tener un nivel elevado de prevención y promoción de la salud, aunque mantuvo un estilo de vida saludable. Por otro lado, el 7.00% presentó un nivel bajo en estas áreas y, sin embargo, mantuvo un estilo de vida saludable. Finalmente, la Prueba de Chi Cuadrado reportó un valor 43.767 y un p de significancia de 0.000; concluyendo que, la prevención y promoción de la salud tiene relación directa con el estilo de vida en la población investigada.

Palabras clave: Promoción de la salud, responsabilidad, estrés, estilos de vida saludable.

## ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the influential relationship between health promotion and prevention and the lifestyles of parents from an educational institution called El Milagro in the year 2022. Quantitative research with a descriptive, correlational, cross-sectional design was conducted. The sample consisted of 153 adults to whom two validated instruments were administered for data collection: one related to the Level of Health Promotion and Prevention and another concerning Lifestyles. Subsequently, the data were analyzed using Microsoft Excel version 19 and SPSS version 27. It was found that 61.0% had a high level of health promotion and prevention, and 74.0% had a healthy lifestyle. Additionally, 40.00% of the participants demonstrated a high level of health promotion and prevention, even while maintaining a healthy lifestyle. On the other hand, 7.00% had a low level in these areas but still maintained a healthy lifestyle. Finally, the Chi-Square Test reported a value of 43.767 with a significance level of 0.000, concluding that health promotion and prevention have a direct relationship with lifestyle in the investigated population.

Keywords: Health promotion, responsibility, stress, healthy lifestyles.

## I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1) señala que la salud significa bienestar social, intelectual y físico, es decir, comprende los aspectos, social, mental y físico. Asimismo, añade que durante los últimos años el objetivo primordial ha sido el de alcanzar los más altos niveles de salud, para ello recomendó que se implementen y realicen programas enfocados en la erradicación de ciertas enfermedades, pero centrados en la atención primaria. Es así, que los países que la integran aprobaron un marco preparatorio relacionado con la prevención y así mejorarla, como consecuencia ahora esto se está ampliando haciéndose presente un número mayor de actores (instituciones o estudios innovadores), todos enfocados en proteger la salud mundial (2).

Asimismo, la OMS da a conocer que últimamente las Enfermedades No transmisibles (ENT) están haciéndose presentes en las etapas tempranas de la vida, resaltando mayormente en la etapa adulta, como consecuencia de esta problemática en el mundo un promedio de 15 millones de personas comprendidas entre los 30 y 70 años fallecen cada año; por lo que con los programas implementados, se espera disminuir en un 60% los decesos; siendo necesario enfocar las acciones al mejoramiento de los estilos de vida (EV) (3). Mencionando que existen tres niveles de prevención, la prevención primaria: donde la meta es evitar en la medida de lo posible que aparezca la enfermedad o el problema de salud, para lo cual se debe promover la salud. El nivel de prevención secundaria: es enfocada a retrasar o parar la enfermedad que padece la persona. En cuanto a la prevención terciaria, esta comprende medidas enfocadas al tratamiento y rehabilitación de la enfermedad, y así la persona pueda mejorar su calidad de vida (4).

Por lo que, adquiere notoria relevancia dentro del campo de la salud, la calidad de vida, siendo una percepción tanto objetiva como subjetiva, abarcando cinco elementos (material, educativo, físico, emocional y social), los cuales necesariamente tienen mucho que ver con la influencia que se ejerce en los medios de la salud, lo social y la política. Resultado de la dinámica existente en la persona respecto a sus necesidades tanto individuales como colectivas; así como las emocionales (2). Así, la idea que la persona posee acerca de su propia salud y sus capacidades, resalta cuando se observa la calidad de vida respecto a ella, sin dejar de lado el criterio profesional, acciones que llevan a proponer

nuevos enfoques cuando se trate de hacer la evaluación de la atención de la salud en una población (5).

La promoción de la salud, significa que los individuos ejerzan un mejor control de su salud y así mejoren notablemente en sus costumbres diarias de vivencia, porque se involucran en aspectos esenciales como son los problemas medio-ambientales y sociales, para así proteger su salud y mejorar su calidad de vida, para lo cual deben solucionarlos y así prevenir que los principales causantes del deterioro de salud sigan estando presentes. Conociéndose. que, para promover la salud, se hace necesario considerar 3 componentes considerados básicos, ellos son: Una buena administración sanitaria; donde el Estado, el principal participante, formulen las políticas adecuadas y hagan de la salud el principal aspecto donde enfocar su política trazada. La Educación Sanitaria: Donde las personas reciban la información y conocimientos respectivos y mediante sus aptitudes opten por elegir cosas saludables; y finalmente las Ciudades Saludables: Que contribuirán a la aparición de países sanos (6).

Los estilos de vida, son importantes porque de alguna u otra manera se relacionan a la influencia de los determinantes sociales en la salud del ser humano. Si son no saludables, significa que están interviniendo factores como los culturales o ideológicos, o también los sociodemográficos, en las personas. Asimismo, a la salud la están afectando las condiciones o estilos de vida, comprendiendo éstos últimos, valores y actitudes, los cuales son dados a conocer por la persona durante su comportamiento a través de las diversas etapas de su vida, resaltando entre ellos la alimentación, consumo de bebidas alcohólicas y de cigarrillos, actividad física y la sexualidad (7).

Mayormente los factores sociales son los que caracterizan a la adultez, considerando al adulto como un individuo capaz de vivir de forma independiente, sin recibir injerencias de tipo emocional, afectivo, social o económico; pero lamentablemente hoy en día es una posibilidad muy remota (8). Integrando una familia, la cual es un núcleo donde las labores las deben realizar por igual todos los integrantes, pero mayormente es la madre la que se encarga de cuidar a sus hijos y así los padres se dedican a otras tareas. Afortunadamente hoy en día, esta situación ha cambiado, ambos padres realizan las mismas tareas, pero se las comparten; así el padre está compenetrado a la vez con criar a los hijos y generar los recursos económicos para cubrir las necesidades y cuidados que los infantes necesitan (9).

En Latinoamérica, el aspecto relativo a la salud está asociado a su historia, cultura y proceso de desarrollo. Así, en este siglo XXI, se viene haciendo frente de manera satisfactoria a las características epidemiológicas, resultando elementales los estilos de vida y el comportamiento social. Existiendo iniciativas para promover la salud que no fueron efectivas, por lo que es necesario enfocarse más aun en los aspectos social, político y comunal para que estas estrategias enfocadas en la salud, logren ser efectivas y equitativas. También adelantándose al resto del mundo, en erradicar el hambre, para lo cual se implementaron diversos programas en los países integrantes. Obligando a que en la Asamblea General de la Naciones Unidas difundiera el decenio de Acción sobre la Nutrición del 2016- 2025, donde se delineó la promoción de la seguridad alimentaria y nutricional a nivel mundial (10).

Asimismo, se conoce que en Latinoamérica, los adultos están en constante riesgo de fallecer por diversas enfermedades, las cuales las pueden contraer por diversos motivos (cáncer, diabetes, hipertensión arterial, etc.), siendo los países de Cuba, Chile, Argentina y Uruguay los que cuentan con mayor población adulta; también se observa un incremento de las enfermedades como el Alzheimer que ha pasado del 25% al 30%, siendo nulo en este aspecto al apoyo estatal (11).

En el Perú, el estilo de vida de los adultos, está relacionado con diversos problemas ocasionados por las enfermedades, sobresaliendo la diabetes ocasionada por la obesidad y el sobrepeso, así se conoce que existe un 70% de personas (hombres y mujeres) cuyos hábitos alimenticios no son los mejores, al ingerir mayormente grasas saturadas, azúcares, etc. Un 42.4% de adultos jóvenes tienen sobrepeso, así como un 33.1% de adultos mayores (12). Por lo que, existe un 66% de adultos mayores con complicaciones en su salud, asimismo un 83% de las mujeres adultas sufren de enfermedades crónicas (hipertensión, colesterol o diabetes), lo mismo que el 74% de varones. Además, existe un 56 % de adultos mayores que no tienen trabajo, solamente un 36% se encuentra afiliado a un sistema de pensiones (13).

Como consecuencia, las políticas de salud hoy en día se concentran en un direccionamiento hacia la población considerada como vulnerable, donde el objetivo es mejorar notablemente su calidad de vida, a través de la promoción de la salud, porque ésta desempeña un rol esencial en su existir y así los conocimientos respectivos deben servir para que las personas conozcan cómo influyen directamente en su salud (14).

En el año 2021, en Lima se publicó un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto, allí se daba a conocer que en promedio el 14% de la población nacional poseía un estilo de vida saludable, que un 75.7% de adultos sufrían de bajo peso y el 5.5% tenía sobrepeso. Concluyendo que mucho tenía que ver la mala alimentación y escasa información respecto a alimentarse saludablemente en el día a día (15).

La Institución Educativa ubicada en El Milagro pertenece a la provincia de Trujillo. El Milagro aparece producto de una invasión donde hombres trabajadores y dinámicos hicieron que rápidamente se desarrolle poblacionalmente, siendo en el año 1996 reconocido oficialmente. Hoy en día alcanza a un promedio de cuatro mil habitantes. Dentro de esta comunidad, surgió esta institución educativa, que en la actualidad existen 2800 alumnos entre primaria y secundaria. Dispone de un cuerpo docente de 70 profesores, que resulta insuficiente para atender a la gran cantidad de estudiantes. Además, cuenta con 4 miembros del personal administrativo, 4 asistentes de educación y una bibliotecaria. En su entorno, se encuentran pistas sin pavimentar y una inadecuada disposición de residuos sólidos, lo que refleja un ambiente desordenado y poco higiénico, planteando un riesgo para la salud de los estudiantes y sus padres. Además, la carencia de suficientes profesores para brindar educación y orientación tanto a los alumnos como a los padres, conduce a un limitado conocimiento en cuanto a sus estilos de vida. De lo expuesto, se plantea lo siguiente: ¿Existe relación entre la prevención y promoción de la salud y estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro 2022?

Justificándose realizar esta investigación en el aspecto teórico, debido a que se establecen los parámetros respectivos y así poder determinar los niveles de promoción de la salud de la población adulta con los respectivos estilos de vida. En lo concerniente al aspecto social, es relevante debido a que los resultados hallados van a permitir que se mejoren las prácticas de prevención y promoción de la salud en la población de El Milagro y los estilos de vida sean los adecuados a su condición social. Tomando en cuenta el aspecto metodológico, la metodología planteada es susceptible de ser aplicada en nuevas investigaciones, debido a que las características poblacionales y ambientales se pueden ajustar a sus variaciones consecuencia del tiempo, siendo posible lograr nuevos enfoques respecto a la prevención y promoción de la salud. Y finalmente su relevancia práctica, significa que la prevención y promoción de la salud es adaptable frente a nuevos escenarios

que se presenten en el tiempo, buscando mejorar los estilos de vida mediante prácticas saludables y mejor de la situación económica.

Planteándose como objetivo general de la investigación: Determinar la relación entre la prevención y promoción de la salud y estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022. Así mismo, se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los niveles de prevención y promoción de la salud en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Identificar los estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Determinar la relación entre la dimensión alimentación de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Determinar la relación entre la dimensión actividad física de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Determinar la relación entre la dimensión responsabilidad en salud de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Determinar la relación entre la dimensión salud sexual y reproductiva de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Determinar la relación entre la dimensión higiene de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Determinar la relación entre la dimensión salud bucal de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Determinar la relación entre la dimensión salud emocional de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.



Siendo las hipótesis planteadas: Hipótesis General:

- Hipótesis alterna (Ha): Existe relación entre los niveles de prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Hipótesis nula (Ho): No existe relación entre los niveles de prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.

Y las hipótesis específicas:

- Los niveles son altos de prevención y promoción de la salud en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Los niveles son altos de los estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Existe relación entre la dimensión alimentación de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Existe relación entre la dimensión actividad física de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Existe relación entre la dimensión responsabilidad en salud de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Existe relación entre la dimensión salud sexual de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Existe relación entre la dimensión higiene de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Existe relación entre la dimensión salud bucal de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Existe relación entre la dimensión salud emocional de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.

Los antecedentes respecto a esta investigación, implica presentar los siguientes a nivel internacional: Muquinche M. y Velásteguí V. (16) investigaron sobre el

“Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable dirigido a padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de Riobamba, Ecuador” El propósito de esta investigación fue evaluar el nivel de conocimientos y comportamientos relacionados con una alimentación saludable entre los padres de familia. El estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque descriptivo de tipo transversal, y se encuestó a un grupo de 235 padres de familia seleccionados al azar. La recopilación de datos se realizó mediante una encuesta que abordó temas sobre conocimientos y prácticas alimentarias. Los resultados del estudio mostraron que el 58% de los padres investigados tenían edades comprendidas entre los 31 y los 42 años, el 73% estaban casados y el 71% tenía educación superior. En cuanto al conocimiento sobre alimentación saludable, la mayoría de los encuestados (66%) afirmó conocer qué es una alimentación saludable, el 90% reconoció la clasificación de alimentos y el 51% identificó las enfermedades relacionadas con la nutrición. En relación con las prácticas alimentarias, el 38% de los encuestados afirmó consumir cinco comidas al día, pero solo el 30% incluyó proteínas de manera regular en su dieta. Sin embargo, sorprendentemente, el 92% admitió consumir comida chatarra al menos dos veces a la semana. A partir de estos resultados, se concluye que es esencial implementar programas educativos dirigidos a mejorar las prácticas alimentarias de los padres de familia, con un enfoque en la higiene y la preparación de alimentos, con el objetivo de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Jaimes A. y otros (17) investigaron a “Los padres como modelos de la actividad física en niños y niñas mexicanos”. El objetivo de esta investigación, fue analizar la prevalencia de actividad física y conductas sedentarias de los padres; así como, determinar el papel de los padres y madres como modelos saludables para sus niños. Se seleccionó una muestra no probabilística de 2259 padres. Se encontró que más de la mitad de los padres y madres realizan actividad física (56.9% y 58.2 %, respectivamente). A manera de conclusión, se puede decir que los niños que perciben que sus padres realizan con mayor frecuencia conductas saludables fueron aquellos que se pudieron clasificar como niños activos físicamente.

Alcalá L. (18) realizó un estudio descriptivo sobre “Nivel de conocimientos en salud bucal de los padres de familia de la Escuela Rural de San Pablo Tejalpa, Tenancingo, Estado de México en el ciclo escolar 2018-2019”. El objetivo principal de este estudio fue evaluar el nivel de conocimientos en salud bucal entre los padres de familia de una escuela, específicamente en un contexto donde la mayoría de las familias enfrentan limitaciones

económicas y carecen de prácticas adecuadas de higiene bucal. Para llevar a cabo la investigación, se administró un cuestionario que abordaba medidas preventivas relacionadas con la salud oral a los padres de familia, y los resultados arrojaron un nivel de conocimiento general considerado regular. Entre las principales conclusiones, se encontró que un porcentaje significativo de los padres de familia (16.3%) no estaban seguros de si habían recibido educación sobre salud oral. En cuanto a la fuente de educación en salud bucal, se observó que el 45.2% de los padres indicó haber recibido información por parte de un odontólogo, el 5.8% por parte de la institución educativa y el 32.7% por parte de una entidad de salud. En relación con la frecuencia recomendada de visitas al odontólogo, el 7.7% de los participantes manifestó desconocimiento, mientras que el 74.0% respondió correctamente que se debe visitar al odontólogo cada seis meses. En términos generales, se determinó que las medidas preventivas en salud bucal se clasificaron mayormente como "regulares" (69.2%), seguidas de un porcentaje menor con calificación "mala" (18.3%) y "buena" (12.5%). En conclusión, este estudio resalta la importancia de continuar investigando y realizando un seguimiento de los conocimientos en salud bucal de los padres de familia, no solo en la escuela donde se llevó a cabo este estudio, sino también en otras escuelas ubicadas en zonas rurales. Esto permitirá sugerir e implementar estrategias efectivas de medidas preventivas para reducir las enfermedades bucales y fortalecer la conciencia sobre la prevención y el cuidado de la salud oral en esta población.

Chun S. (19) en su estudio “Cuidados de enfermería en la promoción de la salud y determinantes de salud de los adultos del Caserío Estrella Romeral Antonio Raimondi, 2018”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el cuidado de enfermería en la promoción y determinantes de salud de los adultos del Caserío Estrella Romeral- Antonio Raimondi, 2018; como tipo de investigación básico, descriptivo, de corte transversal en 108 adultos, Empleándose una muestra de 60 personas, a los que se aplicó un cuestionario. Obteniendo como resultados: Los estilos de vida son practicados por el 72%, quiere decir que es a través del conocimiento y aplicación cuando incrementar su calidad de vida. Además, el personal de enfermería posee conocimiento amplio de la promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades. Concluyendo que es importante aplicar en la vida diaria la información para actividades laborales, y así prevenir enfermedades que a largo tiempo pueden afectar su salud.

Los antecedentes nacionales, son los siguientes: Avalos J. y Huamán L. (20) en su investigación: “Prevención del covid-19 y estilos de vida en los adultos de 20 a 59 años de edad del Distrito de Grocio Prado – AAHH Fundo Amarillo, Chíncha, 2020”; el método de la deducción hipotética, en una población de 86 personas, evaluándose el covid-19 y estilos de vida. La técnica fue la encuesta para obtener los datos. Indicando los resultados que el 17.24% señalan un estilo de vida no saludable y para el 82.76% es saludable. Asimismo, un 49.43% dice tener un control de factores de riesgo bajo, el 36.78% se ubica en el medio y un 13.79% señala control de factores de riesgo alto. Por otro lado, hay un 49.43% que presentan medida de protección baja, un 55.17% media y el 43.68% alta. Además, el 79.31% dice tener actividad física baja, y un 20.69% alta. Concluyendo que no hay relación significativa entre las variables estudiadas, al ser el coeficiente estadística de Rho de Spearman fuerte de 0,817, con una significancia bilateral del 0.029 menor a al margen de error establecido de la prueba del 0.05.

Natividad J. (21) realizó un estudio “Factores Sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida del adulto. Hemodiálisis periódica EsSalud III - Chimbote, 2019”, como objetivo fue determinar las acciones de prevención y promoción relacionados con el comportamiento de la salud, en cuanto a la metodología es cuantitativa, correlacional-transversal, no experimental. La muestra fue de 70 adultos. Llegando a los siguientes resultados: Las acciones de promoción y prevención de salud, al ser adecuado en un 48% y no adecuado de 52%; y no hay relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud con estilos de vida (Adecuado de 45% y No adecuado de 55%). Concluyendo que la mayoría posee acciones de prevención y promoción de la salud inadecuadas y un porcentaje significativo acciones de prevención y promoción adecuadas. Asimismo, más de la mitad posee un estilo de vida no saludable y un porcentaje minoritario estilo de vida saludable.

Barrera W. (22) realizó una investigación titulada: “Factores Sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social de adulto, Chimbote, 2019” El propósito de esta investigación fue identificar cómo las acciones de prevención y promoción de la salud en adultos se vinculan con sus patrones de vida. En términos de metodología, se empleó un enfoque cuantitativo y un diseño de tipo correlacional y transversal, sin experimentación. Los resultados revelaron que en lo que respecta a las acciones de prevención y promoción de la salud, la mayoría de los

participantes tenían prácticas insuficientes en promoción de la salud, representando el 81.9%, mientras que el 18.1% mostró prácticas adecuadas. En cuanto a los estilos de vida, casi todos los adultos (95.2%) tenían estilos de vida saludables, mientras que un pequeño porcentaje (4.8%) llevaba estilos de vida no saludables. Al analizar la relación entre la promoción de la salud y los estilos de vida mediante una prueba de chi-cuadrado, se encontró una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, con un valor de  $X^2=9.43$  y un  $p\text{-valor}=0.002$ .

Los antecedentes locales, reportan que Carmona A. (23) llevó a cabo un estudio en 2022 titulado "Promoción y prevención de la salud en relación con la caracterización de adultos en el AAHH La Esperanza". El objetivo principal de esta investigación fue examinar cómo la promoción y la prevención de la salud afectan los estilos de vida de los adultos mayores. Este estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, correlacional y transversal, sin experimentación. La muestra consistió en 116 adultos a quienes se les aplicaron dos instrumentos. Los resultados revelaron que el 47% de los participantes presentaban un bajo nivel de promoción y prevención de la salud, el 68% tenían estilos de vida poco saludables y el 54% carecían de un adecuado apoyo social. Además, se llevó a cabo una prueba de Chi cuadrado para examinar la relación entre el nivel de promoción y prevención de la salud y los estilos de vida, encontrándose una relación significativa. Estos hallazgos tienen un gran valor para los residentes del área, el personal de salud, las autoridades pertinentes y los investigadores, ya que proporcionan una base para continuar trabajando en la mejora de esta situación.

Pujay E. (24), investigó sobre "Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry, 2020". realizó un estudio de tipo básico y correlacional, dicha muestra tomada de 130 adultos pescadores, aplicándoseles dos instrumentos (para ambas variables). Los resultados indicaron para el nivel de prevención y promoción de la salud, el 38.5% de ellos es bajo; para el 32.3% está en nivel medio y un 29.2% se encuentran en el nivel alto. Respecto a los estilos de vida, para el 51.5% es saludable y un 48.5% lo considera no saludable. Asimismo, la prueba Chi-cuadrado es usada considerando un  $p < 0.05$ , cuyo resultado fue  $X^2 = 94.061$ . Concluyendo que mayormente se observa un nivel bajo respecto a la prevención y promoción de la salud, y para los estilos de vida, sucede lo contrario, es decir el porcentaje es mayoritario en presentar estilos de vida saludable.

Gómez L. (25) en su investigación “Promoción y prevención de salud asociado a caracterización de asistentes al programa del adulto mayor Hospital Santa Isabel El Porvenir, 2022”, su objetivo principal fue determinar si existe una relación entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización del estilo de vida, cuyo método es de enfoque cuantitativo, correlacional, transversal, con diseño no experimental. Siendo la muestra de 50 adultos mayores, empleándose la técnica de la entrevista y de la observación, y los instrumentos fueron dos cuestionarios. Los resultados fueron: Respecto a la Promoción y prevención de la salud, en el 58% el nivel fue alto, el 26% estuvo en nivel medio y el 16% en el bajo. Para el estilo de vida, un 82,0% posee un estilo de vida saludable y un 18,0% no saludable. Para el apoyo social, el 98% manifestó poseerlo y el 2% dicen que no cuenta. Además, en lo que respecta a la relación entre el nivel de Promoción y Prevención de la Salud y los Estilos de Vida, el 82.0% presenta un estilo de vida saludable, mientras que el 66% se encuentra en un nivel alto de la primera variable. Consecuentemente, utilizando la Chi cuadrado, se halló que no hay relación entre las variables,  $X^2=8.139 > 3.84$  y valor- $p=0.0043305 < 0.05$ .

Las bases teóricas se centran en la variable de prevención y promoción de la salud, la cual se puede definir como un enfoque que tiene como propósito principal impulsar a que las personas, familias y comunidades alcancen su máximo potencial en términos de desarrollo, salud, bienestar y autonomía. Este enfoque pone un énfasis particular en que la responsabilidad de trabajar para mejorar la salud recae en toda la sociedad. El objetivo fundamental es mejorar la salud y el bienestar de la población, lo cual se logra al fomentar estilos de vida saludables y reforzar la seguridad en todos los aspectos relacionados con la salud (24)

Donde está presente la teoría sustentada por Nola Pender, quien creó el Modelo de Promoción de la Salud (MPS), donde el principal fundamento era proporcionar las respuestas respectivas respecto a la manera en que los individuos llevan a cabo acciones acerca de su atención médica propia, demostrando de esta manera que los factores que generan diversas enfermedades se sustentan en los estilos de vida que cada persona selecciona. Asimismo, su principal función es la de llevar a cabo una buena promoción de la salud, mucho antes que hagan su aparición diversas dificultades que puedan afectar al entorno familiar y a la población, siendo indispensable que el profesional de enfermería lo lleve a la práctica, y específicamente los individuos que laboran en el primer nivel de atención (26).

Además, este modelo, realiza una propuesta muy importante, el cual es el de promover la salud, mediante la realización de acciones direccionadas enfocadas para que las personas conserven su bienestar con su alrededor. Es una teoría que aparece para incluir al personal de enfermería que está encargado las conductas que influyen en los estilos de vida de las personas. Es decir, constituye un proceso biopsicosocial, con la función de incentivar a las personas a unirse a promover las conductas siempre que estén enfocadas a la salud. Está conformada por tres dimensiones, cada una con sus respectivos factores promotores de la salud, siendo éstas: Comportamiento relacionado previo, los factores personales y la influencia situacional. Teoría que continúa con su ampliación y refinación respecto a la capacidad de proporcionar las explicaciones acerca de las relaciones existentes entre los factores, entendiendo que está relacionado a las modificaciones en los comportamientos de salud. Asimismo, este modelo se basa en tres áreas donde indica que las características y experiencias de cada individuo son únicas, pero que afectan a sus acciones posteriores (27).

Es un modelo que está relacionado directamente con la educación de las personas porque a través de hábitos sanos y promoción de estilo de vida saludable, se haría una atención previa y generaría un menor número de personas enfermas, propiciando el uso de menores recursos. Comprende también componentes, los que se ubican de izquierda a derecha: El primero de ellos, referido a las experiencias previas las cuales ejercerían efectos ya sea directos e indirectos respecto de la probabilidad de tomar parte en las conductas de Promoción de la salud. El segundo componente, realiza una descripción de los factores personales, abarcando las categorías de las áreas biológicas, psicológicas y socioculturales, los que son considerados predictivos de determinado comportamiento (28).

Respecto a la segunda columna, sus componentes son los modelos que de alguna manera se relacionan con el conocimiento y el afecto (emociones, creencias, etc.), comprendiendo seis ideas: el primero que guarda relación con los beneficios que se reciben por la acción (resultados por anticipación positivos a suceder por la expresión del comportamiento de salud), el segundo que comprende las barreras que se perciben para acción, comprende la parte negativa de la persona, los cuales de alguna manera obstruyen el compromiso de actuación y que la conducta medie. El tercero, referido a la autoeficacia, concepto de mayor importancia, porque representa la percepción auto competencia para

realizar un comportamiento ya determinado, conforme se incrementa también se eleva la probabilidad para accionar y que la conducta se desempeñe realmente (28).

En el cuarto componente el afecto se encuentra relacionado con el comportamiento, está constituido por emociones o reacciones las que están de manera directa relacionados con los pensamientos positivos o negativos hacia determinado comportamiento. El quinto, se refiere a las influencias interpersonales, donde existe mayor probabilidad de que los individuos opten por comportamientos para promover la salud. Y el último concepto, comprende las influencias situacionales respecto al medio ambiente, donde es posible que se incremente o baje la participación en las conductas que se encargan de promover la salud. Es decir, estos componentes inciden en el compromiso efectuado para realizar un plan de acción y así la salud se promueva (28).

Asimismo, Pender cita a los siguientes meta paradigmas: La salud, que es el estado positivo y el individuo que viene a ser el sujeto y el centro de su teoría. Por lo que, cada una de ellas se define por su propia modalidad variando sus factores. En lo concerniente al entorno, constituyen formas interaccionales existentes entre factores modificantes y factores cognitivo-preceptuales, los mismos que influyen acerca de la aparición de las conductas que promueven la salud. Siendo la enfermería, el elemento empleado para que las personas se motiven en tener siempre una buena salud personal (29).

Esta teoría referencia a tres teorías que modifican la conducta respecto a la influencia cultural, la primera comprende la acción razonada; es decir, explica que el determinante primordial de la conducta mediante las acciones de cada persona; la siguiente teoría, abarca la acción que se plantea, no guardando relación con la primera, sustenta que la conducta del individuo será mejor en el caso se tenga el control y la seguridad respectiva. Y la tercera, está referida a la Teoría Social-Cognitiva de Bandura, resaltando la autoeficacia como el factor de mayor influencia en lo que se refiere al funcionamiento de la persona. También es conocida como el nivel de confianza que una persona posee acerca de su capacidad para obtener el éxito en una labor determinada (29).

La finalidad de la teoría formulada por Pender es la de incorporar los métodos de enfermería en las conductas de salud de las personas, integrando así la enfermería en la promoción y el fomento de la salud de los individuos; además de guiar para que los procesos biopsicosociales se observen porque representan el modelo a seguir de los individuos; y así



mejorar la calidad de vida por tener una buena salud, es así, que resulta necesario que la salud se promocioe, para que así la población influya en ella de forma positiva y así la posibilidad de enfermarse sea menor, que los gastos disminuyan considerablemente y la calidad de vida mejore sustancialmente (30).

Pender en su modelo explica lo que significa tener una conducta preventiva ante la enfermedad, así como aquellos comportamientos que benefician la salud, constituyendo un ejemplo a seguir, pero que puede ser alterado, incluso es posible la creación de nuevos estilos de vida, así como de ambientes más amigables y así que el ser humano desarrolle sus potencialidades, y obtenga una vida a plenitud. Es decir, es un proceso donde la participación de las personas significa que comprenden su responsabilidad por conservar su salud, y tienen que adoptar y elegir sanos estilos de vida (30).

A la variable estilos de vida, se la define como un desarrollo social, que integra comportamiento, hábitos y las conductas de los individuos como de la sociedad en su conjunto, para lograr el objetivo que la vida sea plena y llena de bienestar (31). También, al estilo de vida se conceptúa como el modo que los individuos realizan su vida de manera epidemiológica, considerando a las conductas ejercidas por el individuo que pueden ocasionar consecuencias positivas o negativas para su salud (32). Resumiendo, son conductas las que se aprenden durante el transcurrir de la vida, ya sea en el entorno familiar, en el entorno donde se desenvuelven las personas o simplemente por el vivir día a día, se adquieren hábitos o costumbres (33).

Asimismo, comprende los siguientes tipos: El tipo saludable, que incluye actividades enfocadas a que la salud física, mental, emocional y social del individuo mejore, comprendiendo incluso actividades de higiene personal como son el ejercicio físico, alimentación a base de verduras, beber agua y dormir 8 horas diariamente. Respecto al tipo no saludable, que involucra actividades que de alguna forma actúan negativamente sobre el bienestar, influyendo negativamente en su salud física, mental, emocional y / o social. Involucrando también el ingerir bebidas azucaradas, alcohólicas, dormir pocas horas, no realizar ejercicio alguno, comer a deshoras, etc. (34).

Considerando como dimensiones: Los hábitos de alimentación, los cuales están integrados por comportamientos que se realizan colectivamente de manera consciente, es decir, los individuos llevan a cabo la recolección y luego seleccionan su alimento, recibiendo

influencia del entorno social y cultural, que delinear las pautas para llevar a cabo estas acciones (35). Representando la alimentación un elemento esencial si es que desea contar con buena salud, pero se tiene que ver la calidad de los alimentos, así como los hábitos alimenticios que originen el bienestar completo de la persona, y así la nutrición lograda sea equilibrada (36). En lo concerniente a la dimensión nutrición, constituye un procedimiento mediante el cual el organismo hace uso del alimento para estar funcionamiento adecuadamente y reparar las zonas que muestran deterioro. Siendo necesario que se apliquen diversos procesos (digestión, absorción, etc.), los cuales permiten que el organismo se vea favorecido en la medida que se ingieren los nutrientes que harán posible su buen funcionamiento (32). Tener buena nutrición significa ingerir alimentos diversos de calidad donde se controlen las calorías, limitarse en la ingesta de bebidas azucaradas y alcohólicas; todo esto contribuye a disminuir el riesgo cardiovascular, porque el colesterol y la presión arterial prácticamente han bajado susceptiblemente (37).

Para los aspectos psicoafectivos, implica la comprensión de aspectos que conciernen a la persona, siendo éstos de carácter social, cognitivo, sexual o afectivo; los cuales se desarrollan en su existir. Teniendo mucho que ver el desarrollo de su personalidad o de sus conductas adoptadas su evolución, así como los conocimientos que contribuyen en la comprensión de un funcionamiento adecuado con equilibrio y estable emocionalmente (38).

La etapa adulta, comprende a las personas cuyas edades están comprendidas entre los 18 a más de 60 años, donde la plenitud tanto del desarrollo fisiológico y mental es obtenida e identidad es consolidada (38).

## II. METODOLOGIA

### 2.1. Objeto de estudio

#### 2.1.1. Tipo de investigación:

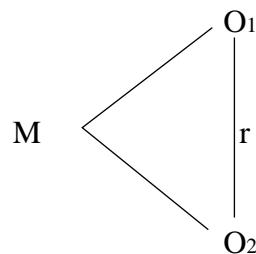
Es cuantitativo, porque se va a usar la estadística con el fin de usar los datos, abarcando las diversas etapas de las pruebas iniciales y posteriores.

#### 2.1.2. Nivel de investigación:

Es básica. Según Bernal C. (39) también se la conoce como pura, caracterizándose por tener un origen sustentado en un marco teórico y permanecer allí. Siendo el objetivo de aumentar los conocimientos científicos, sin necesidad de contrastarlos con una realidad práctica.

#### 2.1.3. Diseño de investigación

El diseño es no experimental. De acuerdo a Reyes y Boente (40) es consecuencia de la observación del fenómeno tal como es, al cual no se le manipula en forma premeditada, y que luego es analizado finalmente. Siendo el alcance correlacional, porque no se manipularon las variables al estudiar la relación.



Donde:

M : Muestra.

O<sub>1</sub> : Variable 1 Prevención y promoción de la salud.

O<sub>2</sub> : Variable 2 Estilos de vida.

r : Relación de las variables de estudio.

#### 2.1.4. Población, muestra y muestreo

##### Población

La población estuvo constituida por 250 padres una Institución Educativa El Milagro, 2022.

##### Muestra

La muestra se hallará luego de realizar la operación respectiva:

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 \times N \times p \times q}{i^2(N-1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$

Donde:

N = Tamaño de la población = 250

P = proporción de la variable de interés p = 0.5

q = 1 - p      q = 0.5

i = error muestral      i = 5% = 0.05

$Z_{\alpha}$  = Nivel de confianza 95% = 1,96

Reemplazando en ecuación:

$$n = \frac{1.96^2 \times 250 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (250 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{240.1}{1.583}$$

$$n = 152.67 \approx 153 \text{ padres.}$$

La muestra está conformada por 153 padres de familia.

##### Muestreo

Según la manera como se trabajó para tomar la muestra es de tipo de muestreo probabilístico.

#### 2.1.5. Unidad de Análisis

Padres de familia de una Institución Educativa, El Milagro 2022, que forman parte de la muestra y que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión.

- **Criterios de Inclusión**

- Padres de familia, que tengan a sus hijos matriculados en una Institución Educativa, El Milagro.
- Padres de familia de una Institución Educativa que hayan aceptado voluntariamente su participación.
- Padres con un solo hijo matriculado en la Institución Educativa, El Milagro.
- Padres de familia de una Institución Educativa, El Milagro, que sepan leer y escribir.

- **Criterios de Exclusión**

- Padres de familia que tengan a sus hijos matriculados en una Institución Educativa, El Milagro en el año 2022.
- Padres de familia de una Institución Educativa que no acepten participar.
- Padres de familia que tengan más de un hijo en una Institución Educativa, El Milagro en el año 2022.

#### **2.1.6. Definición y operacionalización de variables (Anexo N° 4)**

**Prevención y promoción de la salud.** Se define como una herramienta orientada a promover una sociedad en la que las personas, familias y comunidades puedan alcanzar su máximo potencial en desarrollo, salud, bienestar y autonomía. En esta perspectiva, se espera que todos asuman la responsabilidad de trabajar en pro de la salud. El objetivo fundamental es promover la salud y el bienestar de la población, impulsando estilos de vida saludables y fortaleciendo la seguridad en todos los aspectos relacionados con la salud (24)

Definición operacional: Dicha variable está conformada por 7 dimensiones que se operacionalizó mediante un cuestionario constituida por 30 preguntas con respuestas politómicas.

**Estilos de vida.** Definición conceptual: Se la define como un desarrollo social, que integra comportamiento, hábitos y las conductas de los individuos como de la sociedad en su conjunto, para lograr el objetivo que la vida sea plena y llena de bienestar (30).

Definición operacional: Dicha variable está conformada por 6 dimensiones que se operacionalizó mediante un cuestionario constituida por 25 preguntas con respuestas politómicas.

## **2.2. Técnicas e instrumentos de recojo de datos**

### **Método de recolección:**

Se siguieron los siguientes pasos para llevar a cabo la recopilación de datos:

- Primero, se comenzó por informar y solicitar el permiso necesario a la directora de la institución educativa. En esta comunicación, se enfatizó que los datos recopilados y los resultados obtenidos a través de la participación de la escuela serían tratados de manera confidencial y no se divulgarían.
- Luego, se coordinó con los profesores encargados del proyecto para determinar cuántos padres de familia debían participar en la encuesta.
- También, se informó a los padres de familia sobre los objetivos de la encuesta y se les solicitó su consentimiento para participar en el estudio.
- Posteriormente, se procedió a aplicar la encuesta a cada uno de los participantes. Durante esta etapa, se recopilaron sus respuestas y se registraron de forma precisa.
- Finalmente, la aplicación de la encuesta se llevó a cabo en un período de aproximadamente 20 minutos por participante. Cada padre de familia respondió las preguntas de la encuesta de manera personal y directa.

### **Técnica**

Se hizo uso de la encuesta. Según Ñaupas et al. (2018) es un medio utilizado por el investigador con el objetivo de recolectar la información existente en una determinada realidad, de acuerdo a los objetivos propuestos.

## **Instrumentos**

Los instrumentos a usar fueron dos cuestionarios, para las dos variables estudiadas. El instrumento es el factor en el cual el investigador se apoya para conseguir los datos de un determinado fenómeno o realidad (41).

### **Instrumento para la variable Prevención y Promoción de la salud**

Cuestionario para determinar los niveles de la variable, fue adaptado basándose en la Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018. Está estructurado en dos partes:

Se evaluaron 30 ítems en relación a la prevención y promoción de la salud en los padres de familia. Este cuestionario se distribuyó en 7 categorías temáticas: Alimentación con cinco afirmaciones, Actividad física con cuatro afirmaciones, Responsabilidad con cinco afirmaciones, Salud sexual y reproductiva con cuatro afirmaciones, Higiene con cinco afirmaciones, Salud bucal con tres afirmaciones y Salud emocional con cuatro afirmaciones.

Cada respuesta se califica con un puntaje específico: “Sí” igual a 03 puntos, “A veces” igual a 02 puntos, y “No” igual a 01 punto. El puntaje total es sumando los puntos de todas las respuestas. El puntaje mínimo es de 70 puntos, mientras que el puntaje máximo es de 90 puntos, distribuidos de la siguiente manera: Nivel bajo: Entre 30 a 76 puntos. Nivel medio: Entre 77 a 81 puntos. Nivel alto: Entre 82 a 90 puntos. Esta clasificación se utiliza según los puntajes obtenidos en la encuesta.

### **Instrumento para variable Estilos de Vida**

El cuestionario para evaluar el estilo de vida de los padres de familia se basó en un cuestionario desarrollado se elaboró tomando como referencia el diseño de Walker E, Sechrist K y Pender N. Cuestionario compuesto por 23 afirmaciones distribuidas en 6 dimensiones para su evaluación. Las dimensiones son: Alimentación, Actividad y ejercicio, Manejo del estrés, Apoyo interpersonal, Autorrealización y Responsabilidad en salud.

Cada una de las 25 preguntas presenta 4 opciones de respuesta: N que representa a Nunca) V que representa a A veces), F que representa a Frecuentemente y S que representa a Siempre. El instrumento abarca estas dimensiones y busca proporcionar una comprensión detallada del estilo de vida de los padres de familia en relación con la alimentación, la actividad física, la gestión del estrés, el apoyo social, el desarrollo personal y la responsabilidad en su salud.

El cuestionario se compone de las siguientes dimensiones y sus respectivos ítems:

Alimentación con seis afirmaciones, Actividad y ejercicio con dos afirmaciones, Manejo del estrés con cuatro afirmaciones, Apoyo interpersonal con cuatro afirmaciones, Autorrealización con tres afirmaciones, Responsabilidad en salud con seis afirmaciones.

Para calificar las respuestas, se asignan los siguientes puntajes: “Nunca” igual a 01 punto, “A veces” igual a 02 puntos, “Frecuentemente” igual a 03 puntos, “Siempre” igual a 04 puntos. Después de sumar los puntos de todas las respuestas, la clasificación es la siguiente:

Estilo de vida saludable: De 86 a 100 puntos

Estilo de vida No saludable: De 25 a 85 puntos

Esta clasificación permite determinar si el estilo de vida de los padres de familia es saludable o no, en función de los puntajes obtenidos en el cuestionario.

## **Validez y confiabilidad del instrumento**

### **Validación por juicio de expertos**

“La validez indica la fidelidad del instrumento, el cual mide la variable que desea medir (autenticidad)” (Hernández et al., 2014).

Se validaron los instrumentos respectivos usados (cuestionarios) de acuerdo al criterio de cada experto (03), para así determinar la calidad de los instrumentos



## **Confiabilidad**

Se empleó el Alpha de Cronbach como elemento para hallar la confiabilidad del instrumento, el cual fue aplicado a una muestra piloto de 80 padres de familia.

**Tabla 1**

*Estadística de fiabilidad*

	Alfa de Cron	
	Bach	N de elementos
Prevención y promoción de la salud	.897	30
Estilos de vida	.858	25

La tabla 1, da a conocer qué procesadas las preguntas del cuestionario, el Alfa de Cron Bach, tiene un valor de 0,897 para prevención y promoción de la salud, y 0.858 para estilos de vida; por lo que los instrumentos de investigación son confiables, brindando seguridad para los resultados.

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

### **2.3.1. Procesamiento de recolección de datos:**

Se realizó la estadística descriptiva, para hacer las tablas de frecuencias respectivas y la desviación estándar según tipo de variable con sus respectivas figuras. Asimismo, para hacer la estadística inferencial, se usó el estadístico Chi cuadrado según el tipo que corresponda, presentado el p-valor con un nivel de confianza del 95%. Para el procesamiento y análisis de datos se ingresó la base de datos al software Excel V19 y al software estadístico IBM SPSS V25.

## **2.4. Aspectos éticos en investigación**

Se aplicaron los respectivos principios éticos, que posibilitaron realizar una investigación plena y científica, tomándose en cuenta los siguientes códigos éticos:

- **Protección a las personas:** Contiene el principio de participación voluntaria de las personas, pero que deben disponer de la información adecuada, involucrando el respeto de sus derechos fundamentales.
- **Libre participación y derecho a estar informado:** Donde los sujetos deben estar adecuadamente informados, de las actividades investigativas realizadas; así como de sus objetivos, eso sí, haciéndolo por voluntad propia.

- **Beneficencia no maleficencia:** Es decir, los sujetos participantes deben tener el bienestar respectivo. Respondiendo a reglas establecidas, la conducta adoptada por el investigador, citando entre ellas a: de ninguna manera debe ser afectado, en lo posible los efectos adversos deben ser los mínimos, y siempre tratar que los beneficios se maximicen.

### III. RESULTADOS

**Tabla 2**

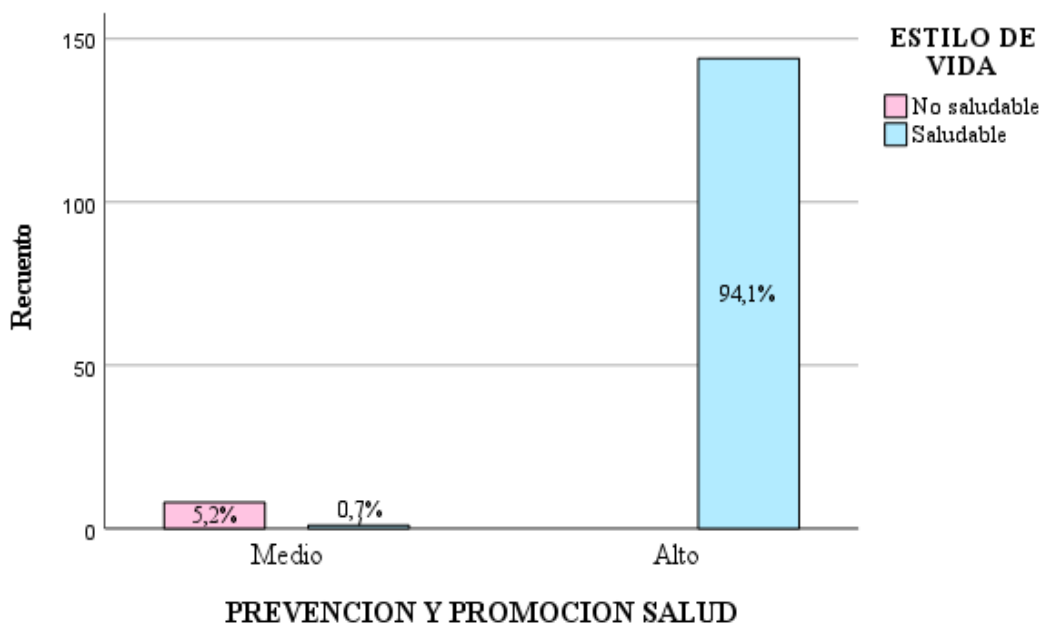
*Relación entre el nivel de prevención y promoción de la salud y estilo de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022*

			ESTILO DE VIDA		Total
			No saludable	Saludable	
PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN SALUD	Medio	Recuento	8	1	9
		% del total	5,2%	0,7%	5,9%
	Alto	Recuento	0	144	144
		% del total	0,0%	94,1%	94,1%
Total		Recuento	8	145	153
		% del total	5,2%	94,8%	100,0%
Análisis estadísticos		Valor de chi cuadrado $X^2 = 135.06$	P = 0.000 (p < 0.05)		Rechaza Ho

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la Institución Educativa El Milagro.

**Figura 1**

*Prevención y promoción de la salud relacionado a estilos de vida.*



Fuente: Tabla 2.

Según los análisis estadísticos descriptivos, encontramos que como mínimo el 0.7% de los padres de familia poseen nivel medio de prevención y promoción de la salud, y teniendo un estilo de vida saludable; así mismo como resultados favorables encontramos que como máximo el 94.1% de padres tienen un nivel alto de prevención y promoción de salud, y mostrando un estilo de vida saludable.

Por otro lado, con respecto a los análisis estadísticos inferenciales, encontramos que el valor calculado de Chi cuadrado es de 135.06 y con un valor de significancia asintótica bilateral de 0,000 indicando tener un valor menor a 0.05 ( $p < 0.05$ ), tomando como decisión a una aceptación de la hipótesis alternativa y un rechazo a la hipótesis nula; concluyendo en que hay suficiente evidencia para demostrar que existe asociación entre el nivel de ambas variables en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.

**Tabla 3**

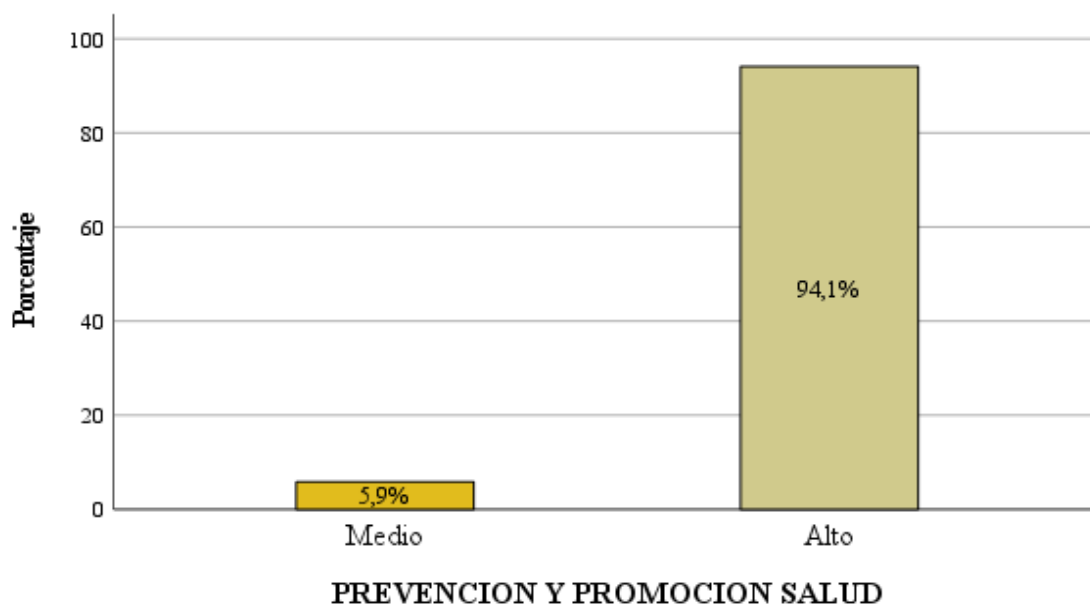
*Nivel de prevención y promoción de la salud en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022.*

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	0	0
Medio	9	5,9
Alto	144	94,1
Total	153	100,0

Fuente: Base de datos.

**Figura 2**

*Nivel de prevención y promoción de la salud.*



Fuente: Tabla 3

Según los resultados obtenidos encontramos que en su mayoría el 94.1% muestran niveles altos de prevención y promoción de la salud y como mínimo el 5.9% poseen nivel medio, demostrando tener resultados favorables.

**Tabla 4**

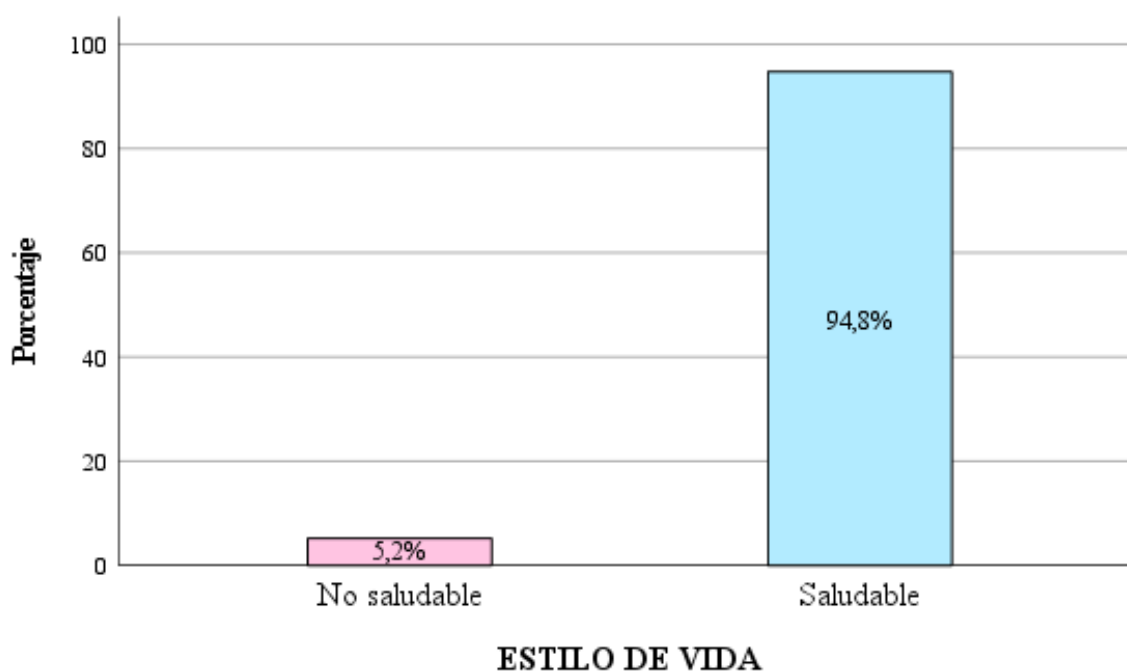
*Nivel de Estilo de vida en Padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022*

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
No saludable	8	5,2
Saludable	145	94,8
Total	153	100,0

Fuente: Base de datos.

**Figura 3**

*Nivel de Estilo de vida en Padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022*



Fuente: Tabla 4.

Según los resultados obtenidos encontramos que en su mayoría el 94.8% muestran un estilo de vida saludable y como mínimo el 5.2% poseen lo contrario un estilo de vida no saludable, demostrando tener resultados favorables.

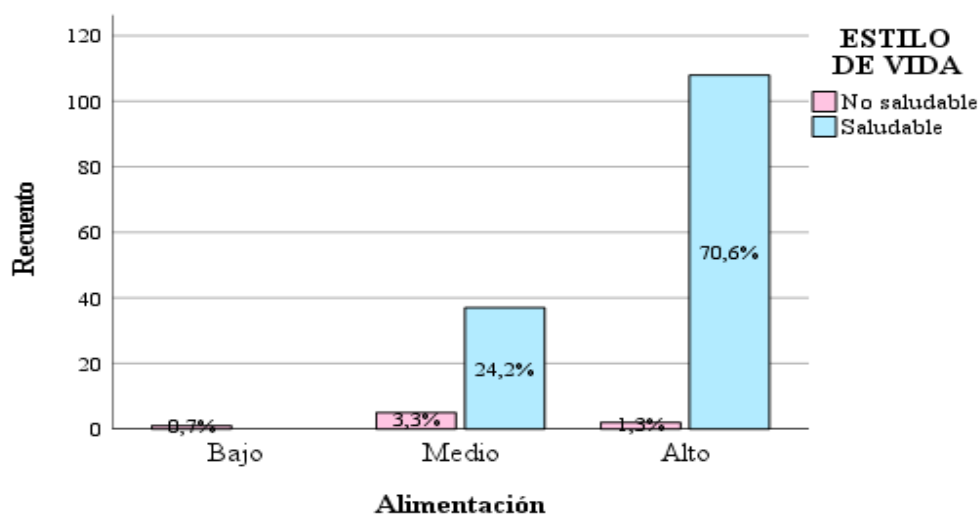
**Tabla 5**

*Determinar la relación entre la dimensión alimentación de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022*

			ESTILO DE VIDA		Total	
			No saludable	Saludable		
Alimentación	Bajo	Recuento	1	0	1	$X^2 = 24.485$ $P = 0.000$ ( $P < 0.05$ )
		% del total	0,7%	0,0%	0,7%	
	Medio	Recuento	5	37	42	
		% del total	3,3%	24,2%	27,5%	
	Alto	Recuento	2	108	110	
		% del total	1,3%	70,6%	71,9%	
Total	Recuento	8	145	153	Se rechaza $H_0$	
	% del total	5,2%	94,8%	100,0%		

**Figura 4**

*Relación entre la dimensión alimentación y los estilos de vida.*



Fuente: Tabla 5

Según el 100% de los 153 padres, encontramos como máximo el 70.6% de ellos que muestran un nivel alto de alimentación y un estilo de vida saludable y como mínimo el 0.7% muestran un nivel bajo de alimentación y un estilo de vida no saludable. Y, por otro lado, en cuanto al Chi cuadrado  $X^2 = 24.895$  y una significancia de  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), indicando rechazo de la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna; concluyendo en que existe relación entre la dimensión alimentación de la primera variable y la segunda variable en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.



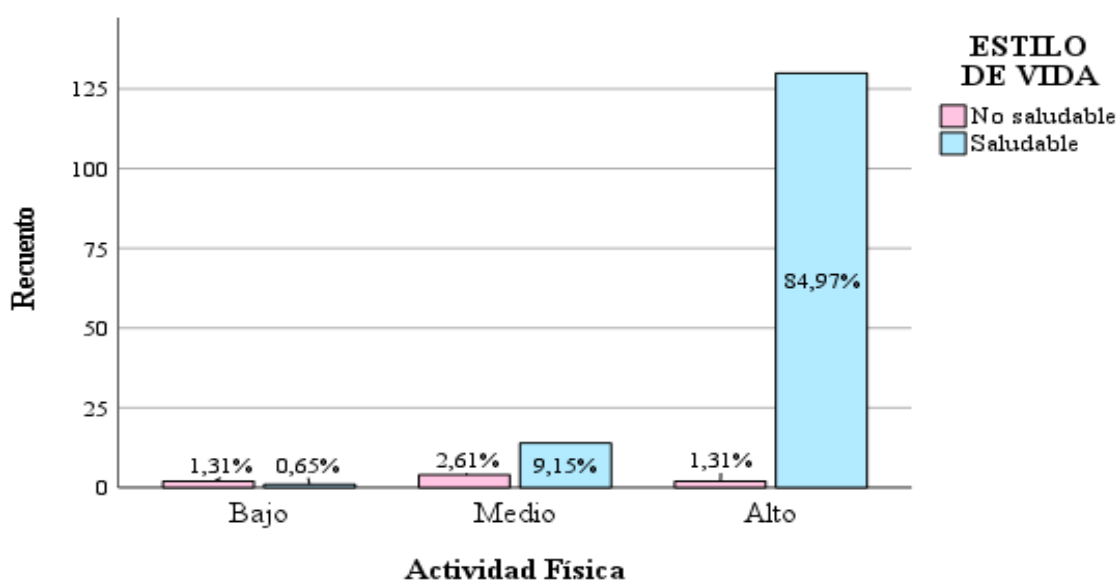
**Tabla 6**

*Determinar la relación entre la dimensión actividad física de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022*

			ESTILO DE VIDA		Total	
			No saludable	Saludable		
Actividad física	Bajo	Recuento	2	1	3	$X^2 = 37.015$
		% del total	1,3%	0,7%	2,0%	
	Medio	Recuento	4	14	18	P = 0.000 (P < 0.05)
		% del total	2,6%	9,2%	11,8%	
	Alto	Recuento	2	130	132	Se rechaza Ho
		% del total	1,3%	85,0%	86,3%	
Total		Recuento	8	145	153	
		% del total	5,2%	94,8%	100,0%	

**Figura 5**

*Relación entre la dimensión actividad física y los estilos de vida.*



Fuente: Tabla 6

Según el 100% de los 153 padres, encontramos que como máximo el 85.0% de ellos muestran un nivel alto de actividad física teniendo como resultado un estilo de vida saludable y como mínimo el 1.3% de ellos muestran un nivel bajo de actividad física lo que conlleva a un estilo de vida no saludable. Y, por otro lado, en cuanto al Chi cuadrado  $X^2 = 37.015$  y con un nivel de significancia de  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), de manera que se rechaza la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna; concluyendo en que existe relación entre la dimensión actividad física de la primera variable y la segunda variable en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022

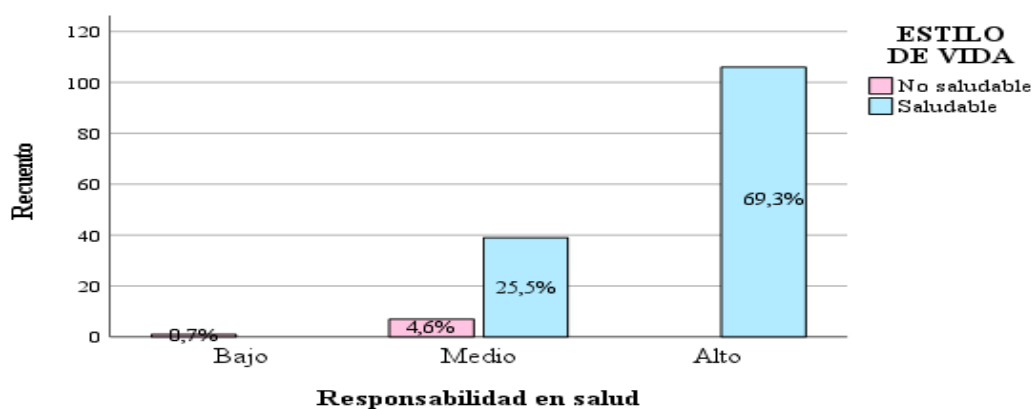
**Tabla 7**

*Determinar la relación entre la dimensión responsabilidad en salud de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022*

		ESTILO DE VIDA			Total	
		No saludable	Saludable			
Responsabilidad en salud	Bajo	Recuento	1	0	1	$X^2 = 33.235$ $P = 0.000$ ( $P < 0.05$ ) Se rechaza $H_0$
		% del total	0,7%	0,0%	0,7%	
	Medio	Recuento	7	39	46	
		% del total	4,6%	25,5%	30,1%	
	Alto	Recuento	0	106	106	
		% del total	0,0%	69,3%	69,3%	
Total	Recuento	8	145	153		
	% del total	5,2%	94,8%	100,0%		

**Figura 6**

*Relación entre la dimensión responsabilidad en salud y los estilos de vida.*



Fuente: Tabla 7

Según el 100% de los 153 padres, encontramos que como máximo el 69.3% muestran un nivel alto de responsabilidad en salud y un estilo de vida saludable y como mínimo el 0.7% de ellos muestran un nivel bajo de responsabilidad en salud lo que conlleva a un estilo de vida no saludable. Y, por otro lado, en cuanto al Chi cuadrado  $X^2 = 33.235$  y con un nivel de significancia de  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), de manera que se rechaza la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna; concluyendo en que existe relación entre la dimensión responsabilidad en salud de la primera variable y la segunda variable en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.

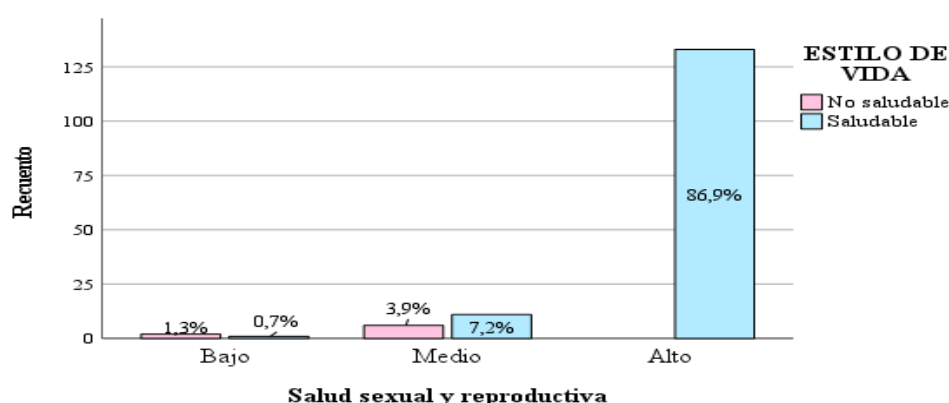
**Tabla 8**

*Determinar la relación entre la dimensión salud sexual y reproductiva de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022*

		ESTILO DE VIDA			Total	
		No saludable	Saludable			
Salud sexual y reproductiva	Bajo	Recuento	2	1	3	$X^2 =$ 61,200
		% del total	1,3%	0,7%	2,0%	
	Medio	Recuento	6	11	17	P = 0,000 (P < 0,05)
		% del total	3,9%	7,2%	11,1%	
	Alto	Recuento	0	133	133	Se rechaza Ho
		% del total	0,0%	86,9%	86,9%	
Total	Recuento	8	145	153		
	% del total	5,2%	94,8%	100,0%		

**Figura 7**

*Relación entre la dimensión salud sexual y reproductiva y los estilos de vida.*



Fuente: Tabla 8

Según el 100% de los 153 padres, encontramos que como máximo el 86.9% de ellos muestran un nivel alto de salud sexual y reproductiva, demostrando como estilo de vida saludable, y como mínimo el 1.3% muestran un nivel bajo de salud sexual y reproductiva lo que conlleva a un estilo de vida no saludable. Y, por otro lado, en cuanto al Chi cuadrado  $X^2 = 61,200$  y con un nivel de significancia de  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), de manera que se rechaza la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna; concluyendo en que existe relación entre la dimensión salud sexual y reproductiva de la primera variable y la segunda variable en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.

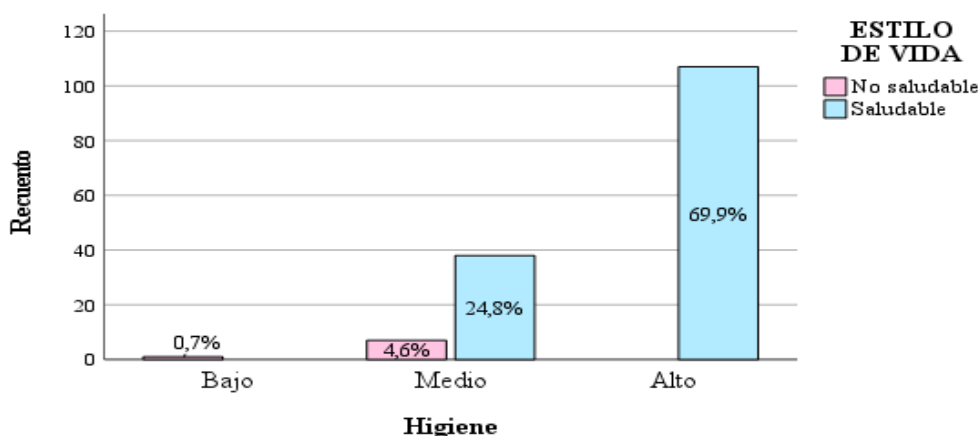
**Tabla 9**

*Determinar la relación entre la dimensión higiene de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022*

		ESTILO DE VIDA		Total		
		No saludable	Saludable			
Higiene	Bajo	Recuento	1	0	1	$X^2 = 33,713$ $P = 0,000$ $(P < 0,05)$
		% del total	0,7%	0,0%	0,7%	
	Medio	Recuento	7	38	45	
		% del total	4,6%	24,8%	29,4%	
	Alto	Recuento	0	107	107	
		% del total	0,0%	69,9%	69,9%	
Total	Recuento	8	145	153	Se rechaza $H_0$	
	% del total	5,2%	94,8%	100,0%		

**Figura 8**

*Relación entre la dimensión higiene y los estilos de vida.*



Fuente: Tabla 9

Según el 100% de los 153 padres, encontramos que como máximo el 69.9% de ellos muestran un nivel alto de higiene teniendo como resultado un estilo de vida saludable y como mínimo el 0.7% muestran un nivel bajo de higiene lo que conlleva a un estilo de vida no saludable. Y en cuanto al Chi cuadrado  $X^2 = 33,713$  y una significancia de  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), indicando rechazo de la hipótesis nula y aceptación de la hipótesis alterna; concluyendo en que existe relación entre la dimensión higiene de la primera variable y la segunda variable en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.

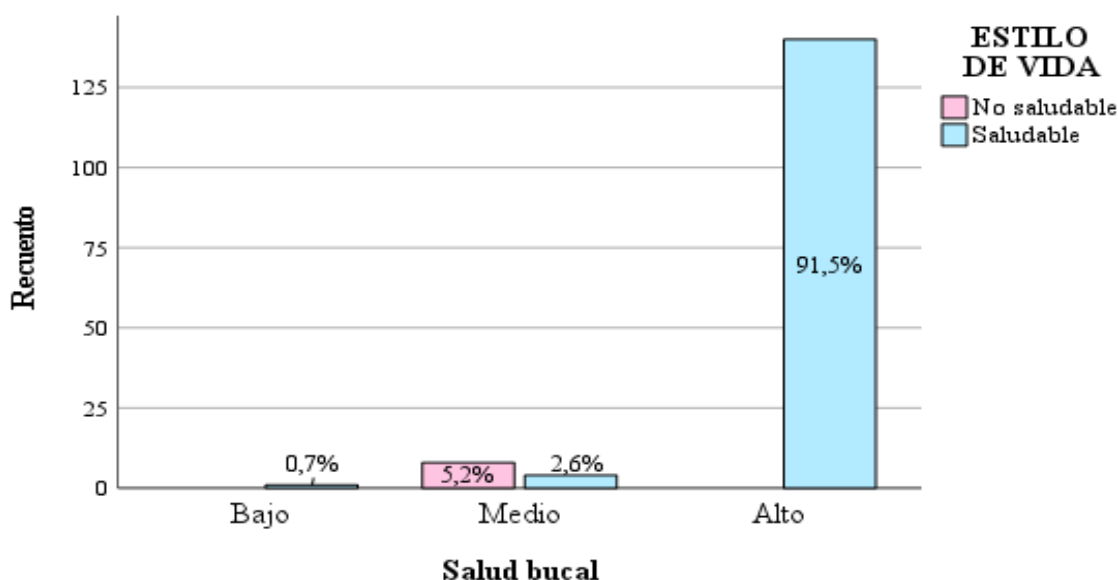
**Tabla 10**

*Determinar la relación entre la dimensión salud bucal de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022*

			ESTILO DE VIDA		Total	
			No saludable	Saludable		
Salud bucal	Bajo	Recuento	0	1	1	$X^2 =$ 99,186
		% del total	0,0%	0,7%	0,7%	
	Medio	Recuento	8	4	12	P = 0.000 (P < 0.05)
		% del total	5,2%	2,6%	7,8%	
	Alto	Recuento	0	140	140	Se rechaza Ho
		% del total	0,0%	91,5%	91,5%	
Total		Recuento	8	145	153	
		% del total	5,2%	94,8%	100,0%	

**Figura 9**

*Relación entre la dimensión salud bucal y los estilos de vida.*



Fuente: Tabla 10

Según el 100% de los 153 padres, encontramos que como máximo el 91.5% de ellos muestran un nivel alto de salud bucal teniendo como resultado un estilo de vida saludable y como mínimo el 0.7% muestran nivel bajo de salud bucal y con un estilo de vida no saludable. Y, por otro lado, en cuanto al Chi cuadrado  $X^2 = 99,186$  y significancia de  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), señalando rechazo de la hipótesis nula y aceptación de la hipótesis alterna; concluyendo en que existe relación entre la dimensión salud bucal de la primera variable y la segunda variable en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.

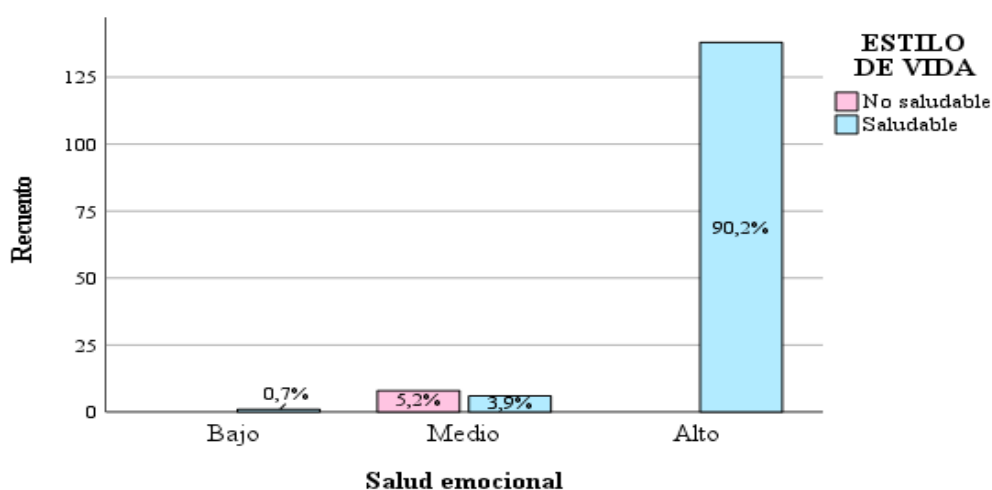
**Tabla 11**

*Determinar la relación entre la dimensión salud emocional de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022*

		ESTILO DE VIDA		Total	
		No saludable	Saludable		
Salud emocional	Bajo	Recuento	0	1	$X^2 = 83,810$ $P = 0.000$ $(P < 0.05)$ Se rechaza $H_0$
		% del total	0,0%	0,7%	
	Medio	Recuento	8	6	
		% del total	5,2%	3,9%	
	Alto	Recuento	0	138	
		% del total	0,0%	90,2%	
Total	Recuento	8	145	153	
	% del total	5,2%	94,8%	100,0%	

**Figura 10**

*Relación entre la dimensión salud emocional y los estilos de vida.*



Fuente: Tabla 11.

Según el 100% de los 153 padres, encontramos que como máximo el 90.2% de ellos muestran un nivel alto de salud emocional teniendo como resultado un estilo de vida saludable y como mínimo el 0.7% de ellos muestran un nivel bajo de salud emocional lo que conlleva a un estilo de vida no saludable. Y, por otro lado, en cuanto al valor del Chi cuadrado  $X^2 = 83,810$  y con un nivel de significancia de  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), de manera que se rechaza la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna; concluyendo en que existe relación entre la dimensión salud emocional de la primera variable y la segunda variable en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.

#### IV. DISCUSIÓN

La salud significa bienestar social, intelectual y físico, es decir, comprende los aspectos, social, mental y físico (1). Asimismo, la OMS da a conocer que un promedio de 15 millones de personas comprendidas entre los 30 y 70 años fallece cada año, siendo necesario enfocar las acciones al mejoramiento de los estilos de vida (EV) (3). Mencionando que existen tres niveles de prevención se enfocan en evitar, retrasar y/o rehabilitar la calidad de vida (4) de los pacientes a través de las diversas etapas de su vida (7). En Latinoamérica de este siglo XXI, se viene haciendo frente a las características epidemiológicas, resultando elementales los estilos de vida y el comportamiento social (10). Asimismo, los adultos en Latinoamérica están en constante riesgo de fallecer por diversas enfermedades, las cuales las pueden contraer por diversos motivos (cáncer, diabetes, hipertensión arterial, etc.), siendo los países de Cuba, Chile, Argentina y Uruguay los que cuentan con mayor población adulta (11). En este mismo sentido, el estilo de vida de los adultos de los peruanos, está relacionado a enfermedades como la diabetes y el sobrepeso, 42.4% de adultos jóvenes y 33.1% de adultos mayores (12). Además, solo el 14% de la población nacional al 2021 posee un estilo de vida saludable (15). Situación que pasamos a discutir respecto a los resultados arrojados en la presente investigación en la Institución Educativa El Milagro.

Respecto al objetivo general, los resultados reportados en la Tabla 2, dan a conocer que solo un 0.7% de los padres de familia que poseen un nivel medio de prevención y promoción de la salud tienen un estilo de vida saludable; por otro lado, el 5.2. % con el mismo nivel de promoción medio tienen un estilo de vida es no saludable. Finalmente, existe un 94.1% un nivel alto de prevención y promoción de la salud mientras existe un nivel saludable de estilo de vida. Respecto al valor calculado de Chi cuadrado que fue 135.06 (tabla 2) y con una significancia de 0,000 ( $p < 0.05$ ). Esto demuestra que existe relación entre las variables, Esto se debe a que el Ministerio de Salud mediante sus diversas unidades ejecutoras desarrollan actividades de fortalecimiento de conductas para mejorar estilos de vida que conduzcan a lograr un estado de vida saludable, esto a su vez está relacionado el ámbito de estudio y la cultura de la muestra. Esos resultados no guardan relación significativa con los datos descriptivos de Carmona A. (22), quien encontró que al nivel de prevención y promoción de la salud es 47% está en nivel bajo y el 68% presenta estilos de vida no saludable, pero concluye que el Nivel de Promoción y Prevención de la Salud – Estilo de Vida si existe relación significativamente. Sin embargo, dicho estudio no guarda

relación con la investigación de Pujay E. (24), donde en su mayoría muestran que el 38.5% de los padres tuvieron un nivel bajo de promoción y prevención de salud y teniendo como estilos de vida no saludable. Sin embargo, con un nivel de significancia ( $p < 0.05$ ) también se demostró que existe relación cuya fue  $X^2 = 94.061$ . Analizando los resultados obtenidos, se determina que la prevención y promoción de la salud, están vinculadas con los estilos de vida de los padres de la institución educativa el Milagro, toda vez que aún se tiene una brecha de 0.7% y 5.2 %, debido a que estos porcentajes se relacionan con el desinterés de los padres de familia en participar de las actividades, como también asistir a las charlas educativas. Estos factores resaltan en diversas investigaciones, donde también la mala alimentación y escasa información respecto a alimentarse desarrollando políticas públicas inadecuadas que abordan los requisitos previos de la salud, como los ingresos, la vivienda, la seguridad alimentaria, el empleo, la educación y las condiciones laborales de calidad y que estos a su vez están asociados a la prevención de la salud (15).

Respecto al objetivo específico 1, la Tabla 3, muestra que como máximo el 94.1% tienen un nivel alto de prevención y promoción de la salud y como mínimo el 5.9% poseen nivel medio. Estos resultados fueron favorables debido al fortalecimiento de los sistemas de salud y la capacidad para responder a las necesidades de individuos, familias y comunidades, centrándose principalmente en garantizar el más alto nivel posible de salud a mediante la solidaridad y la igualdad en post pandemia. Sin embargo, los resultados guardan relación con menor exactitud en otros estudios previos como el de Gómez L. (25) donde los resultados fueron respecto a la Promoción y prevención de la salud; sin embargo, el 58% alcanza el nivel fue alto. Igualmente, Natividad J. (21), de una muestra de 70 adultos, 48% llegaron al nivel adecuado (alto) en acciones de promoción y prevención de salud. Por último, Avalos J. y Huamán L. (20) también encontraron que menos de la mitad de la muestra, 43.68% presentaron medida de prevención alta. Así también, Pujay E. (24), encontró que solo un 29.2% se encuentran en el nivel alto. Es decir, casi todos estos antecedentes revelaron un poco o mucho menos de lo alcanzado en el nivel alto con la presente investigación. Es importante resaltar que estos estudios corresponden a otros contextos. Ahora, muy por el contrario, se tiene el estudio de Barrera W. (22) quién realizó una investigación en el 2019, en el cual reveló que en lo que respecta a las acciones de prevención y promoción de la salud, la mayoría de los participantes tenían prácticas insuficientes en promoción de la salud, representando el 81.9%, Es decir, en lo que queda del nivel alto sería no muy alentador



previamente a la pandemia. Ante estos resultados, cabe indicar que existen tres niveles de prevención y promoción de la salud. La prevención primaria donde la meta es evitar en la medida de lo posible que aparezca la enfermedad, la prevención secundaria enfocada a retrasar o parar la enfermedad que padece la persona, y la prevención terciaria que comprende medidas enfocadas al tratamiento y rehabilitación de la enfermedad (4). Analizando los resultados obtenidos de la investigación realizada, respecto a los niveles de prevención de la salud todavía se tiene una pequeña brecha de deficiencia de 5.9% de nivel medio, los factores asociados a la alimentación, actividad física, responsabilidad, salud sexual, higiene, salud bucal y emocional. Autores manifiestan también que mayormente los factores son los que caracterizan a la adultez, considerando al adulto como un individuo capaz de vivir de forma independiente, sin recibir injerencias de tipo promocional, dificultando así el cambio de su cultura respecto a los estilos de vida saludable, toda vez que ya se encuentran formados (8). Por consiguiente, la organización mundial de la Salud (OMS) es la máxima institución sanitaria en el mundo, cuya función principal es fortalecer en la población su bienestar; siendo la prevención y promoción de la salud el eje transversal.

Respecto al objetivo específico 2, la Tabla 4 muestra que el 94.8% presentan un estilo de vida saludable y el 5.2% tienen un estilo de vida no saludable, esto indica que la investigación está respaldada con Barrera W. (22) quién reveló en sus resultados que los adultos (95.2%) tenían estilos de vida bastante saludables. Igualmente, pero en menor proporción, Chun S. (19) obtuvo resultados en que los estilos de vida son practicados por el 72%, debido a que el personal de enfermería posee conocimientos amplios de la promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades. La cual, esto demuestra que es de vital importancia practicar la promoción de la salud para así prevenir a largo tiempo enfermedades que afectan a la salud. Asimismo, con la investigación de Avalos J. y Huamán L. (20) donde se hallaron resultados de estilo de vida saludable con un 82.7%. Sin dejar de mencionar que Natividad J. (21) en el grupo muestral encontró en 70 adultos con estilos de vida adecuado en tan solo 45%. Ante esto, cuando hay buenos resultados en el estilo de vida, esto sugiere que los adultos están esencialmente libres de ENT; si sucede lo contrario, los estilos de vida poco saludables pueden conducir a un empeoramiento de la enfermedad. En general el Estilo de Vida, se ha convertido en una manifestación cultural cuya dependencia lo marcan el área territorial, los factores biopsicosociales y los conocimientos, incidentes en el bienestar poblacional. Siendo necesario, mejorar el Estilo de Vida de la población adulta

sustentada en conocimientos de la prevención y promoción de la salud, así como de las diversas estrategias sanitarias, donde los actores sociales deben participar de manera activa, sin dejar de tomar en cuenta a la interculturalidad (3). Analizando los resultados obtenidos de la investigación realizada en los padres de familia de una institución educativa El Milagro, respecto a los estilos de vida se tiene una brecha poco significativa de 5.2% con estilo de vida no saludable, esto se debe a que a los malos hábitos alimenticios es decir ingieren mayormente grasas saturadas, azúcares, etc causando de esa forma enfermedades crónicas entre las que destacan hipertensión, colesterol, otros. Consecuentemente, el estilo de vida está relacionado con diversos problemas ocasionados por las enfermedades, sobresaliendo la diabetes ocasionada por la obesidad y el sobrepeso (12). Esto debido a un primer factor en esta variable, la alimentación. También se deben revisar aspectos como la actividad y ejercicio físico, el manejo de estrés, y otros como el apoyo interpersonal, la autorrealización y responsabilidad.

Respecto al objetivo específico 3, la Tabla 5 muestra que del 100% de los 153 padres de familia, encontramos como máximo el 70.6% muestran un nivel alto de alimentación demostrando como resultado estilos de vida saludable, y como mínimo el 0.7% muestran un nivel bajo de alimentación y teniendo como estilo de vida no saludable. Y, en cuanto, a los resultados inferenciales que se obtuvieron fueron de Chi cuadrado  $X^2 = 24.895$  y una significancia  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), tomando como decisión un rechazo de la hipótesis nula y una aceptación de la hipótesis alternativa; señalando que existe relación entre la dimensión alimentación de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida. Los resultados coinciden con Chun (19) quien obtuvo un 72% demostrando como resultado estilos de vida saludable debido a una buena alimentación conjuntamente con actividades laborales del caserío de parte de los participantes de su muestra de estudio. Estos resultados se refuerzan teóricamente en ambas variables. En este aspecto dimensional, se debe comprender claramente que la alimentación es un elemento esencial para la buena salud, pero se tiene que ver la calidad de los alimentos, así como los hábitos alimenticios que originen el bienestar completo de la persona (36). Claro está mediante una nutrición integral que constituye un procedimiento mediante el cual el organismo (32). Finalmente, tener una buena nutrición significa ingerir alimentos diversos de calidad donde se controlen las calorías, las bebidas azucaradas y alcohólicas; todo esto contribuye a disminuir el riesgo cardiovascular, el colesterol y la presión arterial (37).

Asimismo, en el objetivo específico 4, la Tabla 6 se muestra que del 100% de los 153 padres de familia, encontramos que como máximo el 85.0% de ellos muestran un nivel alto de actividad física teniendo como resultado un estilo de vida saludable y como mínimo el 0.65% de ellos muestran un nivel bajo de actividad física lo que conlleva a un estilo de vida no saludable. Y, en cuanto, a los resultados inferenciales que se obtuvieron fueron de Chi cuadrado  $X^2 = 37.015$  y una significancia  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), tomando como decisión un rechazo de la hipótesis nula y una aceptación de la hipótesis alternativa; señalando que existe relación entre la dimensión actividad física de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida. Resultados que son semejantes al estudio de Jaimes A. y otros (17) cuya muestra de padres de familia sirve de modelo saludable de actividad física en sus hijos de edad escolar. Jaimes A. y otros encontraron que más de la mitad de los padres y madres realizan actividad física (56.9% y 58.2 %, respectivamente). Por el contrario, Avalos J. y Huamán L. (20) en su investigación, ante una muestra de 86 adultos entre 20 a 59 años de edad encontraron que el 79.31% dice tener actividad física baja mientras que 49.43% presentan medida de prevención baja, concluyendo que no hay relación significativa entre las variables estudiadas, al ser el coeficiente estadística de Rho de Spearman fuerte de 0,817.

En cuanto, al objetivo específico 5, la Tabla 7 se muestra que del 100% de los 153 padres de familia, encontramos que como máximo el 69.3% de ellos muestran un nivel alto de responsabilidad en salud teniendo como resultado un estilo de vida saludable y como mínimo tan solo el 0.70% de ellos muestran un nivel bajo de responsabilidad lo que conlleva a un estilo de vida no saludable. Y, según los resultados inferenciales que se obtuvieron fueron de Chi cuadrado  $X^2 = 33.235$  y una significancia  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), tomando como decisión un rechazo de la hipótesis nula y una aceptación de la hipótesis alternativa; señalando que existe relación entre la dimensión responsabilidad en salud de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida. No se han encontrado muchos estudios de esta relación; sin embargo, los resultados encontrados por Gómez (25) se semejan al encontrar un 82% de estilos de vida saludable y responsable. Ser responsable con nuestra salud implica escoger, decidir sobre alternativas saludables correctas, en vez de aquellas que se vuelven un riesgo para la salud (5). Los resultados obtenidos de la investigación realizada determinan que existe una brecha de 30.7 % de responsabilidad respecto a la salud, y pues uno de los factores principales es el factor conductual de los padres mayores de 40 años toda vez que estos están formados ya a una cultura alimentaria. Muchos investigadores (10)

determina que los factores ambientales, biológicos, conductuales, sociales, económicos, laborales, culturales y, por supuesto los servicios sanitarios están relacionados con la responsabilidad en el cuidado de la salud.

En cuanto, al objetivo específico 6, la Tabla 8 se muestra que del 100% de los 153 padres de familia, encontramos que como máximo el 86.9% de ellos muestran un nivel alto de salud sexual y reproductiva teniendo como resultado un estilo de vida saludable y como mínimo tan solo el 0.70% de ellos muestran un nivel bajo de salud sexual y reproductiva lo que conlleva a un estilo de vida no saludable. Y, según los resultados inferenciales que se obtuvieron fueron de Chi cuadrado  $X^2 = 61.20$  y una significancia  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), tomando como decisión un rechazo de la hipótesis nula y una aceptación de la hipótesis alternativa; señalando que existe relación entre la dimensión salud sexual y reproductiva de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida. De esta relación no se han encontrado antecedente o estudio previo; sin embargo, cabe conceptualizar la importancia de este factor influyente en los estilos de vida como vida saludable. La salud sexual y reproductiva es la orientación sobre cómo tener una vida sexual segura y satisfactoria, teniendo la capacidad de reproducirse y la libertad de decidir cuándo y cuán a menudo hacerlo (17). En la investigación realizada a los padres de familia de El Milagro aún se tienen brecha de 13.1% que muestran un nivel bajo de salud sexual y reproductiva teniendo como resultado un estilo de vida no saludable, los factores que influyen es el desconocimiento y poca promoción de salud por parte del personal de los Establecimientos de salud y autoridades competentes.

En cuanto, al objetivo específico 7, la Tabla 9 se muestra que del 100% de los 153 padres de familia, encontramos que como máximo el 69.9% de ellos muestran un nivel alto de higiene teniendo como resultado un estilo de vida saludable y como mínimo tan solo el 0.70% de ellos muestran un nivel bajo de higiene lo que conlleva a un estilo de vida no saludable. Y, según los resultados inferenciales que se obtuvieron fueron de Chi cuadrado  $X^2 = 33.713$  y una significancia  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), tomando como decisión un rechazo de la hipótesis nula y una aceptación de la hipótesis alternativa; señalando que existe relación entre la dimensión higiene de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida. Al respecto, no se encontró estudio previo específico en cuanto a la higiene y el estilo de vida saludable. Sin embargo, es importante resaltar la importancia para la prevención de la salud debido a que esta característica dimensional permite los pacientes o personas sean propensos

a las enfermedades (16). Haciendo un análisis de los resultados adquiridos de la investigación realizada se cuenta con una brecha de 30.1% de una higiene inadecuada, esto se debe a los malos hábitos, escasos de ingresos económicos y ámbito. Muchos autores (8) determinan que el principal factor de la falta de higiene son los malos hábitos.

Para el objetivo específico 8, encontramos que en la Tabla 10 como máximo el 91.5% de ellos muestran un nivel alto de salud bucal teniendo como resultado un estilo de vida saludable y como mínimo el 0.7% muestran nivel bajo de salud bucal y con un estilo de vida saludable, por otro lado, en cuanto al Chi cuadrado  $X^2 = 99,186$  y una significancia de  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), tomando como decisión de rechazar la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alternativa; llegando a concluir en que existe relación entre la dimensión salud bucal de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida. Resultados que se condicen con la investigación realizada por Alcalá L. (18) quien realizó un estudio descriptivo sobre el nivel de conocimiento preventivo en salud bucal de los padres de familia de una escuela rural en México. El investigador encontró un porcentaje (74.0%) significativo de padres que respondió correctamente que se debe visitar al odontólogo cada seis meses. Sin embargo, en términos generales, se determinó que las medidas preventivas en salud bucal se clasificaron mayormente como "regulares" (69.2%), seguidas de una calificación "mala" (18.3%) y solo "buena" (12.5%). En este estudio de correlación, se enfatiza la necesidad de continuar investigando y monitoreando el nivel de conocimiento en salud bucal de los padres de familia en otras escuelas ubicadas en áreas rurales. Esto posibilitará la sugerencia e implementación de estrategias eficaces tanto en la prevención como en la promoción de la salud oral, con el objetivo de reducir las enfermedades bucales y fomentar la conciencia sobre el cuidado bucal en esta población, particularmente a través de la labor de los profesionales de enfermería.

Para el objetivo específico 9, encontramos que en la Tabla 11 hay como máximo un 90.2% de ellos muestran un nivel alto de salud emocional teniendo como resultado un estilo de vida saludable y como mínimo el 0.7% muestran nivel bajo de salud emocional y teniendo como resultado un estilo de vida saludable, por otro lado, en cuanto al Chi cuadrado  $X^2 = 83.81$  y una significancia de  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), tomando como decisión de rechazar la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alternativa; llegando a concluir en que existe relación entre la dimensión salud emocional de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida. No se encontró antecedente o estudio previo para poder contrastar los

resultados; sin embargo, se debe acotar que el componente de salud emocional afecta al comportamiento de estilo de vida en las personas. Este factor está constituido por emociones o reacciones las que están de manera directa relacionados con los pensamientos positivos o negativos hacia determinado comportamiento (28).

Las limitaciones presentadas en esta investigación fueron la población objetivo porque fue difícil acceder a todos los padres de la institución educativa; sin embargo, se completó la muestra más representativa hasta lograr una alta tasa de participación. En este sentido, los padres podrían tener características diferentes lo que podría sesgar los resultados; no obstante, los criterios de selección fueron los más asertivos posibles. Otro detalle importante corresponde a la validez de los datos, porque depende mucho de la honestidad y precisión de las respuestas de los padres sin que existan implicancias subjetivas al dar respuestas socialmente aceptables, pero tanto la validez como la confiabilidad contribuyeron a la objetividad de este proceso. Otra limitación podría haber recaído en un estudio longitudinal; sin embargo, la presente propuesta interviene mediante un estudio vertical por el alcance temporal para evitar los cambios en los estilos de vida y la salud de los padres. También se debe tomar en cuenta como limitación geográfica la ubicación del estudio, porque si se encuentra en una región específica con características propias, los resultados pueden no ser generalizables a otras áreas geográficas. Es decir, los resultados pueden verse influenciados por cambios en el entorno o en la institución educativa que no se tuvieron en cuenta en el diseño de la investigación; sin embargo, se pueden proponer otros estudios con contextos diferenciados.

Así mismo, los resultados presentes pueden ser mejorados en otros estudios si se evalúan con un grupo de comparación o datos de referencia para los padres de otras instituciones educativas o grupos similares. También se pueden derivar varias investigaciones adicionales que podrían profundizar en aspectos específicos como: Realizar un seguimiento a lo largo de varios años para evaluar cómo los estilos de vida y la salud de los padres evolucionan con el tiempo. Esto permitiría identificar tendencias a largo plazo y evaluar la efectividad de las intervenciones a lo largo del tiempo. Realizar estudios comparativos con padres de otras instituciones educativas para determinar si existen diferencias significativas en los estilos de vida y la salud entre diferentes comunidades educativas. Esto podría ayudar a identificar factores contextuales que influyen en los resultados. Investigar cómo los estilos de vida y la salud de los padres influyen en la salud y

el bienestar de sus hijos. Esto podría incluir la evaluación de hábitos alimenticios, actividad física y otros comportamientos de los niños. También se pueden realizar investigaciones adicionales para evaluar la efectividad de estas intervenciones; es decir, estudios de intervención experimental para ayudar a los padres a adoptar hábitos más saludables. Estas son solo algunas ideas para investigaciones adicionales que podrían surgir a partir del presente estudio. La elección de la investigación dependerá de los objetivos específicos y las preguntas que deseen otros estudiantes abordar en el contexto de la salud y los estilos de vida de los padres.

Finalmente, la teoría existente acerca de la prevención y promoción de la salud, donde se afirma que es una herramienta enfocada en promover una sociedad para que las personas, familias y comunidades logren alcanzar su máximo potencial de desarrollo, salud, bienestar y autonomía, cuyo objetivo es fomentar la salud y el bienestar de la población, promoviendo estilos de vida saludables y potenciando la seguridad (24).

## V. CONCLUSIONES

La presente investigación llega tener las siguientes conclusiones:

- Según los análisis estadísticos como el nivel de significancia que se obtuvieron en dicha investigación ( $p < 0.05$ ), esto reafirman que existe relación entre los niveles de prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- El 94.1% de la población muestran niveles altos (resultados favorables) en cuanto a la prevención y promoción de la salud.
- El 94.8% de la población muestra actitudes que son saludables (resultados favorables) en cuanto a los estilos de vida.
- Existe relación entre la dimensión alimentación de la prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Existe relación entre la dimensión actividad física de la prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Existe relación entre la dimensión actividad física de la prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Existe relación entre la dimensión salud sexual y reproductiva de la prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
- Existe relación entre la dimensión higiene de la prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.



- Existe relación entre la dimensión salud bucal de la prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.
  
- Existe relación entre la dimensión salud emocional de la prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- Se le sugirió a la institución educativa El Milagro, la programación de actividades que permitan promocionar y prevenir la salud y así como también el mejoramiento del estilos de vida.
- Fomentar información al Centro de Salud El Milagro sobre los resultados hallados en la investigación, para que sirva como antecedente para así tener un mejor avance en la salud de los padres de esta Institución Educativa El Milagro.
- Se recomienda capacitar docentes para estimular a los padres de familia un estilo de vida saludable, como comer sanamente, hacer ejercicios, etc.
- Recomendar que se realicen periódicamente exámenes, con el objetivo de que se puedan detectar a tiempo enfermedades que tengan los padres; y así hacer el respectivo seguimiento y control de manera oportuna.
- Dar a conocer los resultados de esta investigación a las comunidades educativas de las diferentes instituciones y así poder contribuir con el bienestar en la salud y estilos de vida de los padres de familia, con la finalidad que se cree una cultura de promoción de Salud adecuada.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hurtado E, Losardo R, Bianchi R. Salud Plena e Integral: un concepto más amplio en salud. [Online].; 2022 [cited 2023 Agosto 07. Available from: [https://www.ama-med.org.ar/uploads\\_archivos/2147/Rev-1-2021\\_pag-18-25\\_Losardo.pdf](https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Rev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf).
2. Galvan M. ¿Qué es calidad de vida? [Online].; 2018 [cited 2023 Agosto 06. Available from: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>.
3. Diario El País. Los 14 problemas de salud que más preocupan a la OMS. [Online].; 2018 [cited 2023 Agosto 05. Available from: [https://elpais.com/elpais/2018/05/25/planeta\\_futuro/1527267380\\_857400.html](https://elpais.com/elpais/2018/05/25/planeta_futuro/1527267380_857400.html).
4. ONU. Promoción del Programa de Salud Mundial | Crónica ONU. [Online].; 2019 [cited 2023 Agosto 06. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud#:~:text=La%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud,el%20control%20sobre%20su%20salud%22>.
5. Cáceres F, Parra L, Pico O. Calidad de vida relacionada con la salud en población general de Bucaramanga. [Online].; 2018 [cited 2023 Agosto 05. Available from: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2018.v20n2/147-154/>.
6. Alvarenga E. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad. [Online].; 2018 [cited 2023 Agosto 06. Available from: [https://w5.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2018\\_presentaciones/presentacion28062018/PROMOCION-DE-LA-SALUD-Y-PREVENCION-DE-LA-ENFERMEDAD.pdf](https://w5.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2018_presentaciones/presentacion28062018/PROMOCION-DE-LA-SALUD-Y-PREVENCION-DE-LA-ENFERMEDAD.pdf).
7. Ventura A, Zevallos A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. [Online].; 2019 [cited 2023 Julio 29. Available from: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218/628>.
8. Moral C. Los múltiples beneficios de un estilo de vida saludable. [Online].; 2020 [cited 2023 Agosto 04. Available from: <https://carmenmoral.es/los-multiples-beneficios-de-un-estilo-de-vida-saludable/>.
9. Barrera M, Flores M. Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. [Online].; 2020 [cited 2023 Agosto 04. Available from: <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/full/10.18175/VyS11.2.2020.4>.
10. Bonilla M. Promoviendo una vida saludable en América Latina y el Caribe: gobernanza de intervención multisectorial para la prevención de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles. [Online].; 2018 [cited 2023 Agosto 03. Available from: <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/16376/832770SPANISH00oI0w eb0version0final.pdf?sequence=5&isAllowed=y>.

11. Peláez L. Situación del adulto mayor en América Latina. [Online].; 2022 [cited 2023 Julio 21. Available from: <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>.
12. Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud. [Online].; 2022 [cited 2023 Julio 22. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>.
13. Defensoría del Pueblo. Envejecer en el Perú: Hacia el fortalecimiento de las políticas para personas adultas mayores. [Online].; 2022 [cited 2023 Julio 21. Available from: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2019/08/DEFENSOR%C3%8DA-DEL-PUEBLO-INFORME-ENVEJECER-EN-EL-PER%C3%9A.pdf>.
14. Kickbusch I. The contribution of the World Health Organization to a new public health and health promotion. *Am J Public Health*. [Online].; 2021 [cited 2023 Julio 20. Available from: [https://m2m.org/?gclid=Cj0KCQjw166aBhDEARIsAMEyZh4MOC9oC3\\_QUg9cRzZS9PUxoXhQ8eYLdVdqlx6jFAVP1BhZHtNXCwaAh8NEALw\\_wcB](https://m2m.org/?gclid=Cj0KCQjw166aBhDEARIsAMEyZh4MOC9oC3_QUg9cRzZS9PUxoXhQ8eYLdVdqlx6jFAVP1BhZHtNXCwaAh8NEALw_wcB).
15. Rodríguez C. Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en adultos del Perú. [Online].; 2021 [cited 2023 Julio 15. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/14883/NHmaponj.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
16. Muquinche M, Velastegui V. Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable dirigido a padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de Riobamba. [Online]. [Tesis para obtener grado de magister]: Nueva Segovia: Universidad de Mangua; 2019 [cited 2023 Setiembre 20. Available from: <http://revistas.epoch.edu.ec/index.php/cssn/article/view/267>.
17. Jaimes A, Betancourt D, Tellez M, Rubio H, González A. Los padres como modelos de la actividad física en niños y niñas mexicanos (Parents as models of physical activity in Mexican boys and girls) *Retos*, 43, 742–751. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88527>; 2022.
18. Alcalá Arce L. Nivel de conocimientos en salud bucal de los padres de familia de la Escuela Rural de San Pablo Tejalpa, Tenancingo, Estado de México en el ciclo escolar 2018-2019. Universidad Autónoma del Estado de México [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-43812019000200512&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-43812019000200512&script=sci_arttext); 2019.
19. Chun S. Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, distrito de salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapán, Guatemala. Año 2018 <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf> , editor. [Tesis para obtener licenciatura en Enfermería]: Honduras: Universidad Rafael Landívar; 2019.
20. Avalos J, Huaman L. Prevención del Covid-19 y estilos de vida en los adultos de 20 A 59 años de edad del distrito de Grocio Prado – AAHH Fundo Amarillo, Chincha, 2020 [Tesis para obtener la licenciatura en Enfermería]: Chincha: Universidad Autónoma de Ica; 2020.
21. Natividad J. Factores sociodemograficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida del adulto. *Hemodialisis periódica ESSALUD III \_Chimbote*, 2019 [Tesis para obtener la Licenciatura de Enfermería]: Chimbote: Universidad Los Angeles de Chimbote; 2022.

22. Barrera Bacilio W. 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 El Sol II-Etapa -Chimbote, 2019 [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25908/ADULTOS\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_BARRERA\\_BACILIO\\_WILIAN.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25908/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_BARRERA_BACILIO_WILIAN.pdf?sequence=3&isAllowed=y); 2022.
23. Carmona A. Promoción y prevención de la salud asociado a la caracterización de los adultos del AA.HH. Primavera III. La Esperanza - Trujillo, 2022 [https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2715/0044685732\\_T\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2715/0044685732_T_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y) , editor. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería]: Trujillo: Universidad Católica de Trujillo; 2022.
24. Pujay E. Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry, 2020 [Tesis para optar la licenciatura en Enfermería]: Trujillo: Universidad Los Angeles de Chimbote ; 2020.
25. Gómez L. Promoción y prevención de salud asociado a caracterización de asistentes al Programa del Adulto Mayor Hospital Santa Isabel- El Porvenir, 2022 <https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/handle/123456789/3148> , editor. [Tesis para obtener el Título Profesional de Enfermería]: Trujillo: Universidad Católica de Trujillo; 2023.
26. Aristizábal G. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. [Online].; 2016 [cited 2023 Julio 21. Available from: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>.
27. Trejo F. Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. [Online].; 2018 [cited 2023 Julio 10. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2010/ene101j.pdf>.
28. Scielo. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. [Online].; 2022 [cited 2023 Julio 11. Available from: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>.
29. Pender N. El Cuidado Nola Pender. [Online].; 2018 [cited 2023 Julio 27. Available from: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>.
30. García J. Teoría de Nola J. Pender Modelo de la Promoción de la Salud. [Online].; 2019 [cited 2023 Julio 18. Available from: [https://es.slideshare.net/selene\\_sandoval/teora-de-nola-j](https://es.slideshare.net/selene_sandoval/teora-de-nola-j).
31. Anchante M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño Lima: Libertad; 2017.
32. Guerrero L. Estilo de vida y salud: Editorial. Educere; 2016.
33. Revilla L. Situación de la vigilancia de diabetes en el Perú, al I Revilla, L. (2015) Situación de la vigilancia de diabetes en el Perú, al I. [Online].; 2018 [cited 2023 Junio 10. Available from: [http://www.dge.gob.pe/Boletin\\_sem/2013/SE39/se39-02.pdf](http://www.dge.gob.pe/Boletin_sem/2013/SE39/se39-02.pdf).
34. Sánchez N. Estilo de vida en pacientes diabéticos tipo 2 atendidos en el Subcentro San Vicente Paul esmeraldas 2016 Universidad de Cuenca; 2016.

35. Palomares L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud Editorial Grijley; 2015.
36. Binasss. La Alimentación. Caja Costarricense de Seguro Social Editorial La Mar; 2015.
37. Texas Heart Institute. Nutrición. [Online].; 2018 [cited 2023 Junio 4. Available from: <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/nutricion/>.
38. Zabarain S. Caracterización del desarrollo psicoafectivo en niños y niñas escolarizados en etapa de latencia (6-12 años de edad) de estrato socioeconómico uno, pertenecientes al núcleo educativo No. 12 de la ciudad de Santa Marta Pensando Psicología 2016; 2(2): 17-26; 2016.
39. Bernal C. Metodología de la Investigación. (6a ed.) Grijley; 2018.
40. Reyes, N. & Boente, A.. Metodología de la investigación compilación total <https://bit.ly/3kSe3pj>; 2019.
41. Palomino J, Peña J. Metodología de la investigación: Guía para elaborar un proyecto en salud y educación San Marcos; 2019.
42. Manrique M. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto del Asentamiento Humano Tierra Prometida\_Nuevo Chimbote, 2021 [Tesis para obtener la Licenciatura en Enfermería]: Chimbote: Universidad Católica Los Angeles de Chimbote; 2021.
43. Ñaupas Paitán H, Valdivia Dueñas R, Palacios Vilela J, Romero Delgado HE. Metodología de la Investigación. Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis Bogota: Ediciones de la U; 2018.

## ANEXOS

### Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

### CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

#### Instrucciones:

Responda con sinceridad a cada uno de los ítems, ~~marc~~ con un aspa (X) en el recuadro que corresponda.

Nº	Actividades que realiza	Si (3 pt)	A veces (2 pt)	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	Práctica 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>				
<b>15</b>	Evita mantener conductas sexuales de riesgo			
<b>16</b>	Utiliza/crea que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar			
<b>17</b>	Se realizó/considera importante los controles prenatales durante el embarazo			
<b>18</b>	Se realiza/considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año			
<b>Higiene</b>				
<b>19</b>	Solo consumo agua hervida o purificada			
<b>20</b>	Realiza su higiene personal diariamente			
<b>21</b>	Acostumbra lavar las frutas y verduras antes de consumirlas			
<b>22</b>	Mantiene limpio y ordenado el lugar donde vive			
<b>23</b>	Se lava las manos antes de consumir alimentos			
<b>Salud bucal</b>				
<b>24</b>	Se cepilla los dientes después de cada comida			
<b>25</b>	Acude al odontólogo periódicamente			
<b>26</b>	Se informa en prácticas de salud bucal			
<b>Salud emocional</b>				
<b>27</b>	Comparte con su familia/amigos durante tiempos libres			
<b>28</b>	Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles			
<b>29</b>	Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc.)			
<b>30</b>	Duerme bien y se levanta descansado			

Gracias.





FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA**

**Instrucciones:**

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°	Ítems	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 ESTRÉS</b>					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a latensión 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>					
<b>13</b>	Se relaciona adecuadamente con los demás	N	V	F	S
<b>14</b>	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás	N	V	F	S
<b>15</b>	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas	N	V	F	S
<b>16</b>	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>					
<b>17</b>	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida	N	V	F	S
<b>18</b>	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza	N	V	F	S
<b>19</b>	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
<b>20</b>	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica	N	V	F	S
<b>21</b>	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud	N	V	F	S
<b>22</b>	Toma medicamentos solo prescritos por el médico	N	V	F	S
<b>23</b>	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud	N	V	F	S
<b>24</b>	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud	N	V	F	S
<b>25</b>	Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas	N	V	F	S

Gracias.

### **CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN**

NUNCA : N = 1

A VECES : AV = 2

FRECUENTEMENTE : F = 3

SIEMPRE : S = 4

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

**Anexo 2: Ficha técnica**  
**Variable 1: Prevención y promoción de la salud**

---

<b>Nombre original del instrumento:</b>	Cuestionario para determinar el nivel de promoción y prevención de la salud
<b>Autor y año:</b>	<b>Original:</b> Enf. Román Huamán Jesús, año 2011 <b>Adaptación:</b> Yajaira Karol Haro Castillo
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Medir la variable
<b>Usuarios:</b>	Padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Encuesta, con duración de 20 minutos
<b>Validez:</b> (Presentar los resultados estadísticos)	Juicio de expertos
<b>Confiabilidad:</b> (Presentar los resultados estadísticos)	Alpha de Cronbach de 0.897

---

## Variable 2: Estilo de vida

---

<b>Nombre original del instrumento:</b>	Cuestionario para determinar el Estilo de Vida
<b>Autor y año:</b>	<b>Original:</b> Delgado R. Reyna E. y Diaz R. <b>Adaptación:</b> Yajaira Karol Haro Castillo
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Medir la variable
<b>Usuarios:</b>	Padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Encuesta, con duración de 20 minutos
<b>Validez:</b> (Presentar los resultados estadísticos)	Juicio de expertos
<b>Confiabilidad:</b> (Presentar los resultados estadísticos)	Alpha de Cronbach de 0.858

---

**Anexo 3: Consentimiento informado**



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

**TÍTULO:**

**PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA EN  
PADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL MILAGRO, 2022**

Yo..... acepto participar voluntariamente en el presente estudio, conociendo el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con franqueza y de forma oral a las preguntas.

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

## JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

**Instrucciones:** Marque con una X en donde corresponde, qué según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	Coherencia	
				Si	No
<b>Prevención y promoción de la salud</b>	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consume frutas y verduras diaria</li> <li>- Evita acudir a locales de comida rápida</li> <li>- Conoce el valor nutricional de los alimentos</li> <li>- Tiene un horario para consumir sus alimentos</li> <li>- Evita agregar cantidad de sal y azúcar</li> </ul>	1,2,3,4,5	X	
	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La actividad física favorece a la salud</li> <li>- Prefiere caminar o usar bicicleta</li> <li>- Práctica deporte o alguna otra actividad física</li> <li>- Prefiere realizar alguna actividad física</li> </ul>	6,7,8,9	X	
	Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se informa por los medios de comunicación sobre prevención de enfermedades</li> <li>- Asiste a capacitaciones y sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente</li> <li>- Acude al médico para chequeos preventivos</li> <li>- Evita las exposiciones prolongadas al sol</li> <li>- Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, etc.) una vez al año</li> </ul>	10,11,12,13,14	X	
	Salud sexual y reproductiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evita mantener conductas sexuales de riesgo</li> <li>- Cree que es importante usar anticonceptivos como método de planificación familiar</li> <li>- Se realizó/considera importante los controles prenatales durante el embarazo</li> <li>- Se realiza/considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año</li> </ul>	15,16,17,18	X	
	Higiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solo consumo agua hervida o purificada</li> <li>- Realiza su higiene personal diariamente</li> <li>- Acostumbra lavar las frutas y verduras</li> <li>- Mantiene limpio y ordenado lugar donde vive</li> <li>- Se lava las manos antes de consumir alimentos</li> </ul>	19,20,21,22,23	X	
	Salud bucal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se cepilla los dientes después de cada comida</li> <li>- Acude al odontólogo periódicamente</li> <li>- Se informa en prácticas de salud bucal</li> </ul>	24,25,26	X	
	Salud emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparte con su familia/amigos durante tiempos libres</li> <li>- Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles</li> <li>- Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc.)</li> <li>- Duerme bien y se levanta descansado</li> </ul>	27,28,29,30	X	

**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Items	MA	BA	A	PA	NA	
1	Calidad de redacción de los ítems.	X					
2	Amplitud del contenido a evaluar.		X				
3	Congruencia con los indicadores		X				
4	Coherencia con las dimensiones.		X				
<b>Total:</b>							

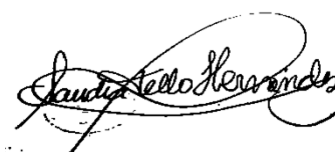
**Evaluado por: (Apellidos y Nombres)** Mg. Tello Hernández, Sandra Hortensia

**Grado y Especialidad del validador:** Magister en Educación con Mención en Investigación Educativa

D.N.I.:18144136

Fecha: 15/08/2023

Firma:



## JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

**Instrucciones:** Marque con una X en donde corresponde, qué según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	Coherencia	
				Si	No
<b>Prevención y promoción de la salud</b>	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consume frutas y verduras diaria</li> <li>- Evita acudir a locales de comida rápida</li> <li>- Conoce el valor nutricional de los alimentos</li> <li>- Tiene un horario para consumir sus alimentos</li> <li>- Evita agregar cantidad de sal y azúcar</li> </ul>	1,2,3,4,5	X	
	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La actividad física favorece a la salud</li> <li>- Prefiere caminar o usar bicicleta</li> <li>- Práctica deporte o alguna otra actividad física</li> <li>- Prefiere realizar alguna actividad física</li> </ul>	6,7,8,9	X	
	Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se informa por los medios de comunicación sobre prevención de enfermedades</li> <li>- Asiste a capacitaciones y sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente</li> <li>- Acude al médico para chequeos preventivos</li> <li>- Evita las exposiciones prolongadas al sol</li> <li>- Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, etc.) una vez al año</li> </ul>	10,11,12,13,14	X	
	Salud sexual y reproductiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evita mantener conductas sexuales de riesgo</li> <li>- Cree que es importante usar anticonceptivos como método de planificación familiar</li> <li>- Se realizó/considera importante los controles prenatales durante el embarazo</li> <li>- Se realiza/considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año</li> </ul>	15,16,17,18	X	
	Higiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solo consumo agua hervida o purificada</li> <li>- Realiza su higiene personal diariamente</li> <li>- Acostumbra lavar las frutas y verduras</li> <li>- Mantiene limpio y ordenado lugar donde vive</li> <li>- Se lava las manos antes de consumir alimentos</li> </ul>	19,20,21,22,23	X	
	Salud bucal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se cepilla los dientes después de cada comida</li> <li>- Acude al odontólogo periódicamente</li> <li>- Se informa en prácticas de salud bucal</li> </ul>	24,25,26	X	
	Salud emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparte con su familia/amigos durante tiempos libres</li> <li>- Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles</li> <li>- Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc.)</li> <li>- Duerme bien y se levanta descansado</li> </ul>	27,28,29,30	X	



**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Items	MA	BA	A	PA	NA	
1	Calidad de redacción de los ítems.	X					
2	Amplitud del contenido a evaluar.		X				
3	Congruencia con los indicadores		X				
4	Coherencia con las dimensiones.		X				
<b>Total:</b>							

**Evaluado por: (Apellidos y Nombres)** Mg. Ruth Peña Alvarado  
**Grado y Especialidad del validador:** Magister en Salud y Medicina

**D.N.I.:** 07543348

**Fecha:** 15/08/2023

**Firma:**

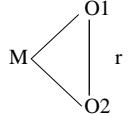


**Anexo 4: Operacionalización de variables**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDIDA
Prevención y promoción de la salud	Es definida como una herramienta enfocada en promover una sociedad para que las personas, familias y comunidades logren alcanzar su máximo potencial de desarrollo, salud, bienestar y autonomía, y en la que trabajar por la salud se asuma como una tarea de todos. Siendo el objetivo de fomentar la salud y el bienestar de la población, promoviendo estilos de vida saludables y potenciando la seguridad. (24)	Como variable cualitativa presenta los siguientes rangos: Acciones de Promoción y prevención de la salud bajo: si una vez aplicado el cuestionario se obtiene un puntaje de 30 a 50 puntos. Acciones de Promoción y prevención de la salud medio: si una vez aplicado el cuestionario se obtiene un puntaje de 51 a 70 puntos. Acciones de Promoción y prevención de la salud alto: si una vez aplicado el cuestionario se obtiene un puntaje de 71 a 90 puntos.	Alimentación	- Inadecuados hábitos de alimentación. - Adquiriendo hábitos adecuados de alimentación. - Alimentación adecuada.	5	Cuestionario	Ordinal
			Actividad física	- Realiza actividad física de manera diaria. - Realiza actividad física poco frecuente. - No realiza Actividad física	4		
			Responsabilidad en salud	- Es responsable de su salud - Poco responsable de su salud - No le interesa su salud-	5		
			Salud sexual y reproductiva	- Sexualmente activo - Sexualmente inactivo - Adecuado habito de higiene Inadecuado habito de higiene	4		
			Salud bucal	- Adecuada Salud Bucal - Poco adecuada salud bucal - No realiza salud bucal	3		
			Salud emocional	- Salud emocional alta - Salud emocional media - Bajo nivel de salud mental	4		

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDIDA
Estilos de vida	Se la define como un desarrollo social, que integra comportamiento, hábitos y las conductas de los individuos como de la sociedad en su conjunto, para lograr el objetivo que la vida sea plena y llena de bienestar (30).	Presenta los siguientes rangos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilo de vida no saludable: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 25 a 74 puntos.</li> <li>• Estilo de vida saludable: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos.</li> </ul>	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos de alimentación no saludable</li> <li>- Adquiriendo buenos hábitos de alimentación saludable</li> <li>- Hábitos de alimentación saludable</li> </ul>	6	Cuestionario	Ordinal
			Actividad y ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No realiza actividad física</li> <li>Realiza actividad física diaria incluyendo ejercicios</li> </ul>	2		
			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inadecuado manejo del estrés</li> <li>- Aprendiendo practicas saludables para el manejo del estrés</li> <li>- Practica actividades de relajación para el adecuado manejo del estrés</li> </ul>	4		
			Apoyo interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No mantiene adecuadas relaciones interpersonales</li> <li>- Obteniendo buenas relaciones interpersonales</li> <li>- Brindando y recibiendo apoyo de los demás</li> </ul>	4		
			Autorrealización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se encuentra satisfecho con las actividades que ha realizado y realiza actualmente.</li> <li>- Realiza actividades que fomentan su desarrollo personal</li> <li>- Se encuentra satisfecho con las actividades que ha realizado y realiza actualmente</li> </ul>	3		
			Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantiene practicas inadecuadas en salud</li> <li>- Adquiriendo buenas prácticas en salud</li> <li>- Mantiene practicas adecuadas en salud</li> </ul>	6		

**Anexo 5: Matriz de consistencia**

TITULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Prevenición y promoción de la salud y estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022	<p><b>Problema General:</b> ¿Existe relación entre la prevención y promoción de la salud y estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022?</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> Ha: Existe relación entre los niveles de prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022. Ho: No existe relación entre los niveles de prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre la prevención y promoción de la salud y estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</p>	<p><b>VARIABLE 1</b></p>	<p>Alimentación</p> <p>Actividad Física</p> <p>Responsabilidad en Salud</p> <p>Salud Sexual y Reproductiva</p> <p>Salud bucal</p> <p>Salud emocional</p> <p>Alimentación</p>	<p><b>Tipo:</b> Básico</p> <p><b>Enfoque</b> Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental. Correlacional Transversal</p>  <p>Donde: M: Muestra O1 : Observación de la variable 1 Prevención y Promoción de la Salud O2 : Observación de la variable 2 Estilos de vida r : Relación de las variables de estudio</p> <p><b>Población:</b> 250 padres de familia.</p> <p><b>Muestra:</b> Conformada por 153 padres de familia.</p>
	<p><b>Problemas Específicos:</b> ¿Cuáles son los niveles de prevención y promoción de la salud en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022? ¿Cuáles son los niveles de los estilos de vida en padres de una Institución Educativa Pública El Milagro, 2022? ¿Cuál es la relación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión alimentación de los estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022? ¿Cuál es la relación entre la prevención y promoción de</p>	<p><b>Hipótesis Nula:</b> - Los niveles son altos de prevención y promoción de la salud en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022. - Los niveles son altos de los estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022. - Existe relación entre la dimensión alimentación de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una</p>	<p><b>Objetivos Específicos:</b> - Identificar los niveles de prevención y promoción de la salud en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022. - Identificar los estilos de vida de los padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022. - Determinar la relación entre la</p>	<p><b>VARIABLE 2</b></p>	<p>Alimentación</p> <p>Actividad y ejercicio</p> <p>Manejo del estrés</p> <p>Apoyo interpersonal</p> <p>Autorrealización</p> <p>Responsabilidad en salud</p> <p>Estilos de vida</p>	

	<p>la salud y la dimensión actividad y ejercicio de los estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida en padres de una Institución Educativa Pública El Milagro, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión autorrealización de los estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida en padres de una Institución Educativa El Milagro, 2022?</p>	<p>Institución Educativa, El Milagro, 2022.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Existe relación entre la dimensión actividad física de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</li> <li>- Existe relación entre la dimensión responsabilidad en salud de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</li> <li>- Existe relación entre la dimensión salud sexual de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</li> <li>- Existe relación entre la dimensión higiene de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</li> </ul>	<p>dimensión alimentación de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar la relación entre la dimensión actividad física de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</li> <li>- Determinar la relación entre la dimensión responsabilidad en salud de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución</li> </ul>			<p><b>Técnica e instrumentos de recolección de datos:</b></p> <p><b>Variable 1:</b></p> <p>Cuestionario para determinar el nivel de prevención y promoción de la salud</p> <p><b>Variable 2:</b></p> <p>Cuestionario para determinar el estilo de vida</p>
--	--	---	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Existe relación entre la dimensión salud bucal de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</li> <li>- Existe relación entre la dimensión salud emocional de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</li> </ul>	<p>Educativa, El Milagro, 2022.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar la relación entre la dimensión salud sexual de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</li> <li>- Determinar la relación entre la dimensión higiene de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</li> <li>- Determinar la relación entre la dimensión salud bucal de la prevención y promoción de la salud y los estilos</li> </ul>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Determinar la relación entre la dimensión salud emocional de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en padres de una Institución Educativa, El Milagro, 2022.</li></ul>			
--	--	--	---	--	--	--

## Anexo 6: Autorización



### **I.E. N° 80081 "JULIO GUTIERREZ SOLARI" EL MILAGRO**

EL Milagro, 25 de abril del 2022

Srta.:  
Haro Castillo, Yajaira Karol  
Estudiante de la carrera de Enfermería  
Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

De acuerdo a la solicitud enviada por usted le informamos que el colegio esta presto a colaborar, para que pueda realizar su encuesta a nuestros padres de familia de nuestra Institución Educativa.

Cordialmente;



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
I.E. N° 80081 "JULIO GUTIERREZ SOLARI"  
EL MILAGRO - HUANCHACO

*Marianela J. Alvaro Bazán*  
Dra. Marianela J. Alvaro Bazán  
DIRECTORA



### Anexo 7: Base de Datos

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD																															Total																
Alimentación					Actividad Física					Responsabilidad en salud					Salud sexual y reproductiva					Higiene					Salud bucal			Salud emocional				Total															
P1	P2	P3	P4	P5	Pje	P6	P7	P8	P9	Pje	P10	P11	P12	P13	P14	Pje	P15	P16	P17	P18	Pje	P19	P20	P21	P22	P23	Pje	P24	P25	P26	Pje		P27	P28	P29	P30	Pje										
1	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	3	3	3	2	2	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	2	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto		
2	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	3	3	3	2	13	Alto	3	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	83	Alto
3	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	3	2	3	2	12	Medio	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	2	11	Alto	82	Alto	
4	3	2	3	3	3	14	Alto	2	3	2	3	10	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	2	11	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	3	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	83	Alto	
5	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
6	2	3	3	2	2	12	Medio	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
7	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	2	3	3	11	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	9	Alto	3	3	2	3	11	Alto	82	Alto	
8	2	3	2	3	2	12	Medio	3	2	3	3	11	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	2	3	3	2	2	12	Medio	3	2	3	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	77	Alto	
9	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	2	12	Medio	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	2	11	Alto	83	Alto	
10	2	2	3	3	3	13	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	82	Alto	
11	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	2	3	10	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	2	8	Alto	3	2	3	3	11	Alto	82	Alto	
12	3	2	3	3	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	82	Alto	
13	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	2	3	3	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	83	Alto	
14	2	2	3	3	2	12	Medio	3	2	3	3	11	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	2	3	2	10	Alto	79	Alto	
15	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	2	3	3	2	2	12	Medio	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
16	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	3	2	10	Alto	1	2	3	2	2	10	Medio	2	1	1	2	6	Bajo	2	1	1	2	2	8	Bajo	2	1	2	5	Medio	2	2	1	2	7	Medio	59	Medio	
17	3	3	3	3	2	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
18	3	2	3	3	3	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	2	3	3	11	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	9	Alto	2	3	3	3	11	Alto	82	Alto	
19	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	2	3	3	11	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	3	2	3	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	79	Alto	
20	2	3	3	2	2	12	Medio	2	3	2	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
21	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	3	2	2	3	12	Medio	2	3	3	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
22	2	3	2	3	2	12	Medio	2	2	3	3	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
23	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	3	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	83	Alto	
24	2	1	2	1	2	8	Bajo	1	2	1	2	6	Bajo	2	1	1	2	8	Bajo	2	1	2	2	7	Medio	2	2	1	2	2	9	Medio	2	1	2	5	Medio	2	2	2	3	9	Medio	52	Medio		
25	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	2	3	3	11	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	2	3	11	Alto	82	Alto	
26	3	3	3	2	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	3	2	2	2	9	Medio	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	2	3	11	Alto	79	Alto	
27	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
28	3	3	3	3	2	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	3	3	3	2	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
29	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	2	3	2	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	84	Alto	
30	3	2	2	2	2	12	Medio	3	2	3	3	11	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	2	3	3	11	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	2	8	Alto	2	2	2	3	9	Medio	78	Alto	
31	2	3	3	2	2	12	Medio	3	2	2	2	9	Medio	2	3	3	2	2	12	Medio	2	2	3	2	9	Medio	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	2	8	Alto	3	3	2	2	10	Alto	72	Alto	
32	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	2	3	3	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	79	Alto	
33	2	3	2	3	2	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	2	3	2	3	2	12	Medio	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
34	3	3	3	3	3	15	Alto	2	3	2	3	10	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	3	2	3	2	12	Medio	2	3	3	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
35	2	2	3	3	3	13	Alto	3	2	2	2	9	Medio	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	2	2	2	6	Medio	2	3	3	3	11	Alto	79	Alto	
36	3	3	3	2	3	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	3	3	11	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
37	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	3	3	2	3	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	2	3	3	3	11	Alto	83	Alto	
38	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	2	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
39	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	2	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	2	3	11	Alto	84	Alto	
40	2	2	3	3	3	13	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	2																														

51	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	3	3	11	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	3	3	3	9	Alto	3	3	2	2	10	Alto	82	Alto
52	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	2	3	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	81	Alto
53	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	3	2	3	2	12	Medio	3	3	2	8	Alto	3	2	3	2	10	Alto	80	Alto
54	3	2	3	3	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	83	Alto
55	3	2	2	2	3	12	Medio	3	2	2	2	9	Medio	3	2	2	2	3	12	Medio	2	2	3	3	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	3	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	75	Alto
56	2	3	3	2	2	12	Medio	2	3	3	2	10	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	2	3	11	Alto	80	Alto	
57	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	2	3	3	11	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	2	3	3	8	Alto	3	3	2	3	11	Alto	84	Alto
58	3	3	3	3	3	15	Alto	2	3	2	3	10	Alto	2	3	2	3	2	12	Medio	3	2	3	2	10	Alto	3	3	2	3	2	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
59	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	2	3	3	2	10	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	3	3	2	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	81	Alto
60	3	3	3	3	2	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	9	Alto	2	3	3	3	11	Alto	83	Alto
61	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	2	3	2	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	3	8	Alto	2	2	2	3	9	Medio	80	Alto
62	3	2	2	2	3	12	Medio	3	2	3	3	11	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	2	2	10	Alto	81	Alto
63	2	3	3	2	2	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	81	Alto
64	3	3	3	3	2	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	2	3	2	10	Alto	81	Alto
65	2	3	2	3	2	12	Medio	3	3	3	2	11	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	79	Alto
66	3	3	3	3	3	15	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	2	3	3	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	80	Alto
67	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	2	3	11	Alto	85	Alto
68	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	3	3	11	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	2	3	3	11	Alto	2	3	2	3	2	12	Medio	2	3	3	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	79	Alto
69	3	2	3	3	3	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	2	3	3	2	2	12	Medio	3	2	2	2	9	Medio	3	2	3	1	2	11	Medio	2	1	2	5	Medio	2	2	2	1	7	Medio	67	Medio
70	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
71	2	2	3	3	2	12	Medio	3	2	2	2	9	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	3	2	3	3	11	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	2	3	3	3	11	Alto	78	Alto
72	3	3	3	2	3	14	Alto	2	3	2	2	10	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	84	Alto
73	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	2	3	2	3	11	Alto	82	Alto
74	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	2	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	3	8	Alto	2	2	2	3	9	Medio	79	Alto
75	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	2	2	10	Alto	82	Alto
76	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	89	Alto
77	2	3	3	2	2	12	Medio	3	3	3	2	11	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	2	3	3	11	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	2	3	3	8	Alto	3	2	3	2	10	Alto	77	Alto
78	3	3	3	3	2	14	Alto	3	2	3	3	11	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	2	3	3	2	2	12	Medio	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	81	Alto
79	2	3	2	3	2	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
80	3	3	3	3	3	15	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	2	7	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
81	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	2	11	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	2	3	2	3	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	2	8	Alto	3	2	3	2	10	Alto	77	Alto	
82	3	3	3	2	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	85	Alto
83	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	2	3	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	83	Alto
84	2	2	3	3	3	13	Alto	3	2	3	3	11	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	2	3	11	Alto	82	Alto
85	3	3	3	3	2	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
86	3	2	3	3	3	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
87	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	2	11	Alto	82	Alto
88	2	3	3	2	2	12	Medio	2	3	2	3	10	Alto	2	3	2	2	2	12	Medio	3	2	3	3	11	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	2	3	3	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	76	Alto
89	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	2	2	1	2	7	Medio	2	2	2	2	2	10	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	1	7	Medio	68	Medio
90	2	3	2	3	2	12	Medio	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	2	2	10	Alto	80	Alto
91	3	3	3	3	3	15	Alto	3	2	2	2	9	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	9	Alto								

101	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	2	14	Alto	3	3	2	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	82	Alto	
102	2	3	2	3	2	12	Medio	2	2	3	3	10	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	2	11	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	2	2	2	3	9	Medio	77	Alto	
103	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	3	2	2	11	Alto	3	2	2	2	2	12	Medio	3	2	3	8	Alto	3	3	2	2	10	Alto	80	Alto	
104	2	2	3	3	3	13	Alto	3	2	3	3	11	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	2	3	3	11	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
105	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	8	Alto	3	2	3	2	10	Alto	79	Alto	
106	3	2	3	3	3	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	83	Alto
107	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	2	3	3	3	13	Alto	2	3	3	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	82	Alto
108	2	2	3	3	2	12	Medio	2	3	2	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	2	3	11	Alto	79	Alto
109	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	12	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	2	3	3	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	82	Alto	
110	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	3	2	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	2	3	3	11	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	9	Alto	3	3	2	2	10	Alto	78	Alto
111	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	3	3	3	2	3	14	Alto	2	3	3	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	82	Alto
112	3	2	3	3	3	14	Alto	2	3	2	3	10	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	2	3	3	3	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	2	2	2	6	Medio	3	2	3	2	10	Alto	77	Alto
113	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	3	12	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
114	2	3	3	2	2	12	Medio	2	2	3	3	10	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	2	3	3	10	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	2	3	3	3	11	Alto	78	Alto	
115	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	12	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	2	3	8	Alto	3	3	2	3	11	Alto	82	Alto	
116	2	3	2	3	2	12	Medio	3	2	3	3	11	Alto	2	3	2	3	3	10	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	3	2	3	9	Alto	3	3	2	3	11	Alto	77	Alto
117	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	8	Alto	2	3	3	3	11	Alto	86	Alto
118	2	2	3	3	3	13	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
119	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	3	3	2	3	13	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
120	2	2	3	3	3	13	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	8	Alto	3	2	3	3	11	Alto	82	Alto	
121	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	11	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	2	2	10	Alto	84	Alto	
122	3	2	3	3	3	14	Alto	3	2	3	3	11	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	3	2	2	2	3	12	Medio	2	3	3	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	79	Alto
123	3	2	2	2	3	12	Medio	3	2	2	2	9	Medio	2	2	1	2	2	9	Medio	2	2	1	2	7	Medio	2	3	3	2	2	12	Medio	2	1	2	5	Medio	2	2	1	2	7	Medio	61	Medio
124	2	3	3	2	2	12	Medio	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto	
125	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	2	3	3	11	Alto	2	3	2	3	2	12	Medio	3	3	3	9	Alto	2	3	3	3	11	Alto	83	Alto
126	2	3	2	3	2	12	Medio	2	3	2	3	10	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	12	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	2	3	11	Alto	79	Alto	
127	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	2	2	3	3	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	9	Alto	2	3	3	3	11	Alto	82	Alto
128	2	2	3	3	3	13	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	2	3	3	3	2	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
129	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	2	11	Alto	2	3	2	3	2	12	Medio	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	2	3	11	Alto	82	Alto
130	3	2	3	3	3	14	Alto	3	2	3	3	11	Alto	3	3	3	3	3	15	Alto	3	3	3	12	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	3	3	9	Alto	2	3	3	3	11	Alto	84	Alto	
131	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	2	3	3	11	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	2	3	3	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
132	3	3	3	2	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	2	3	3	14	Alto	3	2	2	2	9	Medio	3	3	3	3	2	14	Alto	2	2	2	6	Medio	2	3	3	3	11	Alto	78	Alto
133	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	2	11	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
134	3	3	3	3	2	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	2	2	10	Alto	82	Alto	
135	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	3	3	12	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	2	3	10	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	82	Alto
136	3	2	2	2	3	12	Medio	3	2	3	3	11	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	12	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	2	3	2	10	Alto	82	Alto	
137	2	3	3	2	2	12	Medio	3	2	2	2	9	Medio	3	2	3	3	3	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	3	8	Alto	3	3	3	3	12	Alto	78	Alto
138	3	3	3	3	2	14	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	3	2	2	3	11	Alto	3	3	3	3	2	14	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82	Alto
139	2	1	2	2	2	9	Medio	3	3	3	3	12	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	3	3	3	2	11	Alto	3	2	3	3	3	14	Alto	3	3	2	8	Alto	3	3	2	2	10	Alto	76	Alto
140	3	3	3	2	3	14	Alto	1	2	1	2	6	Bajo	3	3	3	3	2	14	Alto	2	2	3	3	10	Alto	3	2	2	2	3	12	Medio	2	3	3	8	Alto	3	3	3	2	11	Alto	75	Alto
141	2	2	3	3	3	13	Alto	2	3	3	2	10	Alto	3	3	3	2	3	14	Alto	3	3	3	12	Alto	2	3	3	2	2	12	Medio	3	3	3	9	Alto	3	3	3	3	12	Alto	82		

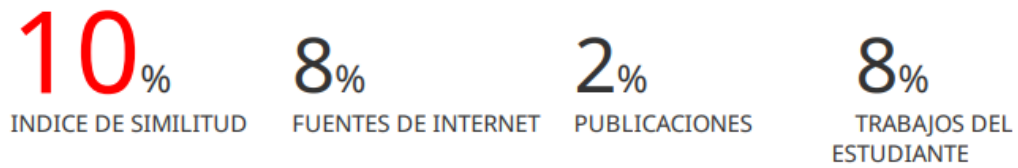
ESTILO DE VIDA																																	
	Alimentación						Actividad y ejercicio			Manejo del estrés					Apoyo interpersonal					Autorrealización				Responsabilidad en salud					Total				
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7e	P7	P8	P9e	P9	P10	P11	P12	P12e	P13	P14	P15	P16	P16e	P17	P18	P19	P19e	P20	P21	P22	P23			P24	P25	P25e
1	4	4	4	4	3	3	22	4	3	7	4	3	4	3	14	3	4	3	3	13	4	4	2	10	3	3	3	4	3	3	19	85	Saludable
2	3	4	3	4	4	4	22	4	4	8	4	4	4	4	16	4	4	4	3	15	2	3	4	9	4	3	3	4	4	3	21	91	Saludable
3	3	3	4	4	4	4	22	3	3	6	3	3	4	4	14	3	3	4	4	14	4	4	4	12	4	4	4	4	3	4	23	91	Saludable
4	4	3	3	4	4	4	21	4	4	8	4	4	4	4	16	4	4	2	3	13	4	3	4	11	4	3	4	3	4	3	21	90	Saludable
5	4	4	4	4	3	4	23	3	4	7	3	4	3	3	13	2	3	4	4	13	4	3	2	9	3	4	3	4	3	3	20	85	Saludable
6	4	3	4	3	4	3	21	4	4	8	4	4	4	3	15	4	4	4	3	15	3	3	4	10	3	3	4	4	4	4	22	91	Saludable
7	4	4	4	4	3	3	22	3	3	6	3	3	4	4	14	4	3	4	4	15	3	2	4	9	4	4	4	4	4	4	24	90	Saludable
8	3	3	4	4	4	4	22	4	4	8	4	4	2	3	13	4	3	2	3	12	4	4	4	12	3	3	3	3	3	3	18	85	Saludable
9	4	4	4	4	4	4	24	2	3	5	2	3	4	4	13	3	3	4	4	14	3	3	4	10	4	4	4	3	4	4	23	89	Saludable
10	3	4	3	3	3	4	20	4	4	8	4	4	4	4	15	3	2	4	4	13	4	3	3	10	3	3	3	4	3	4	19	85	Saludable
11	4	4	4	3	4	4	23	4	3	7	4	3	4	4	15	4	4	4	4	16	4	4	4	12	4	4	2	3	2	4	19	92	Saludable
12	3	3	4	4	4	3	21	4	3	7	4	3	2	3	12	3	3	4	4	14	4	3	4	11	2	3	4	4	3	3	19	84	Saludable
13	4	4	2	3	2	4	19	3	3	6	3	3	4	4	14	4	3	3	4	14	4	4	4	12	3	4	3	3	4	3	20	85	Saludable
14	2	3	4	4	3	3	19	3	2	5	3	2	4	4	13	4	4	4	4	16	3	3	4	10	4	3	4	4	4	3	22	85	Saludable
15	4	4	4	3	4	3	22	4	4	8	4	4	4	4	16	4	3	4	3	14	4	4	4	12	4	3	2	3	4	4	20	92	Saludable
16	3	2	3	2	2	1	13	2	2	4	2	3	2	2	9	3	2	2	1	8	2	3	2	7	2	3	2	2	1	2	12	53	No saludable
17	4	3	2	3	4	4	20	4	3	7	4	3	3	4	14	3	3	4	4	14	4	4	4	12	3	3	4	4	4	4	22	89	Saludable
18	3	3	4	4	4	3	21	4	4	8	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	3	3	4	10	4	3	3	4	4	3	21	92	Saludable
19	3	2	4	4	4	3	20	4	3	7	4	3	4	3	14	4	3	4	3	14	4	4	4	12	4	4	4	4	3	4	23	90	Saludable
20	4	4	4	4	3	3	22	4	4	8	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	3	4	3	10	4	3	4	3	4	3	21	93	Saludable
21	3	3	4	4	4	4	22	3	3	6	3	3	4	4	14	3	3	4	4	14	4	4	2	10	3	4	3	3	3	3	19	85	Saludable
22	4	3	3	4	4	3	21	4	4	8	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	2	3	4	9	3	3	4	4	4	4	22	92	Saludable
23	4	4	4	4	3	4	23	3	4	7	4	3	4	3	14	3	4	3	3	13	4	4	4	12	4	4	4	4	4	4	24	93	Saludable
24	2	3	2	3	2	1	13	3	3	6	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	2	2	2	6	2	2	1	2	3	2	12	53	No saludable
25	4	4	4	4	3	3	22	3	3	6	3	3	4	4	14	3	3	4	4	14	4	3	2	9	3	3	3	3	4	4	20	85	Saludable
26	3	3	4	4	4	4	22	4	4	8	4	4	4	4	16	4	4	2	3	13	3	3	4	10	3	3	4	4	4	3	21	90	Saludable
27	4	4	4	4	4	4	24	2	3	5	3	4	3	3	13	2	3	4	4	13	3	2	4	9	4	4	2	3	2	4	19	83	Saludable
28	3	4	3	3	3	4	20	4	4	8	4	4	4	3	15	4	4	4	3	15	4	4	4	12	2	3	4	4	3	3	19	89	Saludable
29	4	4	4	3	4	4	23	4	3	7	3	3	4	4	14	4	3	4	4	15	3	3	4	10	4	4	4	3	4	3	22	91	Saludable
30	3	3	4	4	4	3	21	4	3	7	4	4	2	3	13	4	3	2	3	12	4	3	3	10	4	3	4	4	4	3	22	85	Saludable
31	4	4	2	3	2	4	19	3	3	6	2	3	4	4	13	3	3	4	4	14	4	4	4	12	4	3	2	3	4	4	20	84	Saludable
32	2	3	4	4	3	3	19	4	3	7	4	4	4	3	15	3	2	4	4	13	4	3	4	11	3	3	4	3	4	3	20	85	Saludable
33	4	4	4	3	4	3	22	4	4	8	4	3	4	4	15	4	4	4	4	16	4	4	4	12	3	2	4	4	4	3	20	93	Saludable
34	4	3	4	4	4	3	22	4	3	7	4	3	2	3	12	3	3	4	4	14	3	3	4	10	3	3	4	3	3	4	20	85	Saludable
35	4	3	2	3	4	4	20	4	4	8	3	3	4	4	14	4	3	3	4	14	4	4	4	12	3	3	2	3	3	3	17	85	Saludable
36	3	3	4	4	4	4	22	3	3	6	3	2	4	4	13	4	4	4	4	16	4	3	4	11	4	4	4	4	3	4	23	91	Saludable
37	4	3	3	4	4	3	21	4	4	8	4	4	4	4	16	4	3	4	3	14	4	4	4	12	4	3	4	3	4	3	21	92	Saludable
38	4	4	4	4	3	4	23	3	4	7	3	3	4	4	14	4	4	4	4	16	4	4	2	10	4	4	4	4	3	3	22	92	Saludable
39	4	3	4	3	4	3	21	4	4	8	4	3	3	4	14	4	3	4	3	14	2	3	4	9	3	3	3	4	3	3	19	85	Saludable
40	4	4	4	4	3	3	22	3	3	6	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	12	4	4	4	4	4	4	24	96	Saludable
41	3	3	4	4	4	4	22	4	4	8	4	3	4	3	14	3	3	4	4	14	4	3	4	11	3	4	3	3	3	4	20	89	Saludable
42	4	4	4	4	4	4	24	3	3	6	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	3	2	9	4	4	4	3	4	4	23	94	Saludable
43	3	4	3	3	3	4	20	4	3	7	4	3	4	3	14	3	4	3	3	13	3	3	4	10	3	3	4	4	4	3	21	85	Saludable
44	4	4	4	3	4	4	23	4	4	8	4	4	4	4	16	4	4	4	3	15	3	2	4	9	4	4	2	3	2	4	19	90	Saludable
45	3	3	4	4	4	3	21	4	3	7	3	3	4	4	14	3	3	4	4	14	4	4	4	12	2	3	3	3	3	3	17	85	Saludable
46	3	2	2	2	2	4	15	2	2	4	2	2	2	2	8	4	3	2	3	12	2	3	2	7	3	3	2	3	2	3	16	62	No saludable
47	3	3	4	4	4	4	22	3	3	6	3	4	3	3	13	2	3	4	4	13	4	3	3	10	4	3	4	3	3	4	21	85	Saludable
48	3	2	2	3	2	2	14	2	2	4	2	3	1	2	8	2	3	3	2	10	3	2	3	8	2	3	2	1	2	2	12	56	No saludable
49	4	4	4	4	3	4	23	3	4	7	3	3	4	4	14	4	3	4	4	15	4	3	4	11	3	3	4	4	4	3	21	91	Saludable
50	4	3	4	3	4	3	21	4	4	8	4	4	2	3	13	4	3	2	3	12	4	4	4	12	3	4	4	4	4	3	22	88	Saludable

51	4	4	4	4	3	3	22	3	3	6	2	3	4	4	13	3	3	4	4	14	4	4	2	10	4	4	4	3	3	3	21	86	Saludable	
52	3	3	4	4	4	4	22	4	4	8	4	4	4	3	15	3	2	4	4	13	2	3	4	9	3	3	3	3	3	4	19	86	Saludable	
53	4	4	4	4	4	4	24	2	3	5	4	3	4	4	15	4	4	4	4	16	4	4	4	12	3	3	4	4	4	4	22	94	Saludable	
54	3	4	3	3	3	4	20	4	4	8	4	3	2	3	12	3	3	4	4	14	4	3	4	11	4	3	3	4	3	3	20	85	Saludable	
55	4	4	4	3	4	4	23	4	3	7	3	3	4	4	14	3	4	3	3	13	4	3	2	9	4	4	4	4	3	4	23	89	Saludable	
56	3	3	4	4	4	3	21	4	3	7	3	2	4	4	13	4	4	4	3	15	3	3	4	10	4	3	4	3	4	3	21	87	Saludable	
57	4	4	2	3	2	4	19	3	3	6	4	4	4	4	16	3	3	4	4	14	3	2	4	9	4	4	4	4	3	3	22	86	Saludable	
58	3	4	4	4	3	4	22	4	4	8	4	4	4	3	15	4	4	4	4	16	4	4	4	12	4	4	4	4	4	4	24	97	Saludable	
59	4	4	4	3	4	3	22	3	3	6	4	3	3	4	14	2	3	4	4	13	3	3	4	10	4	4	4	4	4	4	24	89	Saludable	
60	4	3	4	4	4	3	22	4	3	7	4	4	4	4	16	4	4	4	3	15	4	3	3	10	3	4	3	3	4	4	20	90	Saludable	
61	4	3	2	3	4	4	20	4	4	8	4	3	4	3	14	4	3	4	4	15	4	4	4	12	4	4	4	3	4	4	23	92	Saludable	
62	3	3	4	4	4	3	21	4	3	7	4	4	4	4	16	4	3	2	3	12	4	3	4	11	3	3	4	3	4	3	20	87	Saludable	
63	3	2	4	4	4	3	20	4	4	8	3	3	4	4	14	3	3	4	4	14	4	4	4	12	3	4	4	3	2	4	20	88	Saludable	
64	3	3	4	4	4	4	22	3	3	6	4	4	4	4	16	3	2	4	4	13	3	3	4	10	2	4	4	4	3	3	20	87	Saludable	
65	4	3	3	4	4	3	21	4	4	8	3	4	3	3	13	4	4	4	4	16	4	4	4	12	4	4	4	3	4	3	22	92	Saludable	
66	4	4	4	4	3	4	23	3	4	7	4	3	4	3	14	3	3	4	4	14	4	3	4	11	4	3	4	4	4	3	22	91	Saludable	
67	4	3	4	3	4	3	21	4	4	8	4	4	4	4	16	4	3	3	4	14	4	4	4	12	4	3	2	3	4	4	20	91	Saludable	
68	4	4	4	4	3	3	22	3	3	6	3	3	4	4	14	4	4	4	4	16	3	3	4	10	3	3	4	4	4	3	21	89	Saludable	
69	3	3	2	2	3	4	17	2	2	4	2	2	3	3	10	3	3	3	3	12	3	2	3	8	2	2	3	2	2	3	14	65	Saludable	
70	4	4	4	4	4	4	24	2	3	5	3	4	3	3	13	4	4	4	4	16	3	4	3	10	4	4	4	4	3	3	22	90	Saludable	
71	3	4	3	3	3	4	20	4	4	8	4	4	4	3	15	3	3	4	4	14	4	4	2	10	3	3	4	4	4	4	22	89	Saludable	
72	4	4	4	4	3	4	23	4	3	7	3	3	4	4	14	4	4	4	4	16	2	3	4	9	4	3	3	4	4	4	3	21	90	Saludable
73	3	3	4	4	4	3	21	4	3	7	4	4	2	3	13	4	3	4	3	14	4	4	4	12	4	4	4	4	3	4	23	90	Saludable	
74	4	4	2	3	2	4	19	3	3	6	2	3	4	4	13	4	4	4	4	16	4	3	4	11	4	3	3	3	4	3	20	85	Saludable	
75	2	3	4	4	3	3	19	4	3	7	4	4	4	3	15	3	3	4	4	14	4	3	2	9	4	4	4	3	3	3	21	85	Saludable	
76	4	4	4	4	4	4	24	4	4	8	4	4	4	4	16	2	4	4	4	14	4	4	4	12	4	4	4	4	4	4	24	98	Saludable	
77	4	3	4	4	4	3	22	4	3	7	4	3	2	3	12	3	4	3	3	13	3	2	4	9	3	4	4	4	4	4	23	86	Saludable	
78	4	3	2	3	4	4	20	4	4	8	3	3	4	4	14	4	4	4	3	15	4	4	4	12	3	4	3	3	3	4	20	89	Saludable	
79	3	3	4	4	4	4	22	3	3	6	3	2	4	4	13	3	3	4	4	14	3	3	4	10	4	4	3	4	4	4	23	88	Saludable	
80	4	3	3	4	4	3	21	4	4	8	4	4	4	4	16	4	4	2	3	13	4	3	3	10	3	3	4	4	4	3	21	89	Saludable	
81	4	4	4	4	3	4	23	3	4	7	3	3	4	4	14	2	3	4	4	13	4	4	4	12	4	4	2	3	2	4	19	88	Saludable	
82	4	3	4	3	4	3	21	4	4	8	4	3	3	4	14	4	4	4	3	15	4	3	4	11	2	4	3	4	2	3	18	87	Saludable	
83	4	4	4	4	3	3	22	3	3	6	4	4	4	4	16	4	3	4	4	15	4	4	4	12	4	4	4	3	4	3	22	93	Saludable	
84	3	3	4	4	4	4	22	4	3	7	4	3	4	3	14	4	3	2	3	12	3	3	4	10	3	3	4	3	4	4	21	86	Saludable	
85	4	4	4	4	4	4	24	4	4	8	4	4	4	4	16	3	3	4	4	14	4	4	4	12	4	3	2	3	4	4	20	94	Saludable	
86	3	4	3	3	3	4	20	3	3	6	4	3	4	3	14	3	2	4	4	13	4	3	4	11	3	3	4	4	4	4	22	86	Saludable	
87	4	4	4	3	4	4	23	4	4	8	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	12	3	2	4	4	4	4	3	20	95	Saludable
88	3	3	4	4	4	3	21	3	4	7	3	3	4	4	14	3	3	4	4	14	3	3	4	10	4	4	4	3	3	3	21	87	Saludable	
89	3	2	2	2	2	2	13	3	2	5	3	2	2	2	9	2	2	3	2	9	3	2	1	6	2	3	2	2	2	2	13	55	No saludable	
90	2	3	4	4	3	3	19	3	3	6	3	4	3	3	13	4	4	4	4	16	2	3	4	9	3	4	4	4	4	4	23	86	Saludable	
91	4	4	4	4	3	4	22	4	4	8	4	4	4	3	15	4	4	3	4	14	4	4	4	12	4	3	3	4	4	4	3	21	92	Saludable
92	4	3	4	4	4	3	22	2	3	5	3	3	4	4	14	4	4	4	4	16	4	3	4	11	4	4	4	4	3	4	23	91	Saludable	
93	4	3	2	3	4	4	20	4	4	8	4	4	2	3	13	4	3	4	3	14	4	3	2	9	4	3	4	3	4	3	21	85	Saludable	
94	3	3	4	4	4	3	21	4	3	7	2	3	4	4	13	4	4	4	4	16	3	3	4	10	4	4	4	4	3	3	22	89	Saludable	
95	3	3	4	4	4	4	22	4	3	7	4	4	4	3	15	3	3	4	4	14	3	2	4	9	3	3	4	4	4	4	22	89	Saludable	
96	4	3	3	4	4	3	21	3	3	6	4	3	4	4	15	4	4	4	4	16	4	4	4	12	4	4	4	4	4	4	24	94	Saludable	
97	3	2	2	3	3	2	15	2	2	4	2	2	2	1	7	1	2	2	2	7	2	2	2	6	2	2	2	2	2	2	12	51	No saludable	
98	4	3	4	3	4	3	21	4	4	8	3	3	4	4	14	4	4	4	3	15	4	3	3	10	4	4	4	3	4	4	23	91	Saludable	
99	4	4	4	4	3	3	22	3	3	6	3	2	4	4	13	3	3	4	4	14	4	4	4	12	3	3	3	3	3	3	18	85	Saludable	
100	3	2	2	3	2	2	14	2	3	5	2	2	1	2	7	2	2	2	2	8	2	3	1	6	2	2	2	1	2	1	10	50	No saludable	

101	4	4	4	4	4	4	24	4	4	8	3	3	4	4	14	2	3	4	4	13	4	4	4	12	2	3	4	4	3	3	19	90	Saludable
102	3	4	3	3	3	4	20	4	3	7	4	3	3	4	14	4	4	4	3	15	3	3	4	10	4	3	3	3	3	3	19	85	Saludable
103	4	4	4	3	4	4	23	4	4	8	4	4	4	4	16	4	3	4	4	15	4	4	4	12	4	3	4	4	4	3	22	96	Saludable
104	3	3	4	4	4	3	21	3	3	6	4	3	4	3	14	4	3	2	3	12	4	3	4	11	4	3	2	3	4	4	20	84	Saludable
105	4	4	2	3	2	4	19	4	4	8	4	4	4	4	16	3	3	4	4	14	4	4	4	12	3	3	4	4	4	3	21	90	Saludable
106	2	3	4	4	3	3	19	3	4	7	3	3	4	4	14	3	2	4	4	13	3	3	4	10	3	2	4	4	4	3	20	83	Saludable
107	4	4	4	3	4	3	22	4	4	8	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	12	4	4	4	4	3	3	22	96	Saludable
108	4	3	4	4	4	3	22	3	3	6	3	4	3	3	13	3	3	4	4	14	3	4	3	10	3	3	3	4	3	4	20	85	Saludable
109	4	3	2	3	4	4	20	4	4	8	4	3	4	3	14	4	3	3	4	14	4	4	2	10	3	3	3	4	3	3	19	85	Saludable
110	3	3	4	4	4	3	21	2	3	5	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	2	3	4	9	4	4	4	4	3	4	23	90	Saludable
111	3	2	4	4	4	3	20	4	4	8	3	3	4	4	14	4	3	4	3	14	4	4	4	12	4	3	4	3	4	3	21	89	Saludable
112	3	3	4	4	4	4	22	4	3	7	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	3	4	11	4	4	4	4	3	3	22	94	Saludable
113	4	3	3	4	4	3	21	4	3	7	3	4	3	3	13	3	3	4	4	14	4	3	2	9	3	3	3	4	4	4	21	85	Saludable
114	4	4	4	4	3	4	23	3	3	6	4	4	4	3	15	3	4	3	3	13	3	3	4	10	4	4	4	4	4	4	24	91	Saludable
115	4	3	4	3	4	3	21	4	3	7	3	3	4	4	14	4	4	4	3	15	3	2	4	9	3	3	3	3	3	4	19	85	Saludable
116	4	4	4	4	3	3	22	4	4	8	4	4	2	4	13	3	3	4	4	14	4	4	4	12	4	4	4	3	4	4	23	92	Saludable
117	3	3	4	4	4	4	22	4	3	7	2	3	4	4	13	4	4	2	3	13	3	3	4	10	3	3	4	3	4	3	20	85	Saludable
118	4	4	4	4	4	4	24	4	4	8	4	4	4	3	15	2	3	4	4	13	4	3	3	10	4	4	2	3	2	4	19	89	Saludable
119	3	4	3	3	4	4	20	3	3	6	4	3	4	4	15	4	4	4	3	15	4	4	4	12	2	3	3	4	4	3	19	87	Saludable
120	4	4	4	3	4	4	23	4	4	8	4	3	2	3	12	4	3	4	4	15	4	3	4	11	4	4	4	3	4	3	22	91	Saludable
121	3	3	4	4	4	3	21	3	4	7	3	3	4	4	14	4	3	2	3	12	4	4	4	12	3	3	4	4	4	3	21	87	Saludable
122	4	4	2	3	2	4	19	4	4	8	3	2	4	4	13	3	3	4	4	14	3	3	4	10	4	3	2	3	4	4	20	84	Saludable
123	2	1	2	1	2	2	10	2	2	4	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	2	2	4	8	2	2	2	2	1	2	11	49	No saludable
124	4	4	4	3	4	3	22	4	4	8	3	3	4	4	14	4	4	4	4	16	4	3	4	11	4	3	3	4	4	3	21	92	Saludable
125	4	3	4	4	4	3	22	3	3	6	4	3	3	4	14	3	3	4	4	14	4	4	4	12	4	4	4	4	3	4	23	91	Saludable
126	4	3	2	3	4	4	20	4	3	7	4	4	4	4	16	4	3	3	4	14	3	3	4	10	3	4	4	3	3	3	20	87	Saludable
127	3	3	4	4	4	3	21	4	4	8	4	3	4	3	14	4	4	4	4	16	4	4	2	10	4	4	4	4	3	3	22	91	Saludable
128	3	2	4	4	4	3	20	4	3	7	4	4	4	4	16	4	3	4	3	14	2	3	4	9	3	4	4	4	3	3	21	87	Saludable
129	4	4	4	4	3	3	22	4	4	8	4	3	4	3	14	4	4	4	4	16	4	4	4	12	4	4	4	4	4	4	24	96	Saludable
130	3	3	4	4	4	4	22	3	3	6	4	4	4	4	16	3	3	4	4	14	4	3	4	11	3	4	3	3	3	4	20	89	Saludable
131	4	3	3	4	4	3	21	4	4	8	3	3	4	4	14	4	4	4	4	16	4	3	2	9	4	4	4	3	4	4	23	91	Saludable
132	4	4	4	4	3	4	23	3	4	7	4	4	4	4	16	4	3	4	3	14	3	3	4	10	3	3	4	4	4	3	21	91	Saludable
133	4	3	4	3	4	3	21	4	4	8	3	4	3	3	13	4	4	4	4	16	3	2	4	9	4	3	4	4	2	4	21	88	Saludable
134	4	4	4	4	3	3	22	3	3	6	4	4	4	3	15	3	3	4	4	14	4	4	4	12	2	2	3	3	3	3	16	85	Saludable
135	3	3	4	4	4	4	22	4	4	8	3	3	4	4	14	4	4	4	4	16	3	3	4	10	4	4	4	3	4	3	22	92	Saludable
136	4	4	4	4	4	4	24	2	3	5	4	4	2	3	13	3	4	3	3	13	4	3	3	10	4	3	4	4	4	3	22	87	Saludable
137	3	4	3	3	3	4	20	4	4	8	2	3	4	4	13	4	4	4	3	15	4	4	4	12	3	3	2	4	3	3	18	86	Saludable
138	4	4	4	3	4	4	23	4	3	7	4	4	4	3	15	3	3	4	4	14	4	3	4	11	3	3	4	4	4	3	21	91	Saludable
139	3	3	4	4	4	3	21	4	3	7	4	3	4	4	15	4	4	2	3	13	4	4	2	10	3	2	4	4	4	3	20	86	Saludable
140	4	4	2	3	2	4	19	3	3	6	3	2	2	3	10	2	3	4	4	13	2	3	4	9	4	2	3	3	3	3	18	75	Saludable
141	2	3	4	4	3	3	19	3	2	5	3	3	4	4	14	4	4	4	3	15	4	4	4	12	3	3	4	4	4	3	21	86	Saludable
142	3	3	4	4	4	4	22	3	3	6	3	2	4	4	13	4	3	4	4	15	4	3	4	11	3	3	4	4	4	4	22	89	Saludable
143	4	3	3	4	4	3	21	4	3	7	4	4	4	4	16	2	3	2	3	10	2	2	2	6	4	3	3	4	4	3	21	81	Saludable
144	4	4	4	4	3	4	23	4	4	8	3	3	4	4	14	3	3	4	4	14	3	3	4	10	4	4	4	4	3	4	23	92	Saludable
145	4	3	4	3	4	3	21	4	3	7	4	3	3	4	14	3	2	4	4	13	3	2	4	9	4	4	4	4	4	3	23	87	Saludable
146	4	4	4	4	3	3	22	4	4	8	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	12	4	4	4	4	3	3	22	96	Saludable
147	3	3	4	4	4	4	22	3	3	6	4	3	4	3	14	3	3	4	4	14	3	3	4	10	3	3	4	4	4	3	21	87	Saludable
148	4	4	4	4	4	4	24	4	4	8	4	4	4	4	16	4	3	3	4	14	4	3	3	10	4	4	4	4	4	4	24	96	Saludable
149	3	4	3	3	3	4	20	3	4	7	3	3	4	4	14	4	4	4	4	16	4	4	4	12	3	4	3	3	3	4	20	89	Saludable
150	4	4	4	3	4	4	23	4	4	8	4	4	4	4	16	4	3	4	3	14	4	3	4	11	4	4	4	3	4	4	23	95	Saludable
151	3	3	4	4	4	3	21	3	3	6	3	4	3	3	13	4	4	4	4	16	4	4	4	12	3	3	4	4	3	21	89	Saludable	
152	4	4	2	3	2	4	19	4	4	8	3	3	4	4	14	4	3	4	3	14	3	3	4	10	2	2	2	3	2	4	15	80	Saludable
153	2	3	3	3	3	3	17	1	2	3	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	12	2	3	4	4	3	3	19	83	Saludable

## Anexo 8: Reporte de Originalidad

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	4%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	3%
3	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	2%