

# REPORTE DE TURNITIN DE ERIKA ESPARZA

*por* Nataly BORCEYÚ CAMACHO

---

**Fecha de entrega:** 20-dic-2023 02:24p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2263164651

**Nombre del archivo:** ERIKA\_ESPARZA VIDAL,\_TESIS\_20\_DIC.docx (3.66M)

**Total de palabras:** 20406

**Total de caracteres:** 109738

**1**  
**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO**

**BENEDICTO XVI**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERIA**



**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO AL  
ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN  
LA ESPERANZA, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERIA**

**AUTORA**

Br. Esparza Vidal, Erika Yolanda

**ASESORA**

Mg. Aguilar Valiente, Jovanny Soledad

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

**1**  
**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Promoción y prevención de la salud

**TRUJILLO-PERÚ**

**2023**

## **DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD**

Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud:

Yo, **MG. AGUILAR VALIENTE, JOVANNY SOLEDAD** con DNI N° 33261976, como asesora del trabajo de investigación titulado “**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO AL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021**”, desarrollado por la egresada **ESPARZA VIDAL, ERIKA YOLANDA** con DNI 71441243 del Programa de Enfermería; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicos, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Ciencias de la Salud. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



---

**Mg. Aguilar Valiente, Jovanny Soledad**  
**ASESORA**

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

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

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Rectora de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora académica

Dra. Anita Jeanette Campos Marquez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

Vicerrectora de investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marin

Secretaria general



**CONFORMIDAD DE ASESORA**

Yo, Mg. Jovanny Soledad Aguilar Valiente, con DNI 33261976 calidad de asesora de la Tesis de Titulación: **PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO AL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021**, presentado por la Br. Esparza Vidal Erika Yolanda con DNI 71441243, informo lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, en mi calidad de asesora, 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 octubre de 2023

Mg. Aguilar Valiente, Jovanny S.

Asesora

## **DEDICATORIA**

*A Dios que ha guiado mi camino, por bendecirme de una manera tan maravillosa, porque sé que está cumpliendo sus propósitos en mí y está conmigo siempre.*

*A mis padres por sus valores inculcados, ser mi ejemplo de superación y luchar por nuestros sueños. A mi hermano por llegar a alegrarme la vida. Ellos son mi mayor motivo para salir adelante, y así poder compensarles todo lo que han hecho por mí para llegar a ser lo que soy ahora, una buena persona y una exitosa profesional.*

*A mis familiares, amigas, mi novio y todas las personas que me brindaron palabras de aliento y que de alguna u otra forma me apoyaron y motivaron siempre a seguir adelante, a no rendirme nunca, a luchar por mis sueños y cumplir mis metas propuestas.*

**ERIKA**

## **AGRADECIMIENTO**

*Al director y estudiantes del Instituto “Nueva Esperanza”, por recibirme muy amablemente, permitiéndome conocerlos y por brindarme las facilidades para poder realizar este proyecto de investigación.*

*A mis padres que me brindan cariño, apoyo durante la vida y en este proceso de mi vida y por enseñarme a ser fuerte, a no rendirme y cumplir con lo que me proponga a pesar de los obstáculos que se puedan presentar en la vida.*

*A mi asesora por su apoyo y ser mi guía principal durante este proceso con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración, y brindándome palabras de aliento, cuando a veces algo se me hacía confuso, pero aun así con sus orientaciones me permitió desarrollar esta investigación.*

**ERIKA**

## ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD .....	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS .....	iii
CONFORMIDAD DE ASESORA .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE .....	vii
ÍNDICE DE TABLA .....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. METODOLOGÍA .....	16
2.1. Enfoque/ Tipo de Investigación .....	16
2.2. Diseño de la investigación .....	16
2.3. Población y muestra .....	16
2.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos: .....	17
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información: .....	20
2.6. Aspectos éticos: .....	21
III. RESULTADOS .....	23
IV. DISCUSIÓN .....	33
V. CONCLUSIONES .....	41
VI. RECOMENDACIONES .....	42
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	43
Anexo 1: instrumentos de recolección de la información .....	53
Anexo 2: Ficha técnica de los instrumento .....	57
Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables .....	64
Anexo 4: Carta de presentación .....	68
Anexo 5: Carta de autorización .....	69
Anexo 6: Consentimiento informado .....	70
Anexo 7: Asentimiento informado .....	71
Anexo 8: Matriz de consistencia .....	72
Anexo 9: Informe de originalidad .....	74
Anexo 10: Informe de originalidad .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## ÍNDICE DE TABLA

<b>Tabla 1:</b> Nivel de promoción y prevención de la salud en los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.....	23
<b>Tabla 2:</b> Estilo de vida en los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021 ....	24
<b>Tabla 3:</b> Nivel de promoción y prevención de la salud relacionado con estilo de vida en los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021 .....	25
<b>Tabla 4:</b> Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión alimentación, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021 .....	26
<b>Tabla 5:</b> Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión actividad física, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021 .....	27
<b>Tabla 6:</b> Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión responsabilidad en salud, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021 .....	28
<b>Tabla 7:</b> Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión salud sexual y reproductiva, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021 .....	29
<b>Tabla 8:</b> Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión higiene, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021 .....	30
<b>Tabla 9:</b> Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión salud bucal, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021 .....	31
<b>Tabla 10:</b> Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión salud emocional, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021 .....	32

## RESUMEN

Esta investigación es de tipo cuantitativo, correlacional, de corte transversal, no experimental, se llevó a cabo en un instituto en La Esperanza, 2021, teniendo como finalidad la relación entre la promoción y prevención de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021, teniendo como muestra a 103 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron cuestionario de Promoción y prevención de la salud y el cuestionario de Estilo de vida, utilizando como técnica la entrevista y observación, luego los datos obtenidos pasaron a ser procesados en la base de datos de Excel, luego fueron exportados al software Pasw Statite version 18.0, donde se elaboró respectivas tablas y gráficos estadísticos permitiendo su respectivo análisis e interpretación. Además, se empleó la prueba de Chi-cuadrado teniendo en cuenta el valor de significancia: Si  $p < 0.05$  para determinar si existe relación entre ambas variables. Los resultados obtenidos indicaron que el 55,3% tiene un nivel medio de promoción y prevención de la salud, el 76,7% tienen un estilo de vida no saludable; así mismo el 75% de los estudiantes tienen un nivel alto de promoción y prevención de la salud con un estilo de vida saludable. Mientras que el 1.3% tiene un nivel bajo de promoción y prevención de la salud con un estilo de vida no saludable. En cuanto a la prueba de Chi cuadrado fue  $X^2 = 12.530$  y una significancia  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ). Llegando a la conclusión que existe relación entre las variables estudiadas.

**Palabras clave:** Estilo de vida, estudiantes, promoción y prevención, salud.

### ABSTRACT

This research is of a quantitative, correlational, cross-sectional, non-experimental type, was carried out at an institute in La Esperanza, 2021, aiming at the relationship between the promotion and prevention of health with the lifestyles of the students of an institution in La Esperanza, 2021 taking as a sample 103 students. The tools used were the Health Promotion and Prevention questionnaire and the Lifestyle questionnaire, using interview and observation as a technique, then the data obtained went to be processed in the database of Excel, then were exported to the software Pasw Statistic version 18.0, where the respective tables and statistical graphs were produced allowing their respective analysis and interpretation. In addition, the Chi-square test was used taking into account the significance value: If  $p < 0.05$  to determine whether there is a relationship between the two variables. The results indicated that 55.3% had an average level of health promotion and prevention, 76.7% had an unhealthy lifestyle; likewise, 75% of the students had a high level of promotion and health prevention with a healthy lifestyle. While 1.3% have a low level of health promotion and prevention with an unhealthy lifestyle. As for the test of Chi square was  $X^2 = 12.530$  and a significance  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ). Conclusion that there is a relationship between the variables studied.

**Keywords:** Lifestyle, students, promotion and prevention, health.

## I.INTRODUCCIÓN

Se consideraba que salud era la ausencia de enfermedades, pero al pasar los años ha cambiado, en la década de 1950 la OMS (Organización Mundial de la Salud) por ser la entidad máxima de salud, revisó esta definición y la modificó, determinando que salud es un equilibrio de bienestar de lo físico, mental y también lo social y no únicamente la falta de dolencia o condiciones físicas. Además, la Organización Panamericana de Salud aportó que el medioambiente también está vinculado. La interrelación de estos establece un estado de salud y para gozar de ello se requiere una estabilidad óptima entre estas dimensiones, de lo contrario puede provocar un cambio en la salud del individuo conduciendo a un estado de enfermedad (1, 2).

En la actualidad un derecho esencial para el individuo es la salud, para ello existe una serie de precedentes tales como lo socioeconómico, estilo de vida, etc., existiendo una gran relación con la salud. En la salud pública los encargados principales son dos: la epidemiología siendo responsable de identificar cuáles son los factores que aumentan, disminuyen o alteran la posibilidad de modificar el estado de la salud y por otro lado está también la promoción de la salud es la que interviene en la toma de acciones adecuadas en la sociedad. En la carta de Ottawa se menciona que se debe proporcionar herramientas que permitan desarrollar habilidades y conocimientos de salud personal, fomentar la creación de condiciones favorables de desarrollo para proteger y mejorar su entorno, implicando a la comunidad para mejorar sus niveles de salud (3).

En la promoción de la salud es la forma de demostrar habilidades individuales, crear mecanismos organizativos y facilitar el seguimiento con el fin de mejorar la salud de las personas, incluye también actividades destinadas a cambiar las condiciones sociales y ambientales en las que vive la sociedad, método que permite que las personas puedan manejar de mejor manera su salud (4).

La prevención de enfermedades incluye intervenciones específicas, individuales y comunitarias para la prevención primaria y la reducción temprana de la carga de morbilidad y los riesgos asociados. A comparación de la promoción de salud, esta se enfoca en acciones específicas para disminuir las enfermedades; algunas de estas son la vacunación, educación para la salud, detección, etc. (5).

El objetivo principal de los métodos de promoción de la salud y prevención de enfermedades para la población es identificar los problemas de salud y aplicar medidas de prevención para

garantizar un mejor uso de los servicios de salud. Enfatizando la importancia de mejorar el estilo de vida y el comportamiento personal, además de ello la atención médica se ha hecho más popular ya que las personas buscan mejores opciones con el fin de mejorar y mantener su estado de salud y bienestar (6).

Por lo tanto, los enfoques primarios que tiene el Ministerio de Salud del Perú son la <sup>2</sup> **promoción de la salud y la prevención de enfermedades**. Crear una cultura y un entorno saludable es el primer paso para convertirse en un buen ciudadano. El concepto de desarrollo humano como piedra angular de todas las políticas e iniciativas, la economía social como factor integrador y sustentador del desarrollo, y la salud como derecho humano son solo algunos de los factores significativos que inciden en el desarrollo de la salud nacional. Es democratizar y ampliar los servicios de salud, luchar por la igualdad como derecho de justicia social y, en definitiva, desarrollar juntos una cultura de la salud (3).

En 1986 la Organización Mundial de la Salud definió el estilo de vida en una forma de vida que depende de la relación de uno mismo con la vida. Es el proceso y el comportamiento que adoptan y aplican las personas a fin de solventar sus necesidades de forma individual o colectiva. La posición y el comportamiento de cada persona están influenciados por su entorno social y su personalidad. El impacto del estilo de vida es significativo para la salud física y mental, tener hábitos saludables como realizar ejercicio con regularidad, llevar una dieta adecuada y saludable, tener tiempo de ocio y recreación y buena autoestima favorece de manera positiva en la salud, de lo contrario los hábitos poco saludables como la ingestión de sustancias nocivas, el alcohol tabaco y/o drogas, el sedentarismo y la exposición a contaminantes, pueden generar diversas enfermedades como la obesidad o el estrés (7).

A raíz de esto surge como estrategia promover estilos de vida con el objetivo de incentivar a las personas a mejorar su calidad de vida, mediante cambios en ciertas acciones y conocimientos sobre salud y estilo de vida (8).

Resulta indispensable que para mejorar la calidad de vida y disminuir el riesgo de enfermedades, se debe promover estilos de vida saludables brindando información a través de sesiones educativas, pautas sobre cuidados de la salud, los beneficios de una alimentación adecuada, realizar ejercicio, cuidados laborales, ambientales y actividades sociales (9) (10).

La etapa intermedia de la vida es al llegar a la adultez, en esta etapa se obtiene plena madurez física e intelectual y ante la sociedad se adquieren derechos y deberes sociales que el individuo debe cumplir (11).

El periodo más largo de la vida es esta etapa, las habilidades físicas y cognitivas están completamente desarrolladas. Los jóvenes en esa etapa están llenos de energía, tienen fuerza, ganas de disfrutar su independencia, aspiran a cumplir sus metas y objetivos personales, laborales y académicos según su preferencia, son propensos a explorar y experimentar nuevas cosas, además fisiológicamente tienen mayor deseo sexual y la fertilidad es mayor debido a que se produce un aumento de las hormonas sexuales, surge el descubrir su personalidad, se van dando cuenta de las cosas teniendo una reflexión crítica en lo correcto y lo que no, viendo y analizando varias perspectivas también comienzan a desarrollar el potencial que tiene mediante el ingreso de estudios superiores universitarios u otra modalidad de estudio posteriores a la secundaria, además en cuanto a la salud mental en este periodo es muy sensible y también surge una incertidumbre o miedo hacia lo desconocido, que si no se posee los recursos psicológicos para hacer frente, dará lugar a posibles problemas de ansiedad, estrés u otros trastornos (12).

Hablar de los jóvenes y su salud es un tema muy importante, se considera que en la mayoría de jóvenes goza de una buena salud y considerablemente existe una mortalidad prematura, morbilidad y lesiones. La mayoría de los hábitos inadecuados son consecuentes en problemas serios a la salud en la adultez intermedia y tardía, es por ello que se debería educar a los jóvenes y de esta manera evitar afectar su salud como enfermedades no transmisibles, ya sea hipertensión o diabetes u otras afecciones (13).

Según las estadísticas sobre la salud de los jóvenes, indican que en el año 2021 fallecieron más de 1,5 millones de adolescentes y adultos jóvenes entre 10 a 24 años; siendo las primeras causas de defunción: los accidentes de tránsito, los ahogamientos, la violencia interpersonal, conductas autolesivas. Surgen los trastornos mentales de los cuales en la mayoría no se llegan a tratar, el inicio temprano de consumo nocivo de sustancias psicoactivas siendo desproporcionadamente elevado entre los jóvenes dando lugar a caer en dependencias, además de ello están las enfermedades transmisibles como el VIH y el embarazo precoz comúnmente entre los 15 a 19 años de edad en los jóvenes, muchos de estos problemas de salud pueden prevenirse o tratarse a tiempo para evitar sufrir afectaciones graves en la edad adulta (14).

Además, los hábitos saludables, como la alimentación nutritiva y actividad física, van a influir de manera positiva en el bienestar personal y social de los seres humanos (15).

Los jóvenes establecen pautas desde muy pequeños sobre su comportamiento que pueden preservar la salud de sí mismos y de las demás personas, de lo contrario colocan su salud en

riesgo en el presente y en el futuro, es por eso que es importante prestar atención a la salud de los jóvenes y tomar medidas para fomentar un envejecimiento saludable (16).

En la etapa adulta los jóvenes después de haber terminado el colegio, lo siguiente es continuar con su educación eligiendo una profesión con el fin de superarse, y enfrentarse al mercado laboral, para ello la educación superior los capacita y especializa para el desempeño de sus quehaceres, esta educación se brinda en universidades, institutos superiores o academia siendo una enseñanza de nivel profesional, teniendo como requisito básico haber culminado la educación primaria y secundaria, la educación superior brinda los conocimientos académicos para después los jóvenes se desenvuelvan en el mundo laboral, esto sucede entre las edades de 15 a 20 años (17).

Para acceder a mejores empleos, especializarse en una determinada profesión y continuar aprendiendo a lo largo de su vida laboral, la educación superior tecnológica permite a los jóvenes adquirir conocimientos, habilidades y destrezas (18).

Actualmente en el Perú el optar por una carrera técnica trae beneficios en el mercado laboral por que existe una mayor demanda de la educación técnica en un 80% superando a la educación superior, siendo así que los jóvenes optan por estudiar una carrera técnica sabiendo los diferentes beneficios, pero algunos jóvenes eligen esto como última opción al no poder cubrir gastos económicos que apuntan hacia una educación superior universitaria, podríamos decir que la educación técnica es educación de los excluidos, de los que no pudieron ingresar a una universidad y pagarla o dedicar 5 años de su vida estudiando, pero hoy por hoy está claro que la educación técnica es sumamente importante ya que los empleadores contratan un 80% estudiantes técnicos y el 20% estudiantes universitarios. En los grandes proyectos que favorecen el desarrollo del país, se indica que del 100% se requiere en su mayoría en un 95% profesionales técnicos para realizar las necesidades ocupacionales mientras que solo el 5% de profesionales para que los dirijan según una encuesta realizada por el Ministerio de trabajo (19).

Durante la transición de la educación secundaria y superior, entre la adolescencia y la edad adulta temprana, hay un período crítico y vulnerable para adoptar un estilo de vida saludable, es por ello que se busca promover a los jóvenes, para que incorporen estilos de vida saludable y prevenir enfermedades mediante diversas estrategias enfocadas a mejorar los hábitos de ejercicio físico, alimentación y consumo de agua (20).

Un estudio realizado en Colombia, se observa que de las atenciones en salud: el 65,4% son enfermedades no transmisibles siendo resultado de una combinación de factores ambientales,

genéticos y conductas adaptadas en el entorno, el 13,4% cumplen con recomendaciones mínimas para realizar actividad física, el 17,9% presenta sobrepeso y el 9,7% presenta desnutrición crónica (21).

El inicio de la pandemia causada por el COVID-19 ha tomado desprevenidos a los gobiernos, sus sistemas de salud y a su población, donde la promoción de la salud recalca la necesidad que un estado u organismo debe llegar a cabo un consenso de opiniones políticas, teóricas y profesionales; de una manera más concreta en las acciones y el modo de aplicarlas en la salud pública, generar y desarrollar propuestas que motiven implicar en las acciones a las personas y consideren la salud como derecho democrático y deber ciudadano (22).

También ha demostrado la gran oportunidad que existe de abordar en las áreas de salud y su promoción, para mejorar el conocimiento de salud que tienen las personas, de tal modo prevenir la desinformación, aumentar la capacidad de solidaridad entre la sociedad y enriquecer la comunicación familiar, para lograr estos cambios se debe trabajar de la mano con la educación. Además de ello, esta pandemia ha afectado a sin distinción a todo grupo etario y sector económico generando desigualdades, por ejemplo, si hablamos únicamente del grupo etario, los niños tuvieron que ausentarse de escuela, pudiendo tener repercusiones en su aprendizaje más adelante, los adolescentes pueden haber afectado su salud mental y los jóvenes y adultos modificaron su forma de estudio y trabajo generando estrés y depresión en una proporción, siendo así las desigualdades de género y clase social que atravesaron vivencias los grupos en la pandemia (23).

El estilo de vida de las personas también se ha visto impactada y modificada por la pandemia COVID-19, algunas de ellas ha sido el confinamiento; permanecer en casa durante períodos largos debido a las medidas de seguridad, llegando a modificar la rutina diaria, estudiar, trabajar desde casa, limitando la interacción social con las personas (24).

Durante el confinamiento de esta pandemia se ha generado graves cambios en la alimentación influenciada por diversos factores cómo lo económico, comportamientos, laborales, sociales y emocionales, incrementando así inadecuados hábitos alimenticios, teniendo un alto consumo de comidas azucaradas y un descontrol en el horario alimenticio conllevado desarrollar obesidad y trastornos emocionales, por lo tanto, planificar un horario de alimentación, las raciones de alimentos, alimentos bajos en azúcar, tomar suficiente agua y evitar la compra y consumo de alimentos procesados esto favorecerá a crear hábitos alimenticios saludables (25).



Otro de los cambios fue las compras en línea, al inicio del confinamiento las personas optaron por comprar sus alimentos por Internet así evitar salir de sus hogares, pero generó que aumente el uso de envases sostenibles sin generar mejoras en su salud, llevando a un aumento en el consumo de alimentos poco saludables, ingiriendo alimentos procesados o dulces, disminuyendo las frutas y verduras. A medida que fue pasando el tiempo y aún se seguía en confinamiento, las personas tenían más tiempo para planificar y preparar sus comidas y evitar recurrir a la comida rápida, esto ha generado un enfoque hacia la alimentación saludable (26).

Otro efecto producido por la pandemia fue en la educación, con la interrupción de los procesos de aprendizaje por más de un año en los que muchos estudiantes han sido afectados en la suspensión de clases presenciales, por más de que se implementó la modalidad de Educación virtual o a distancia de forma rápida, en la que consistía que cada joven es protagonista de su propio aprendizaje y los docentes tuvieron que rediseñar sus contenidos y también adaptarse a este cambio, generando también una desigualdad de acceso a los medios tecnológicos, pero esto ha existido desde antes de pandemia, pero se ha hecho más notoria en estos tiempos y presenta una barrera para los jóvenes para continuar sus estudios, generando la interrupción de su formación académica, algunos en minoría si tienen los medios necesarios para acceder a ello y continuar estudiando, pero gran parte están los que no cuenta con las herramientas necesarias en sus hogares para acceder a esta modalidad representando un gran impedimento para los jóvenes desarrollar sus habilidades y conocimientos que posteriormente servirá para insertarse en el mercado laboral con puestos de trabajo de calidad (27).

Los alumnos del instituto técnico superior “Nueva Esperanza”, ubicada en Calle José Castelli No. 900, en el sector Bellavista - La Esperanza, no son indiferentes a realidad. Teniendo en cuenta la necesidad y la gran cantidad de estudiantes de este distrito, la institución se estableció en marzo de 1982. Originalmente conocido como escuela superior profesional comenzó con especialización en mecánica automotriz, maquinaria de manufactura, construcción civil, electricidad, electrónica y administración de empresas (28).

Hoy actualmente cuenta con 08 carreras de estudio tales como incluyen tecnología de la información, contabilidad, electrónica industrial, mecánica automotriz, mecánica de producción, química industrial entre otras, el período de estudio es de 3 años, según el régimen de la carrera, para obtener el título de técnico profesional con módulos o enfoques por competencias propuestos por el Ministerio de Educación. Los estudiantes son jóvenes, de los

cuales algunos trabajan mientras estudian y pasan algún tiempo con sus familias. La sobrecarga de trabajo y de estudio los hace susceptibles a las enfermedades (28).

Ante lo expuesto se consideró apropiado realizar esta investigación mediante la formulación del problema de investigación:

¿La promoción y prevención de la salud está asociado al estilo de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021?

Para dar respuesta a la problemática de estudio se planteó como objetivo general:

Determinar la relación entre la promoción y prevención de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

Y de tal modo consideramos también sus objetivos específicos:

- Identificar los niveles de promoción y prevención de la salud de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
- Describir los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
- Explicar el nivel de promoción y prevención de la salud relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza,2021.
- Determinar el nivel de alimentación de promoción y prevención de la salud, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
- Determinar el nivel de actividad física de promoción y prevención de la salud, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
- Determinar el nivel de responsabilidad en salud de promoción y prevención de la salud, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
- Determinar el nivel de salud sexual y reproductiva de promoción y prevención de la salud en su, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
- Determinar el nivel de higiene de promoción y prevención de la salud, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
- Determinar el nivel de salud bucal de promoción y prevención de la salud, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

- Determinar el nivel de salud emocional de promoción y prevención de la salud en su, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

Justificándose realizar esta investigación es relevante socialmente, por qué tendremos más claridad sobre la influencia entre las variables, promoción y prevención y estilos de vida para lograr que entidades interesadas puedan elaborar propuestas estratégicas y o implementación de programas educativos que permitan mejorar y fomentar un estilo de vida saludable y de esta manera prevenir posibles afecciones a futuro en los jóvenes. También por su valor teórico basado en la teoría de Promoción y prevención de la salud propuesto por la gran y reconocida enfermera Nola Pender y facilitando la comprensión de estos comportamientos en los jóvenes y la relación con los estilos de vida. En vista metodológicamente, en esta investigación se han utilizado instrumentos de evaluación válidos para aplicarse a este tipo de población, siendo de utilidad y soporte para posteriores investigaciones en la que las variables, el objeto de estudio y método de recolección de algún modo sean las mismas o semejantes a estas. También práctico mediante los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a los jóvenes estudiantes del instituto, permite conocer el nivel de salud de los jóvenes y elaborar estrategias destinadas a promover modificaciones en su conducta. Resulta conveniente para los mismos jóvenes para que puedan tomar conciencia de los posibles riesgos para su salud, además los resultados obtenidos serán brindados al director encargado del Instituto y autoridades pertinentes, incluyendo el sector salud, y así puedan trabajar en conjunto para realizar y aplicar propuestas de mejora hacia los jóvenes.

En cuanto a los antecedentes que justifican esta investigación tenemos a nivel internacional las siguientes investigaciones: Herazo Y, et al. en su investigación: “Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios-2020” Colombia, su objetivo fue determinar los factores que explican los estilos de vida saludables de estudiantes universitarios. Estudio descriptivo transversal, participaron 2203 universitarios. Se usó el cuestionario Fantástico. Resultados: 9% de los estudiantes tienen un excelente estilo de vida y 46% se clasifican como bueno. Los alumnos de bajos recursos tienen menor posibilidad de tener un estilo de vida saludable y los estilos de vida relacionados con la salud de los estudiantes universitarios pueden ser explicados por diversos factores sociodemográficos y académicos. Concluyendo que los estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios pueden ser

explicados por diversos factores de tipo individual, dependiendo de la categoría o naturaleza de los mismos (29).

Escobar B, et al. con su investigación “Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios,2019”-Mexico. Teniendo como objetivo identificar un estilo de vida promotor de salud y la relación con el sentido de coherencia en jóvenes universitarios de México. Metodología: estudio descriptivo, correlacional, muestra 300 estudiantes, instrumento: ficha de datos socio demográficos, cuestionario de estilo de vida II y sentido de coherencia-13 y se aplicaron escalas. Resultados: el 51% de estudiantes tienen suficiente general estilo de vida promotor de la salud, con mayor incidencia en mujeres. El 55,2% tuvieron estilo de vida promotor de salud insuficiente, 52.0% tienen sentido de coherencia alto, predominando en hombres y estudiantes de ciencias de la salud además no hubo diferencia estadísticamente significativa según sexo y carreras. Conclusión: Se llega a la conclusión de que para mejorar la salud y el bienestar de las generaciones futuras de adultos jóvenes fomentando el desarrollo de un sentido de coherencia, se deben implementar programas para el desarrollo de habilidades para la vida (30).

Endo N, et al. “Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud, Colombia, 2021” Su objetivo fue identificar los estilos de vida saludables en los estudiantes de Terapia Respiratoria de una Institución de Educación Superior. Estudio observacional, descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo compuesta por 179 estudiantes, a los que se les aplicó el cuestionario FANTÁSTICO entre marzo-junio de 2020, los datos se analizaron en el programa SPSS versión 25. Resultados: El 92 % de los participantes eran mujeres y tenían entre 22 y 29 años; El 92% demostró un estilo de vida adecuado, mientras que el 5% llevaba un estilo de vida algo deficiente. El estudio llega a la conclusión de que, a pesar de la pandemia de COVID-19, las medidas de aislamiento y el bajo estilo de vida que se observó en un pequeño grupo de participantes, es crucial que las universidades apoyen comportamientos saludables que mejoren la calidad de vida de los estudiantes (31).

A nivel nacional está Obando A. Con su investigación “Factores sociodemográficos y acciones de promoción y prevención asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Sector II\_Coishco, 2019” Chimbote. Su objetivo fue determinar los factores sociodemográficos y las acciones de promoción y prevención de salud del adulto asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social. Metodología: estudio

cuantitativo, no experimental, correlacional, transversal, muestra de 216 adultos, los datos recolectados fueron procesados en el Software Statistics versión 24.0. Resultados: la mayoría son de sexo masculino, nivel de estudio primaria, su ingreso mínimo es de S/.650 a S/850 soles, la mayoría son adultos mayores, son obreros y cuentan con SIS, tienen acciones inadecuadas de promoción y prevención de salud, estilo de vida no saludable, no tienen apoyo social. Conclusiones: al relacionar las variables de estilo de vida con acciones de promoción y prevención de la salud se observa que si existe relación estadísticamente significativa y en cuanto con la variable de apoyo social no existe relación estadísticamente significativa entre las acciones de prevención y promoción (32).

Gutiérrez L. et al. “Conductas promotoras de salud de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao 2018”. Objetivo determinar conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería. Metodología: tipo cuantitativa, no experimental, descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 137 estudiantes. Se aplicó como técnica de recolección de datos la encuesta, cuestionario de estilo de vida de Nola Pender, los datos obtenidos se procesaron en el programa SPSS. Resultados y conclusiones: El 78.3 % de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao presentan un nivel medio para la práctica de conductas promotoras de salud (33).

Haro M. con su investigación “Factores sociodemográficos y acciones de prevención, promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Villa El Sol sector 1\_Chimbote, 2019”. Su objetivo fue determinar los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción de salud asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. metodología: tipo cuantitativo, con diseño correlacional-transversal, muestra constituida por 190 adultos, se utilizó la técnica de la entrevista y observación, los datos recolectados fueron procesados una base de datos estadísticos. Resultados y conclusiones: La mayoría son sexo femenino, tienen edad entre 36 y 59 años, son casados, tiene un ingreso económico de 650 a 850 soles, la mayoría tiene acciones adecuadas de prevención y promoción de la salud, estilo de vida saludable, si tienen apoyo social y al realizar la prueba del chi cuadrado se encontró relación estadística significativa entre la promoción y prevención y estilo de vida también existe relación significativa entre apoyo social y prevención y promoción de la salud (34).

A nivel local encontramos a Carmona A. “Promoción y prevención de la salud asociado a la caracterización de los adultos del AA.HH. Primavera III. La Esperanza - Trujillo, 2022”. Su

objetivo fue determinar la asociación entre promoción y prevención de la salud y la caracterización de los estilos de vida y apoyo social de los adultos. Metodología: cuantitativo, correlacional, transversal y no experimental, 116 adultos como muestra, se aplicaron como instrumento el cuestionario de nivel promoción y prevención de salud y cuestionario de estilo de vida y apoyo social. Resultados: tiene un nivel de promoción y prevención de salud bajo en un 47%, tienen estilo de vida no saludable en un 68%, apoyo social inadecuado en un 54%, ante la prueba del chi cuadrado se muestra que existe relación estadística significativa entre si con la variable de promoción y prevención con estilo de vida y además relación entre si con apoyo social y promoción de la salud. Conclusión: los resultados son de importancia para los pobladores sector salud e investigadores con el fin de mejorar esta situación en la que se encuentran (35).

Cueva A. En su investigación “Factores sociodemográficos y los niveles de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social de los adultos del sector El Presidio - Trujillo, 2019”. objetivo: Determinar los factores sociodemográficos y los niveles de prevención y promoción de la salud de los adultos asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social. Metodología: tipo cuantitativo, transversal, no experimental, 217 adultos de muestra, tres cuestionarios como instrumentos, la entrevista y observación como técnica. Los datos fueron procesados estadísticamente. Resultados y conclusión: La mayoría tienen estilo de vida no saludable, con niveles de prevención y promoción alto. Al realizar la prueba de chi cuadrado se encuentra que no existe relación entre prevención y promoción con estilos de vida (36).

Mostacero M. con su investigación “Promoción y prevención de la salud asociado a la caracterización de los adultos del AA. HH. Los Rosales. La Esperanza – Trujillo, 2022”. Su objetivo Determinar la asociación entre promoción y prevención de la salud y la caracterización del estilo de vida y apoyo social de los adultos. Metodología: tipo de investigación cuantitativo, nivel correlacional. de corte transversal y diseño no experimental, teniendo 110 adultos como muestra, se aplicó tres cuestionarios, los datos recolectados fueron procesados estadísticamente. Resultados y conclusiones: la mayoría de los adultos encuestados tienen un nivel medio de promoción y prevención de la salud en un 81%, tiene comportamientos de salud inadecuados en un 98% y tienen un apoyo social inadecuado en un 53%. Mediante la prueba del chi cuadrado entre ambas variables, promoción y prevención de la salud con estilo de vida y apoyo social, se encontró que no existe relación significativa entre sí (37).

En cuanto a los fundamentos teóricos y conceptuales que fortalecen y sustentan esta investigación, recurrimos al modelo de Promoción de la Salud (MPS) creado por la Dra. Nola Pender, siendo una reconocida enfermera inventora de este modelo. Nacida en el año 1941 en Michigan, Estados Unidos; desde sus inicios de su profesión estaba interesada en desarrollar un modelo de enfermería que diera solución al proceso de toma de decisiones respecto al cuidado de la salud de las personas. Este modelo pretende explicar cómo las personas se comportan e interactúan con su entorno cuando intentan alcanzar el nivel de salud deseado; enfatiza la relación entre rasgos individuales, experiencias, principios y factores ambientales que están conectados con el comportamiento o disposición de salud deseada (38).

El modelo de enfermería de promoción de la salud de Nola Pender es una teoría que aborda la cuestión de la orientación hacia la salud autógena de los cuidados de enfermería y podría ser muy útil para el profesional de enfermería en este momento en el que diversas fuentes nos instan a reorientar la atención y cambiar paradigmas y modelos de atención (39).

Esta investigación muestra de forma amplia perspectivas que conducen a cambios en el comportamiento humano. Una de ellas se inspira en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, la cual se basa en el mecanismo del aprendizaje, la parte social que provoca el desarrollo de nuevos aprendizajes en los individuos, afirmando el valor del aprendizaje en el desarrollo cognitivo en el desarrollo conductual. Los cambios, incluida la educación intelectual y los rasgos de desempeño, sugieren que los factores psicológicos también influyen en el comportamiento humano. Explica cómo las personas aprenden cosas nuevas y desarrollan nuevos comportamientos al observar el comportamiento de los demás (38).

El segundo fundamento teórico es el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana creada por Feather, que considera un conjunto de procesos interesados en la causa de ciertas cosas que se realicen o dejen de realizar; o en el modo que se realizan. En el cual afirma que el comportamiento es coherente y estimando que la fuerza de voluntad es el elemento motivacional principal para alcanzar un logro (38).

Otra opción con respecto a la promoción de la salud es educar a las personas sobre cómo cuidar mejor y mejorar su salud. Encontrar las necesidades y aspiraciones para cambiar y adaptarse a su entorno es necesario para lograr un equilibrio de bienestar físico, mental y social. Y en lugar de ser vista como un objetivo, la salud se ve como un recurso necesario para la vida diaria. Además, la salud es una idea positiva que enfatiza tanto las capacidades físicas junto a los recursos sociales y personales (40).

La Organización Panamericana de Salud plantea que conseguir promover la salud, es mediante mecanismos propios o internos de las personas, tales como el autocuidado; que son acciones que se refiere a las prácticas y decisiones que el ser humano realiza, para mejora de su salud, la solidaridad; es la ayuda mutua entre las personas a través de acciones ante alguna situación que se presenta y el entorno; siendo un ambiente que requiere estar adecuado, en óptimas condiciones para mejorar la salud, incluyendo las alternativas pedagógicas de educar y promover la salud para la mejoría del humano iniciando desde la niñez con la instrucción y reforzamiento de los valores (38).

Según Pender, se debe dar prioridad a tomar medidas preventivas para promover un estado de salud ideal. Además de ello, se identificó factores que influyen a las elecciones y acciones tomadas para prevenir la enfermedad. Es por ello para participar en conductas que promuevan la salud, los factores perceptivos y cognitivos de las personas se ven alterados por sus circunstancias personales e interpersonales (38).

Se entiende por los comportamientos referentes al modo de interactuar y relacionarse con los demás, siendo la comunicación un papel importante para lograr la cercanía y confianza entre los seres humanos, y la responsabilidad en salud, implica un interés por el propio bienestar; esto incluye fomentar, generar o facilitar el autocuidado, y la atención en la comunidad mediante la promoción y disminuir las agentes causales, empezando desde los agentes más simples hasta los más complejos (38).

El modelo Nola Pender ha propuesto, y lo que más domina en la promoción de la salud en enfermería se divide cognitivamente en factores perceptivos, son las percepciones, creencias y pensamientos de las personas sobre la salud que las llevan a tomar decisiones que son buenas para su salud, a realizar ciertas acciones. Se cree que es la realización del potencial inherente y adquirido de una persona a través del comportamiento, el cuidado personal y las relaciones satisfactorias a través de interacciones con otras personas. Dado que debe existir alguna relación entre los determinantes interpersonales de la salud y las influencias ambientales para que estos comportamientos cambien (39).

La aplicación del Modelo de Promoción de la Salud de la Dra. Nola Pender, Un marco integrador que identifica la evaluación de comportamientos, estilos de vida, exámenes físicos e historias clínicas de las personas es la aplicación del Modelo de Promoción de la Salud de Pender. Estas actividades deberían contribuir a garantizar que las iniciativas de promoción de



la salud sean aplicables y exitosas y que la información recopilada se vea reflejada en el cuidado de la salud mediante las prácticas y costumbres culturales de las personas (40).

Se considera estilo de vida a las actitudes y comportamientos que las personas adoptan y desarrollan individual o colectivamente para satisfacer sus necesidades humanas y lograr su desarrollo personal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió al estilo de vida de 1986 como una "forma de vida general basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de comportamiento individual determinados por los factores socioculturales y las características personales". El estilo de vida que se adquiere tiene un impacto para la salud física y psicológica. El efecto positivo en la salud nace de un estilo de vida saludable (41).

Nola Pender planteó el perfil del estilo de vida, permite evaluar los comportamientos generadores de salud en los aspectos de la vida, tales como: realizar actividad física que permite tener un equilibrio entre lo físico y mental del ser humano y de esta manera contribuye a su salud; el manejo del estrés, conjunto de respuestas ante una situación estresante siendo una amenaza potencial para la salud mental, y un factor de riesgo para problemas de salud; la nutrición, implica el consumo adecuado y necesario de los alimentos, esto involucra tener una dieta diaria saludable y balanceada, siendo importante para el crecimiento y desarrollo del ser humano favoreciendo de manera física, mental y social; las relaciones interpersonales (42).

Planteando como hipótesis general para esta investigación:

- <sup>1</sup> Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):  
No existe relación entre los niveles de promoción y prevención de la salud con el estilo de vida de los estudiantes de instituto en La Esperanza, 2021.
- <sup>2</sup> Hipótesis alternativa (H<sub>1</sub>):  
Existe relación entre los niveles promoción y prevención de la salud con el estilo de vida de los estudiantes de instituto en La Esperanza, 2021.

Y sus hipótesis específicas:

- El nivel de promoción y prevención de la salud es alto de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- El estilo de vida es saludable de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Existe relación entre promoción y prevención de la salud en su dimensión alimentación con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Existe relación entre promoción y prevención de la salud en su dimensión actividad física con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Existe relación entre promoción y prevención de la salud en su dimensión responsabilidad en salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Existe relación entre promoción y prevención de la salud en su dimensión salud sexual reproductiva con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Existe relación entre promoción y prevención de la salud en su dimensión higiene con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Existe relación entre promoción y prevención de la salud en su dimensión salud bucal con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Existe relación entre promoción y prevención de la salud en su dimensión salud emocional con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.

## II. METODOLOGÍA

### 2.1. Enfoque/ Tipo de Investigación

El enfoque de esta investigación es cuantitativo porque las variables estudiadas se midieron numéricamente. Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico (43).

Según su finalidad, es de nivel Correlacional ya que las variables medidas fueron promoción y prevención de la salud y la otra variable es estilos de vida para entender y evaluar la relación estadística entre ambas variables, pero sin modificar o alterar una variable (43).

Y por su profundidad es de Corte transversal ya que todas las variables son medidas en una sola ocasión; por ello, de comparación, se trata de muestras independientes (43).

### 2.2. Diseño de la investigación

**No experimental** porque se basa en la observación de fenómenos para analizarlos con posterioridad (43).

### 2.3. Población y muestra

**Universo muestral** estuvo constituido por 210 estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021

**Muestra** estuvo conformada por 103 estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021, que cumplan con los criterios de inclusión.

**Unidad de análisis:** Estudiante de un instituto en La Esperanza, 2021, que forma parte de la muestra y que cumple con los criterios de inclusión:

#### **Criterios de Inclusión**

- Los estudiantes de cualquier ciclo que se encuentre llevando algún curso de un instituto en La Esperanza, 2021.
- Los estudiantes que aceptaron participar en el estudio de un instituto en La Esperanza, 2021.
- Los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021, que tuvieron la disponibilidad de participar en la encuesta como informantes, sin importar su condición socioeconómica y nivel de escolarización.

#### **Criterios de exclusión**

- Los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021, que tengan alguna alteración o dificultad cognitiva.

- Los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021, que no quisieron participar en el estudio.
- Los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021, tuvieron dificultades para comunicarse.

### 2.3.1. Definición y Operacionalización de variables

#### PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD:

**Definición conceptual:** Todos estos procedimientos, acciones e intervenciones integrales trabajan para mejorar las condiciones de la población en su conjunto, tanto como individuos como familias, para que puedan vivir una vida sana y mantener su salud (44).

#### Definición Operacional:

- **Nivel de Promoción y prevención de la salud bajo:** si se obtiene un puntaje de 30 a 50 puntos.
- **Nivel de Promoción y prevención de la salud medio:** si se obtiene un puntaje de 51 a 70 puntos.
- **Nivel de Promoción y prevención de la salud alto:** se obtiene un puntaje de 71 a 90 puntos.

#### ESTILO DE VIDA:

**Definición conceptual:** Un conjunto de actividades diarias realizadas por individuos o grupos de individuos para satisfacer sus necesidades y avanzar en su desarrollo se denomina hábito de vida o forma de vida (45).

**Definición operacional:** El estilo de vida como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación:

- **Estilo de vida no saludable:** si se obtiene un puntaje de 25 a 74 puntos.
- **Estilo de vida saludable:** si se obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos.

### 2.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos:

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

**Técnica:** Fue la observación directa e indirecta a través de la encuesta.

#### Instrumentos para la recolección de Datos:

**Instrumento 1: Cuestionario de Nivel de promoción y prevención de la salud de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.**

Este instrumento fue elaborado por Dra. Adriana Vílchez Reyes, aplicado en la Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018 y adaptado al presente estudio de

investigación. En su estructura consta de dos partes: Instrucciones y contenido, dentro del cual se consideran 30 ítems relacionados a la práctica de actividades preventivas promocionales de la salud los estudiantes de instituto en La Esperanza, 2021. Los que a su vez se dividen en 7 dimensiones cuáles son:

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

El puntaje para cada una de las respuestas es:

- Si= 03 puntos
- A veces = 02 puntos
- No = 01 punto.

El resultado final se obtiene de la suma de cada una de las respuestas, de esta manera se puede obtener un resultado mínimo de 30 puntos y un resultado máximo de 90 puntos de la siguiente manera:

**Nivel de promoción y prevención de la salud bajo:** Si se obtiene un puntaje de 30 a 50 puntos

**Nivel de promoción y prevención de la salud medio:** Si se obtiene un puntaje de 51 a 70 puntos

**Nivel de promoción y prevención de la salud alto:** Si se obtiene un puntaje de 71 a 90 puntos

#### **Control de Calidad de Datos**

#### **Validez y Confiabilidad del Instrumento**

La validez es el grado en que el instrumento mide realmente la variable que pretende medir, sirviendo para el propósito que ha sido elaborado. Para el presente instrumento se utilizó la prueba binomial de juicio de expertos conformados por 05 profesionales conocedores del tema a evaluar. Para calcular el grado de acuerdo entre los expertos se utilizó la metodología del coeficiente de Kappa, con la premisa que existe un acuerdo entre investigadores si  $K > 0$  (Landis y Koch). Luego del análisis respectivo, el grado de

concordancia entre los mismos fue de  $k = 0.715$ , lo que concluye que el instrumento es considerablemente válido.

Además, este instrumento fue sometido a una prueba piloto, la cual permitió evaluar la correcta redacción de los ítems, su comprensión, practicidad y tiempo estimado indicado para su aplicación. Con los datos obtenidos se procedió a realizar la prueba estadística Alfa de Cronbach en donde  $\alpha > 0.50$ , para confirmar su confiabilidad.

### **Instrumento 02: Cuestionario de Estilo de vida de estudiantes de un instituto en la esperanza, 2021**

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

Los ítems de acuerdo a cada dimensión están divididos de la siguiente manera:

- Alimentación. 03N Ítems 1, 2,3, 4, 5 y 6
- Actividad y ejercicio: ítems 7 y 8
- Manejo del estrés: 9,10, 11 y 12
- Apoyo interpersonal: 13,14, 15 y 16
- Autorrealización: 17,18 y 19
- Responsabilidad en salud: 20, 21, 22, 23,24 y 25

Para obtener los resultados se brinda un puntaje a cada una de las respuestas. Los puntajes según las respuestas son:

- Nunca: 01 puntos
- A veces: 02 puntos,
- Frecuentemente: 03 puntos y
- Siempre: 04 puntos

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

- Nunca: 04 puntos
- A veces: 03 puntos
- Frecuentemente: 02 puntos

- Siempre: 01 puntos

Luego de haber sumado todas las respuestas, se clasifica de la siguiente manera:

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

#### **Control de Calidad de Datos**

#### **Validez y Confiabilidad del Instrumento**

Este instrumento cuenta con validez interna, validez externa y confiabilidad; por haber sido de amplio uso en la carrera de Enfermería de La Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Para la realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento; luego del cual fue sometido a validez estadística a través de la prueba  $r$  de Pearson correlación ítems – test, obteniendo un  $r > 0.20$  en cada uno de los 25 ítems del instrumento.

La confiabilidad del instrumento se realizó a través de la prueba estadística de alfa de Cronbach, obteniendo un  $r = 0.794$ , considerando a este instrumento válido y confiable para su aplicación.

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

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

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

Se solicitó el permiso para poder trabajar en dicha institución.

Se presentó la solicitud al encargado de dicha institución para obtener el permiso y poder ejecutar.

Se coordinó con el docente de los participantes, el momento que se aplicaría el instrumento.

Se informó dando lectura al consentimiento informado a los participantes de dicha comunidad, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales con el fin de la investigación.

Se realizó lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos.

Se entregó el instrumento a cada uno de los estudiantes y empezaron a desarrollarlo en el tiempo de 15 a 20 min.

Una vez que los estudiantes terminaron de responder la encuesta, se procedió a recoger y agradecer a los estudiantes y docente de aula por brindarnos su tiempo.

#### **2.5.2. Análisis y procesamiento de los datos:**

En un inicio, tomando en consideración del trabajo de investigación para el respectivo análisis de los datos recolectados, se emplearon los análisis estadísticos descriptivos e inferenciales, luego fueron procesadas mediante los programas de cálculo informático de Microsoft office Excel y programa software de estadística SPSS versión 26 tomando en cuenta a la estadística descriptiva: Tablas y figuras de estadística, Y, por otro lado, estadística inferencial: Se usó la prueba estadística del Chi cuadrado teniendo en cuenta el criterio de significancia: Si  $p < 0.05$  para determinar una influencia estadísticamente significativa; la cual, ayudo para determinar si la promoción de la salud está asociada a los Estilos de vida.

#### **2.6. Aspectos éticos:**

Las consideraciones éticas establecidas en el marco de los derechos humanos previstos en la Ley No. 102 son necesarias cuando se realizan investigaciones teniendo de por medio a seres humanos, las cuales son:

##### **2.7.1. Principio de defensa de la persona humana y el respeto a su dignidad:**

La que se constituye en el fin supremo de la sociedad y del estado, fundamentalmente para el ejercicio de los derechos inalienables a la población. En esta investigación se interactuó con los estudiantes sin vulnerar su dignidad y valorarlos como seres humanos y sus derechos, considerándolos sujetos y no como objetos.

##### **2.7.2. Principio de primacía del ser humano y de defensa de la vida física:**

En la presente investigación, los estudiantes participantes constituyeron al sujeto de estudio, a quienes se consideró su derecho a obtener siempre los mejores resultados para ellos, buscando siempre el bien y evitando el mal.

##### **2.7.3. El principio de autonomía y responsabilidad personal:**

Fue aplicada científica y tecnológicamente, considerándose el consentimiento previo, libre, expreso, con la información detallada del estudio, como personas interesadas. Consentimiento que realizaron las madres como personas libres y con capacidad de tomar decisiones, sin que represente desventajas o perjuicio alguno a la persona humano.

##### **2.7.4. Principio de beneficencia y ausencia de daño:**



Al investigar se fomentó y aplico el conocimiento científico, considerando a las personas, en forma integral y la concreta situación familiar y social. Se tuvieron en cuenta aspectos de investigación, aplicación científica y tecnológica en la vida humana, se consideró la igualdad ontológica, en forma justa y equitativa. En la investigación se puso en práctica el rigor de científicidad ética que plantea Gozzer (1998) para toda investigación, que consistió en:

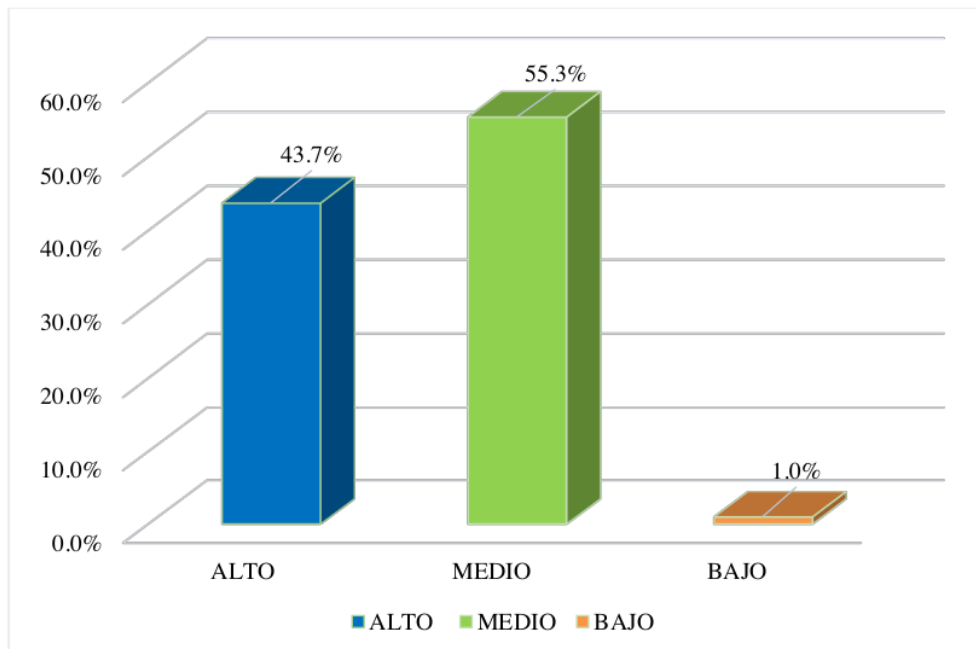
- **Confidencialidad:** La información obtenida en esta investigación fue empleada para los fines señalados.
- **Credibilidad:** Por ninguna circunstancia se falsearon los resultados, ni los datos obtenidos, respetándose el valor de la verdad investigada.
- **Confirmabilidad:** Los resultados podrán ser confirmados por quien lo desee, siguiendo la misma metodología y aplicando el mismo instrumento.
- **Auditabilidad:** Los hallazgos obtenidos en esta investigación podrán servir como punto de partida para otras investigaciones.
- **Beneficencia:** Las personas no sufrieron daños físicos, ni psicológicos durante el desarrollo de la investigación porque no se pondrá en riesgo su integridad.
- **Respeto a la dignidad humana:** Mediante el consentimiento informado que los estudiantes firmaron voluntariamente se comprometieron con la investigación, en el contexto del respeto al ser humano.
- **Conocimiento irrestricto de la información:** Las investigadoras describieron detalladamente a las personas, la naturaleza del estudio y sus derechos.
- **Justicia:** Los sujetos involucrados en la investigación, gozaron un trato justo durante el desarrollo de la investigación y se respetaron a lo largo del estudio, , conservando el anonimato con el uso de seudónimos.

### III.RESULTADOS

**Tabla 1:** Nivel de promoción y prevención de la salud en los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

Variable	Nivel	n°	%
<b>Promoción y Prevención de la Salud</b>	Alto	45	43,7
	Medio	57	55,3
	Bajo	1	1
<b>Total</b>		103	100

En la tabla 1 se presenta los distintos niveles de promoción y prevención de la salud de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021 y podemos observar que del 100% (103); el 43,7% (45) tienen un nivel alto de prevención de la salud, seguido del 55,3% (57) tiene un nivel medio de promoción y solo 1% (1) con un nivel bajo.

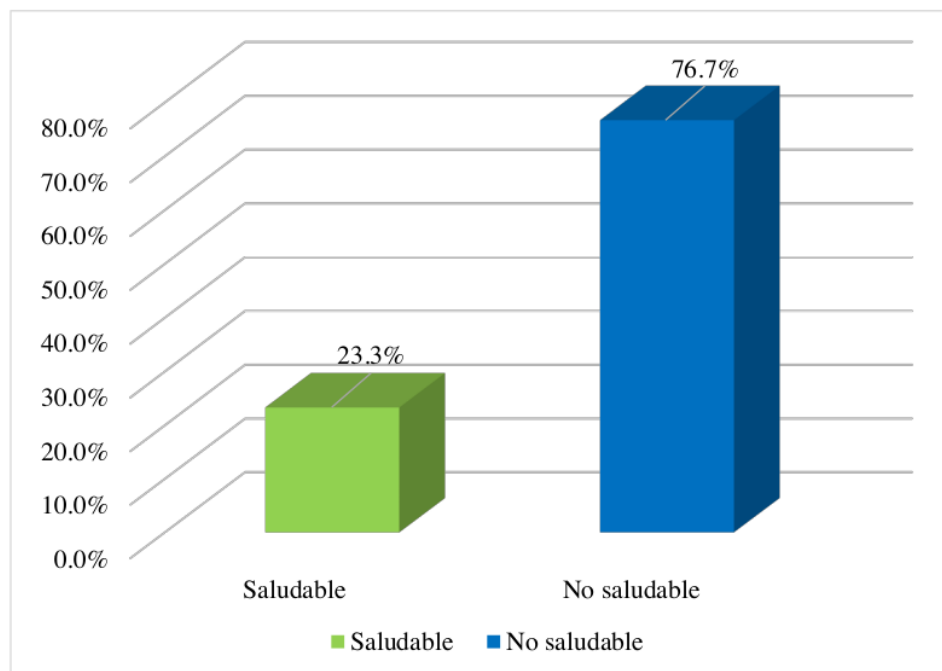


Fuente: Tabla 1

**Tabla 2:** Estilo de vida en los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021

Variable	Nivel	n°	%
Estilo de Vida	Estilo de Vida Saludable	24	23,3
	Estilo de Vida No Saludables	79	76,7
Total		103	100

En la tabla 2 se presenta los estilos de vida que tienen los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021., en los que se muestran que del 100% (103): el 76,7% (79) tienen un estilo de vida no saludable y el 23,3% (24) tiene un estilo de vida saludable.

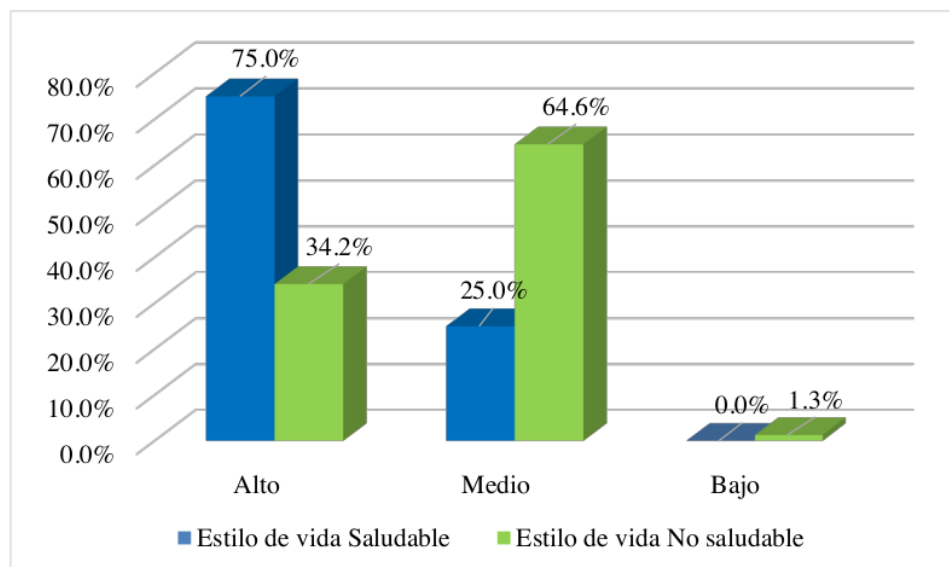


Fuente: Tabla 2

**Tabla 3:** Nivel de promoción y prevención de la salud relacionado con estilo de vida en los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021

Nivel de Promoción y Prevención de la Salud	Estilo de Vida				Total	Prueba del chi cuadrado
	Saludable		No Saludable			
	n°	%	n°	%		
Alto	18	75,0	27	34,2	45	Chi Cuadrado (X2) : 12.530 Significancia (p) : 0.002 p < 0,05
Medio	6	25,0	51	64,6	57	
Bajo	0	0,0	1	1,3	1	
Total	24	100,0	79	100,0	103	Se rechaza Ho

En la tabla 3 se observa que de aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida saludable, el 75% (18) de ellos tienen un nivel alto de promoción y prevención de la salud, y el 25.0% (6) tienen un nivel medio. Mientras que aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, el 34.2% (27) tienen un nivel alto, el 64.6% (51) un nivel medio y el 1.3% (1) un nivel bajo de promoción y prevención de la salud. Y, en cuanto, a los resultados inferenciales que se obtuvieron fueron de Chi cuadrado  $X^2 = 12.530$  y una significancia  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ), tomando como decisión un rechazo de la hipótesis nula y una aceptación de la hipótesis alternativa; señalando que existe relación entre el nivel de prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.



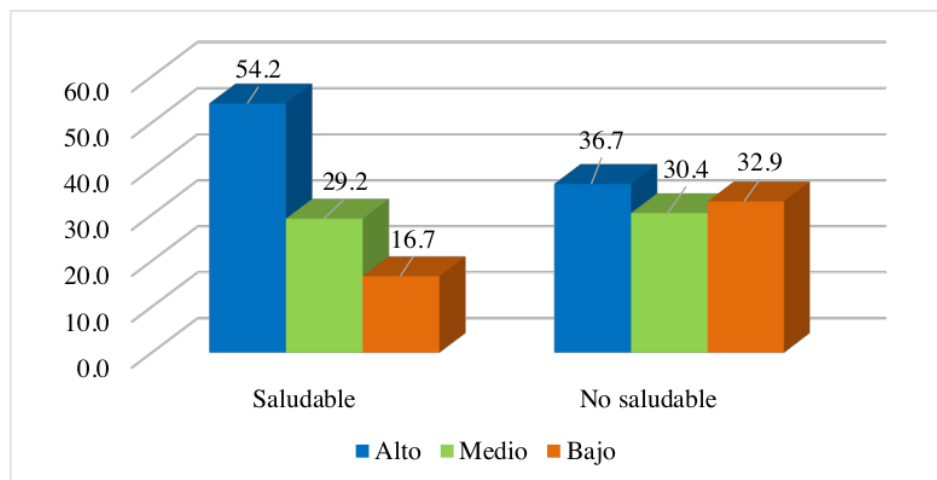
Fuente: Tabla 3

**Tabla 4:** Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión alimentación, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

Alimentación	Estilo de vida				Total	Prueba del chi cuadrado
	Saludable		No saludable			
	n	%	n	%		
Alto	13	54,2	29	36,7	42	$X^2 = 3,053$
Medio	7	29,2	24	30,4	31	$p = 0,217$
Bajo	4	16,7	26	32,9	30	$p > 0,05$
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>	<b>103</b>	Se acepta Ho

En la tabla 4 se observa que de aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida saludable, el 54,2% (13) de ellos tienen un nivel alto de promoción y prevención de la salud, el 29,2% (7) tienen un nivel medio, y el 16,7% (4) tienen un nivel bajo. Mientras que aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, el 36,7% (29) tienen un nivel alto, el 32,9% (26) un nivel bajo y el 30,4% (24) un nivel medio de promoción y prevención de la salud en cuanto a la dimensión alimentación.

Y, en cuanto a la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 3,053$  y una significancia  $p = 0,217$  ( $p > 0,05$ ), aceptando la hipótesis nula; señalando que no existe relación entre la dimensión alimentación de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.



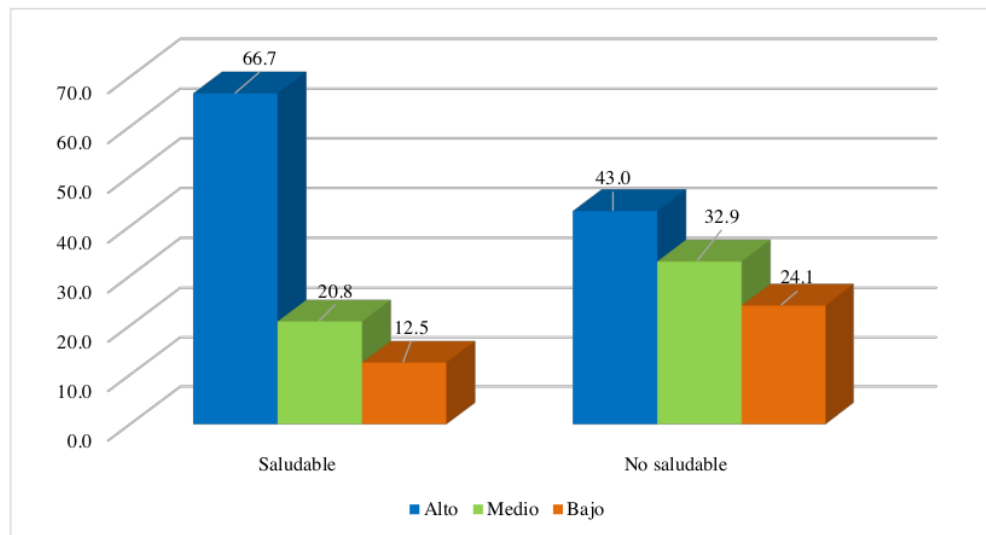
Fuente: Tabla 4

**Tabla 5:** Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión actividad física, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

Actividad física	Estilo de vida				Total	Prueba del chi cuadrado
	Saludable		No saludable			
	n	%	n	%		
Alto	16	66,7	34	43,0	50	$X^2 = 4,159$
Medio	5	20,8	26	32,9	31	$p = 0,125$
Bajo	3	12,5	19	24,1	22	$p > 0,05$
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>	<b>103</b>	Se acepta $H_0$

En la tabla 5 se observa que en cuanto a la dimensión actividad física de aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida saludable, el 66,7% (16) de ellos tienen un nivel alto de promoción y prevención de la salud, el 20,8% (5) tienen un nivel medio, y el 12,5% (3) tienen un nivel bajo. Mientras que aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, el 43,0% (34) tienen un nivel alto, el 32,9% (26) un nivel medio y el 24,1% (19) un nivel bajo de promoción y prevención de la salud.

Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 4,159$  y una significancia  $p = 0,125$  ( $p > 0,05$ ), aceptando la hipótesis nula; señalando que no existe relación entre la dimensión actividad física de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.



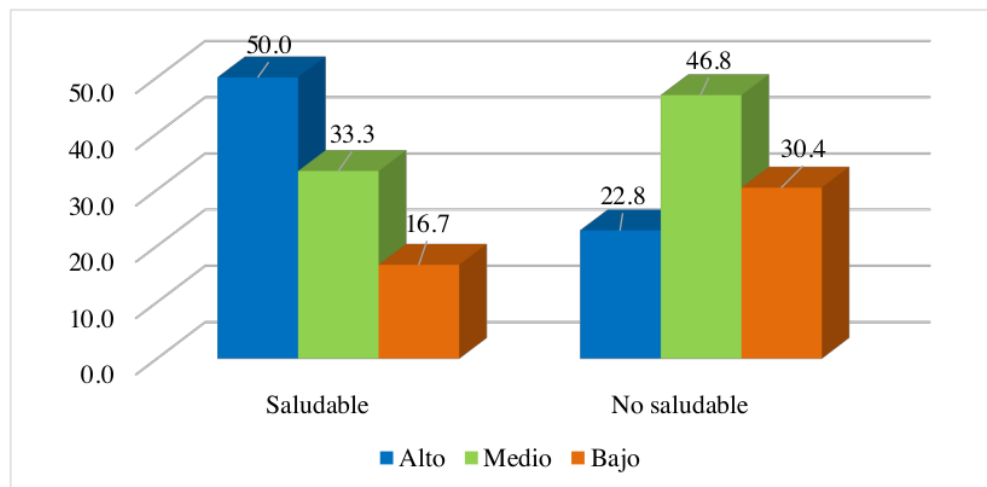
Fuente: Tabla 5

**Tabla 6:** Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión responsabilidad en salud, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

Responsabilidad en salud	Estilo de vida				Total	Prueba del chi cuadrado
	Saludable		No saludable			
	n	%	n	%		
Alto	12	50,0	18	22,8	30	$X^2 = 6,722$
Medio	8	33,3	37	46,8	45	$p = 0,035$
Bajo	4	16,7	24	30,4	28	$p < 0,05$
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>	<b>103</b>	Se rechaza Ho

En la tabla 6 se observa que la responsabilidad en salud que de aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida saludable, el 50,0% (12) de ellos tienen un nivel alto de promoción y prevención de la salud, el 33,3% (8) tienen un nivel medio, y el 16,7% (4) tienen un nivel bajo. Mientras que aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, el 46,8% (37) tienen un nivel medio, el 30,4% (24) un nivel bajo y el 22,8% (18) un nivel bajo de promoción y prevención de la salud.

Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 6,722$  y una significancia  $p = 0,035$  ( $p < 0,05$ ), rechazando la hipótesis nula; señalando que existe relación entre la dimensión responsabilidad en salud de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.



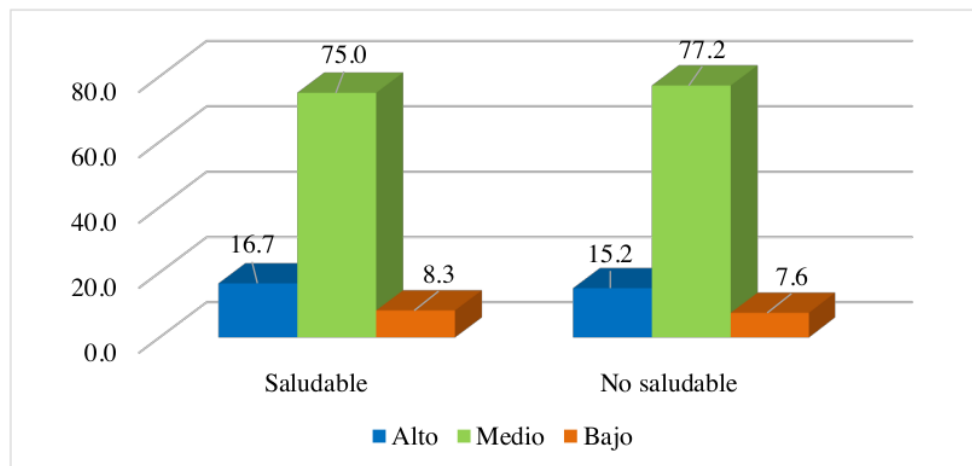
Fuente: Tabla 6

**Tabla 7:** Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión salud sexual y reproductiva, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

Salud sexual y reproductiva	Estilo de vida				Total	Prueba del chi cuadrado
	Saludable		No saludable			
	n	%	n	%		
Alto	4	16,7	12	15,2	16	$X^2 = 0,051$
Medio	18	75,0	61	77,2	79	$p = 0,975$
Bajo	2	8,3	6	7,6	8	$p > 0,05$
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>	<b>103</b>	Se acepta Ho

En la tabla 7 En cuanto a salud sexual y reproductiva de los estudiantes se observa que tienen un estilo de vida saludable, el 75,0% (18) de ellos tienen un nivel medio de promoción y prevención de la salud, el 16,7% (4) tienen un nivel alto, y el 8,3% (2) tienen un nivel bajo. Mientras que aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, el 77,2% (61) tienen un nivel medio, el 15,2% (12) un nivel alto y el 7,6% (6) un nivel bajo de promoción y prevención de la salud.

Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 0,051$  y una significancia  $p = 0,975$  ( $p > 0,05$ ), aceptando la hipótesis nula; señalando que no existe relación entre la dimensión salud sexual y reproductiva de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.



Fuente: Tabla 7

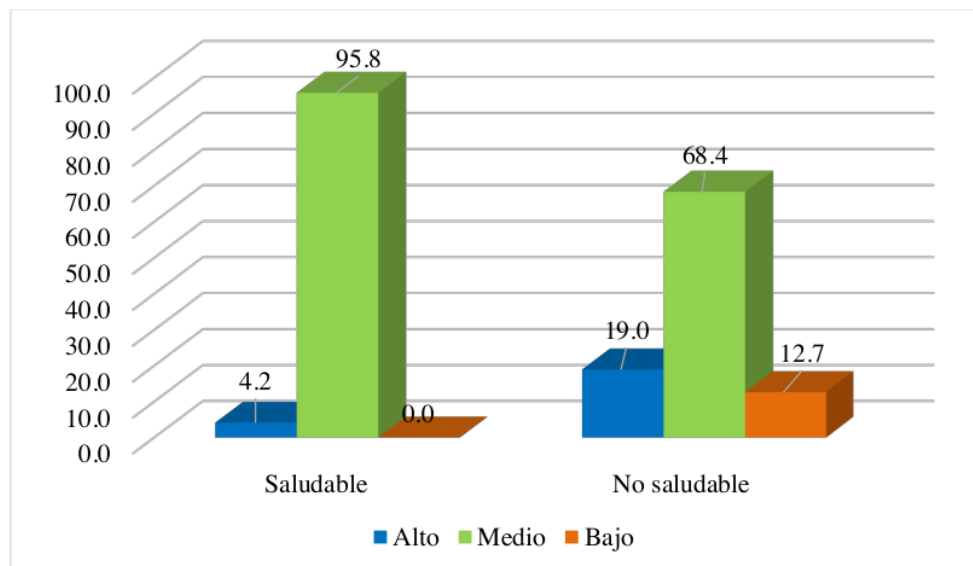


**Tabla 8:** Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión higiene, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

Higiene	Estilo de vida				Total	Prueba del chi cuadrado
	Saludable		No saludable			
	n	%	N	%		
Alto	1	4,2	15	19,0	16	$X^2 = 7,500$
Medio	23	95,8	54	68,4	77	$p = 0,024$
Bajo	0	0,0	10	12,7	10	$p < 0,05$
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>	<b>103</b>	Se rechaza Ho

En la tabla 8 se observa que de aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida saludable, el 95,8% (23) de ellos tienen un nivel medio de promoción y prevención de la salud, el 4.2% (1) tienen un nivel alto. Mientras que aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, el 68.4% (54) tienen un nivel medio, el 19,0% (15) un nivel alto y el 12,7% (10) un nivel bajo de promoción y prevención de la salud.

Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 7,500$  y una significancia  $p = 0,024$  ( $p < 0,05$ ), se rechaza la hipótesis nula; señalando que existe relación entre la dimensión higiene de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.

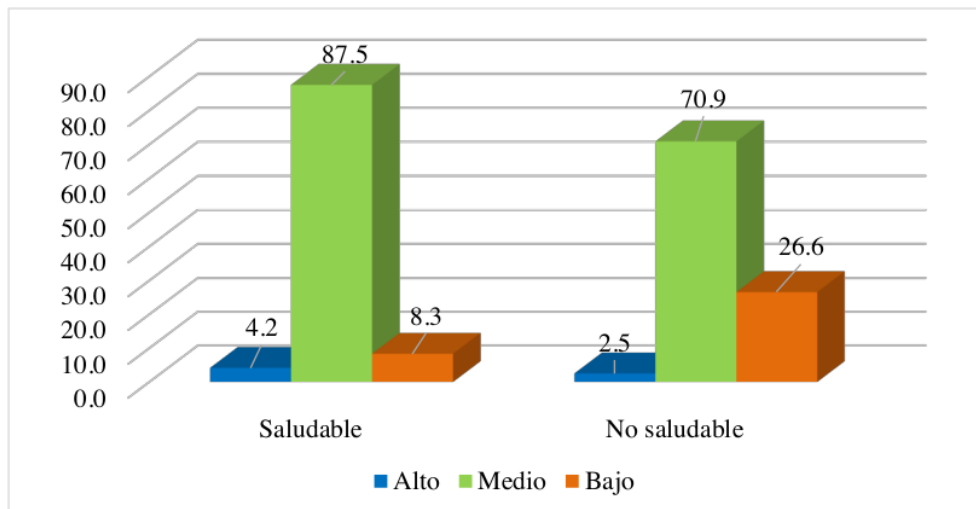


Fuente: Tabla 8

**Tabla 9:** Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión salud bucal, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021

Salud bucal	Estilo de vida				Total	Prueba del chi cuadrado
	Saludable		No saludable			
	N	%	n	%		
Alto	1	4,2	2	2,5	3	$X^2 = 3,594$
Medio	21	87,5	56	70,9	77	$p = 0,166$
Bajo	2	8,3	21	26,6	23	$p > 0,05$
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>	<b>103</b>	Se acepta $H_0$

En la tabla 9 se observa que de aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida saludable, el 87,5% (21) de ellos tienen un nivel medio de promoción y prevención de la salud, el 8,3% (2) tienen un nivel bajo, y el 4,2% (1) un nivel alto. Mientras que aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, el 70,9% (56) tienen un nivel medio, el 26,6% (21) un nivel bajo y el 2,5% (2) un nivel alto de promoción y prevención de la salud. Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 3,594$  y una significancia  $p = 0,166$  ( $p > 0,05$ ), se acepta la hipótesis nula; señalando que no existe relación entre la dimensión salud bucal de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021. .



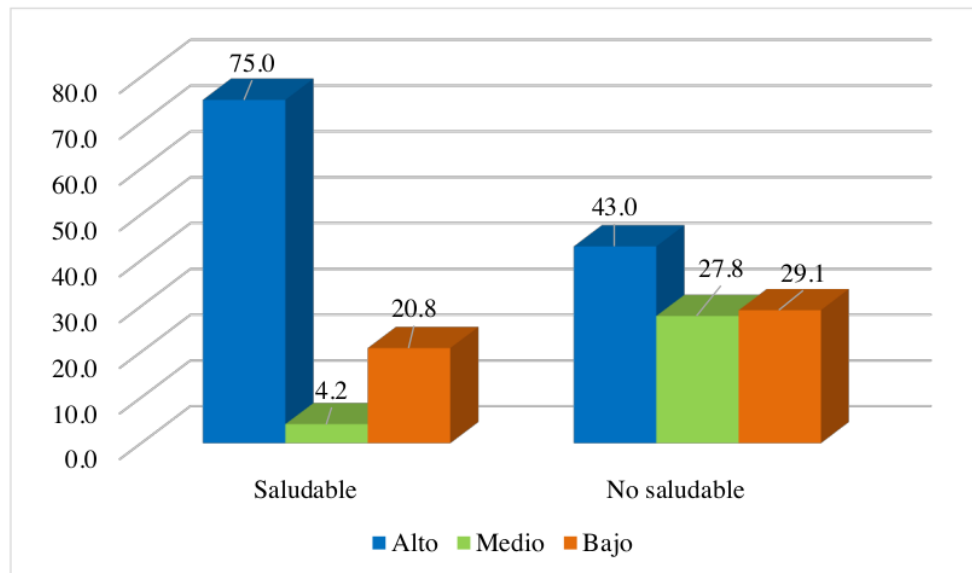
Fuente: Tabla 9

**Tabla 10:** Nivel de promoción y prevención de la salud en su dimensión salud emocional, relacionado con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

Salud emocional	Estilo de vida				Total	Prueba del chi cuadrado
	Saludable		No saludable			
	n	%	n	%		
Alto	18	75,0	34	43,0	52	$X^2 = 8,812$
Medio	1	4,2	22	27,8	23	$p = 0,012$
Bajo	5	20,8	23	29,1	28	$p < 0,05$
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>	<b>103</b>	Se rechaza Ho

En la tabla 10 se observa que de aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida saludable, el 75,0% (18) de ellos tienen un nivel alto de promoción y prevención de la salud, el 20,8% (5) tienen un nivel bajo, y el 4,2% (1) un nivel medio. Mientras que aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, el 43,0% (34) tienen un nivel alto, el 29,1% (23) un nivel bajo y el 27,8% (22) un nivel medio de promoción y prevención de la salud.

Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 8,812$  y una significancia  $p = 0,012$  ( $p < 0,05$ ), se rechaza la hipótesis nula; señalando que existe relación entre la dimensión salud emocional de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.



Fuente: Tabla 10

#### IV.DISCUSIÓN

Acerca de nivel de promoción y prevención de la salud de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021. En la tabla 1 encontramos que del 100% (103) estudiantes, más de la mitad tiene nivel medio en un 55.3%, seguido de un 43,7% tienen nivel alto en y únicamente nivel bajo en un 1%.

Los resultados de la investigación son similares a la investigación de Mostacero M. (37) donde se demuestra que el 81% cuenta con un nivel medio de promoción y prevención de la salud, del mismo modo está la investigación de Gutiérrez L. (33) demostrando que el 78,3% presentan un nivel medio para prácticas promotoras de salud.

Los resultados de esta investigación difieren con los resultados de Cueva A. donde indica que, el 42% tiene un alto nivel de promoción y prevención de la salud (36).

Así mismo, también Carmona A. demuestra que tiene un nivel de promoción y prevención de salud bajo en un 47% (35).

La promoción de la salud implica proporcionar a los individuos y comunidades recursos apropiados para lograr un bienestar físico, mental y social óptimo reconociendo y satisfaciendo sus aspiraciones, necesidades y capacidades, al mismo tiempo que se adaptan a su entorno. La salud es la base de la vida diaria, centrándose en las personas y los recursos que ayudan a promover la salud (46).

La salud de los jóvenes es un factor que determina su estado de salud desde su nacimiento; sólo el paso del tiempo y el envejecimiento hacen que se degrade y se desgaste. Según esta visión de la salud como un continuo natural entre el nacimiento y la muerte, la edad y la salud están inversamente correlacionadas: cuanto más joven es la edad, mejor es la salud y viceversa (47).

Al analizar los resultados de esta investigación se encontró que la mayoría de los estudiantes tienen un nivel medio de promoción y prevención de la salud; pero cabe recalcar que la diferencia estadísticamente con el nivel alto es de poca variación, esto significa que los conocimientos sobre salud y autocuidado para mantener su salud y prevenir enfermedades y/o riesgos sean carentes y/o no son los adecuados, de los cuales algunos de ellos se generan en el hogar. Además de ello están los medios de comunicación y los centros de salud que perciben que se brindan información enfocado mayormente a la población adulta mayor sobre cuidados de enfermedades o riesgos de obtenerlas, al contrario que en los jóvenes los programas de salud son pocos. Y también porque para ellos en esta etapa de su vida la salud pasa a segundo plano

señalando que son fuertes, se sienten sanos, que si presentan alguna dolencia o enfermedad acudirán a un centro de salud, y cuando sean ancianos quizá padezcan alguna enfermedad. Es por ello debería formularse programas y accionar por parte de las entidades de salud en este caso los centros de salud de la zona y junto con la misma institución a la que asisten los jóvenes a estudiar, para que afinen e incrementen sus conocimientos adecuados y así prevenir enfermedades que les pueda afectar en el futuro y gocen de bienestar.

Los resultados obtenidos en la tabla 2 sobre la variable estilo de vida se muestran que del 100% de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021. El 76,7% (79) estudiantes tienen un estilo de vida no saludable y el 23,3% (24) estudiantes tiene un estilo de vida saludable.

Siendo similares a Carmona A. donde indica que el 68% tiene un estilo de vida no saludable del mismo modo también son semejantes a Cueva A. donde se evidencia que el 58% tiene un estilo de vida no saludable y el 42% tiene un estilo de vida saludable (35) (36).

De lo contrario, difieren a Sánchez R. En su investigación “Estilo de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de educación inicial del I - IV ciclo. Uladech Chimbote, 2019”. Donde señala que tiene un estilo de vida saludable en un 62,7% y un estilo de vida no saludable el 37,3%. Al igual que Ramos J. En su investigación “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y prevención asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven La Unión sector 24\_Chimbote 2019”, señala que el 78,1% de adultos llevan un estilo de vida saludable y el 21,9% no tienen un estilo de vida saludable. (48) (49).

Los estilos de vida se definen como una forma de vida habitual que tiene en cuenta cómo los patrones de comportamiento individuales están influenciados por elementos socioculturales y características personales, así como por las circunstancias de la vida comunitaria. Estas circunstancias de vida, cuando se trata de llevar estilos de vida saludables, se refieren principalmente a los hábitos de comer, dormir, abusar de sustancias tóxicas, realizar actividad física y conductas sexuales que se forman primero en el ambiente hogareño antes de ser influenciados por otros contextos como el educativo, deportivos y sociales (50).

El modo de vida de una persona se define por su conjunto de patrones de comportamiento o hábitos, que apoyan y salvaguardan su salud, su familia y su comunidad. Estos procesos sociales, tradiciones, hábitos, comportamientos y comportamientos tanto de individuos como de grupos de residentes conducen a la satisfacción de las necesidades para tener un bienestar y

estilos de vida saludables. Se ha dicho que las enfermedades no transmisibles están asociadas con la globalización de estilos de vida poco saludables. (51).

Como resultado, establecer conductas saludables y erradicar las conductas de riesgo de manera estable es un desafío para nuestra ciencia. Aspectos como factores motivacionales, aprendizaje, creencias e influencias sociales, además de la historia biológica, han sido identificados como componentes de las conductas y hábitos que caracterizan el estilo de vida de una persona (52).

El individuo es capaz de tomar sus propias decisiones por su capacidad cognitiva, siendo el ente principal para determinar su propio estilo de vida, así mismo los resultados de esta investigación indican que la mayoría de los estudiantes tiene un estilo de vida no saludable esto puede ser generado por la falta de práctica de los conocimientos que tienen sobre salud o que tal vez haya falta de intervención de los centros de salud y lugar de estudio para fomentar estilos de vida saludables.

Además, también por el mismo estudio que tienen ya que cursan una carrera técnica en la que se refleja afectada su alimentación, comiendo a deshoras, consumos de comidas chatarras, alimentos altos en grasas, disminuyendo sus horas de sueño que genera al dar prioridad al estudio, falta de actividad física, alteración de su salud mental por la misma preocupación y/o presión social de ser aceptado en un grupo.

Dado que en esta edad los jóvenes empiezan a relacionarse con las demás personas, saliendo a fiestas siendo este también un medio para el inicio del consumo de bebidas alcohólicas y/o sustancias tóxicas como el tabaco, drogas u otros, en las que si no hay un control sobre estas puede generar para el ser humano adicciones y generar así mismo la discontinuidad de su formación académica.

Por otra parte, resulta que la minoría de estudiantes tienen estilo de vida saludable siendo esto favorable para ellos, puesto que aplican en su vida cotidiana los conocimientos que tienen sobre salud y además puede deberse por que están en constante interacción con los medios informativos o asisten a centros de salud para obtener información para sí mismos y familia y tener estilos de vida saludable o mejorarla.

Los resultados de promoción de salud asociado a los estilos de vida indican que un estilo de vida saludable obtenidos en la tabla 3, se relaciona con promoción y prevención de la salud por que tienen un nivel alto de 75%. Mientras que el 64.6% de aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable relacionado con un nivel bajo de promoción y prevención de la salud.

Siendo sí que existe una relación significativa entre la promoción y prevención de la salud y los estilos de vida en los estudiantes de un instituto en La Esperanza.

De acuerdo a lo obtenido encontramos investigaciones con resultados similares tales como el de Carmona A. donde demuestra que según la prueba del chi cuadrado si existe relación entre las variables de nivel de promoción y prevención de la salud con estilo de vida y apoyo social

Además, en la investigación de Ramos J se evidencia que  $X^2=4,41$  y  $\text{valor}=0,035$ , siendo el valor de ( $p<0,05$ ) indicando que estadísticamente si existe relación significativa entre ambas variables (35) (49).

Por otro lado, los resultados difieren con la investigación de Cueva A. al tener un nivel alto de promoción de salud y un estilo de vida alto y no existe relación entre las variables (36).

Así mismo la investigación de Gomes L. difieren los resultados de su investigación “Promoción y prevención de la salud asociado a la caracterización de asistentes al programa del adulto mayor Hospital Santa Isabel El Porvenir, 2022” porque no existe relación entre el nivel alto de promoción de salud con estilo de vida saludable (53).

El modo de vida que llevan los jóvenes se puede verse muy afectada por la promoción de la salud, ya que el conocimiento y la conciencia que estos tengan y el valor que le den de tener un estilo de vida saludable va a permitir mejorarla.

Dado que en esta investigación se demuestra que el nivel que tienen de promoción de salud es medio y el estilo de vida no saludable, esto se puede mejorar implicando al sector salud, enfermería puede desempeñar un papel importante e instituciones generando iniciativas de promoción y prevención de salud a través de sesiones educativas o campañas para brindar información sobre los beneficios de los estilos de vida saludable, consecuencias y acciones como una dieta saludable, equilibrada y adecuada a sus necesidades fisiológicas, realizar ejercicio de forma regular, tener horas de descanso y sueño reparador, pautas para el manejo de estrés. Además, el ambiente también va a promover que tenga un estilo de vida saludable, Además de ello crear espacios libres y seguros de contaminaciones para sí que en un futuro puedan gozar plenamente su etapa adulta y llegar a una vejez plena empezando a cuidarse en la juventud. Los jóvenes tienen cuidado de su salud saben que acciones tomar para mantener su salud les va poder mejorar en los estilos de vida y le permite evitar que pongan en riesgo a su salud y gozar de una vida óptima, y puedan culminar sus estudios.

Se observa en la tabla 4, los estudiantes tienen un estilo de vida saludable con un nivel alto de alimentación en un 54,2%, mientras que tienen un estilo de vida no saludable con un nivel

medio de alimentación en un 30,4%. Y, en cuanto, a la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 3,053$  y una significancia  $p = 0,217$  ( $p > 0,05$ ), señalo que no existe relación entre la dimensión alimentación de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.

No se encontraron investigaciones con resultados similares, pero se encontró Haro K. con resultados que difieren donde muestra al 70,6% tiene un nivel alto de alimentación y un estuko de vida saludable, el mínimo el 0,7% muestran un nivel bajo de alimentación y estilo de vida no saludable y si existe relación entre esta dimensión con los estilos de vida (54).

Esta dimensión de alimentación de por si es de suma importancia ya que al tener una buena alimentación mejora el bienestar físico y también interviene en el estado de ánimo sentirse mejor con más energía y también prevenir enfermedades a futuro, permite gozar de una buena salud (55).

el tener una dieta saludable durante toda la vida previene diversas enfermedades y la desnutrición. La producción de alimentos procesados, la urbanización y los cambios en los estilos de vida han alterado los hábitos alimentarios. La composición de la dieta depende de factores personales, contexto cultural, alimentos disponibles y hábitos alimentarios. Sin embargo, los principios fundamentales de una alimentación saludable siguen siendo los mismos (56).

Asimismo, en la tabla 5 se observa que el 66,7% de los estudiantes que tienen un estilo de vida saludable con un nivel alto de actividad física y el 24,1% un estilo de vida no saludable con un nivel bajo de actividad física. Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 4,159$  y una significancia  $p = 0,125$  ( $p > 0,05$ ), señalando que no existe relación entre la dimensión actividad física de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.

Del mismo modo es similar a los resultados de la investigación de Peralta L; Zevallos A, muestra que la mayoría 56,7% de los adultos mayores realizan actividad física saludable, concluyendo que las personas mayores en estudio realizan un alto nivel de actividad física y además consideran que se debe contar con profesionales que estén especializados en la atención integral del adulto mayor (57).

El ejercicio regular puede prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer.



También puede reducir el riesgo de hipertensión, promover un peso saludable y mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (58).

La actividad física engloba todos los movimientos que requieren esfuerzo, no limitándose únicamente a los deportes. El ejercicio insuficiente se ubica como la cuarta causa de muerte en todo el mundo debido a su conexión con un mayor riesgo de enfermedades específicas. La falta de actividad física suele provocar sobrepeso u obesidad (59).

En cuanto a la dimensión de responsabilidad en salud se muestra que el 50,0% tiene un nivel alto en responsabilidad de salud y un estilo de vida saludable y el 22,8% un nivel bajo con un estilo de vida no saludable. Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 6,722$  y una significancia  $p = 0,035$  ( $p < 0,05$ ), señalando que existe relación entre la dimensión responsabilidad en salud de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes.

En relación a esta dimensión los resultados son similares al estudio de donde muestra que un 48.3% presentan grado medio de promoción de la salud y su responsabilidad en salud es considerada como saludable, mientras que la minoría un 2.1% presentan un grado bajo de promoción de la salud y su responsabilidad en salud es considerada no saludable. También se obtuvo un chi cuadrado de  $X^2 = 46,442$  siendo mayor al  $X^2 = 5,99$  junto a una significancia de  $p = 0,000$ , indicando así que existe relación entre la promoción de la salud y la responsabilidad en salud de los adultos mayores de la “Red Amachay” (60).

La única persona responsable y capaz de modificar los comportamientos de riesgo (una acción que incrementa la incidencia de enfermedades y accidentes, fomenta la salud personal y la de otros, y fomenta la calidad del entorno) hacia unos comportamientos saludables de bienestar o positivos (una acción que fomente la salud individual y colectiva, y fomente la calidad del entorno) es el propio individuo y nadie más. Él es quien decide cómo cuidarse y si desea mantener una buena salud (61).

En la tabla 7 se observa que los estudiantes el 75,0 % tienen un nivel alto en cuanto a salud sexual y reproductiva con un estilo de vida saludable, mientras que el 7,6% tiene un nivel bajo en esta dimensión y un estilo de vida no saludable. Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 0,051$  y una significancia  $p = 0,975$  ( $p > 0,05$ ), señalando que no existe relación entre la dimensión salud sexual y reproductiva de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes.

Estudios similares a estos resultados no se han encontrado, al contrario, se encontró una investigación con resultados diferentes de Haro K. Donde muestra que el 86,9% tiene un nivel

alto de salud sexual y reproductiva con un estilo de vida saludable y tan solo el 0,70% de los participantes tiene un nivel bajo de salud sexual conllevado a un estilo de vida no saludable. Así mismo mediante la prueba de chi cuadrado señaló que existe relación entre la promoción y prevención de la salud en su dimensión salud sexual y reproductiva de con los estilos de vida (54).

Entendemos como salud sexual reproductiva a un estado de bienestar en el aspecto al sistema reproductivo en la que el ser humano tiene la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria sin riesgos y de procrear y realizarse con toda libertad para decir, hacerlo y cuándo hacerlo, es por ello que esta dimensión los jóvenes tienen un nivel alto por que tienen toda la información necesaria para disfrutar de su sexualidad, pero de manera responsable. (62).

En la tabla 8 se observa que de aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida saludable, el 95,8% de ellos tienen un nivel medio de promoción y prevención de la salud, mientras que aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, el 12,7% un nivel bajo de promoción y prevención de la salud. Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 7,500$  y una significancia  $p = 0,024$  ( $p < 0,05$ ), señalando que existe relación entre la dimensión higiene de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes.

Hablar de higiene se considera el conjunto de conocimientos y técnicas que aplica el individuo para controlar los factores que generen efectos nocivos en su salud. Y del tal modo se requiere aumentar la conciencia de la población sobre la importancia de mantener unos buenos niveles de higiene en espacios públicos, lugares de trabajo, hogar o buena higiene personal resultando vital para mejorar los niveles de salud globales y ganar en calidad de vida (63).

En la tabla 9 se observa que de aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida saludable, el 87,5% de ellos tienen un nivel medio de promoción y prevención de la salud, Mientras que aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, el 2,5% un nivel alto de promoción y prevención de la salud. Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 3,594$  y una significancia  $p = 0,166$  ( $p > 0,05$ ), señalando que no existe relación entre la dimensión salud bucal de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes.

Sin embargo, se requiere fomentar a los jóvenes tener mejores hábitos de salud bucal ya que se sabe que la salud bucal abarca los dientes, las encías y el sistema estomatognático que permite funciones como sonreír, hablar y masticar. Se consideran el principal indicador de salud, bienestar y calidad de vida, según la Organización Mundial de la Salud (64).

En la tabla 10 se observa que de aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida saludable, el 75,0% de ellos tienen un nivel alto de promoción y prevención de la salud, Mientras que aquellos estudiantes que tienen un estilo de vida no saludable, el 27,8% un nivel medio de promoción y prevención de la salud. Mediante la prueba de Chi cuadrado  $X^2 = 8,812$  y una significancia  $p = 0,012$  ( $p < 0,05$ ), se rechaza la hipótesis nula; señalando que existe relación entre la dimensión salud emocional de la prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.

Dichos resultados son semejantes a la investigación de Haro K. Donde muestra el máximo porcentaje es de un 90.2% que tienen 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, además con la prueba de Chi cuadrado existe una significancia de  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), donde concluyo que si existe relación entre la dimensión salud emocional de la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida (54).

El bienestar emocional es parte integral de una existencia plena, alegre y completa. El bienestar emocional es el estado de sentirnos bien, tranquilos y en control de nuestras emociones, siendo capaces de manejar las presiones diarias (65).

## V.CONCLUSIONES

- Según los análisis estadísticos se obtuvo como nivel de significancia  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ), demostrando que existe relación entre el nivel de prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
- Se muestra que el 43,7% de los estudiantes de un instituto en La Esperanza,2021; tienen un nivel alto de prevención de la salud.
- Se obtuvo que el 76,7% de los estudiantes de un instituto en La Esperanza,2021; tienen un estilo de vida no saludable
- Se concluye que entre la dimensión alimentación de la prevención y promoción de la salud No existe relación con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Se concluye que entre la dimensión la dimensión actividad física de la prevención y promoción de la salud No existe relación con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Se concluye que la dimensión entre la dimensión responsabilidad en salud de la prevención y promoción de la salud Existe relación con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Se concluye que entre la dimensión salud sexual y reproductiva de la prevención y promoción de la salud No existe relación con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Se concluye que entre la dimensión higiene de la prevención y promoción de la salud Existe relación con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Se concluye que entre la dimensión salud bucal de la prevención y promoción de la salud No existe relación con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.
- Se concluye que entre la dimensión salud emocional de la prevención y promoción de la salud Existe relación con los estilos de vida de los estudiantes de un instituto de La Esperanza, 2021.

## VI.RECOMENDACIONES

- Se proporciono los resultados obtenidos de esta investigación a la institución y al centro de salud de la zona esto permitirá que se tomen medidas de acción preventivas.
- Se sugiere a la autoridad máxima de la institución que gestione un plan de acción de mejora mediante elaboración y aplicación de actividades enfocadas a prevenir enfermedades a la que los jóvenes se vean expuestos y/o sea de su interés para el mejoramiento de sus estilos de vida.
- Brindar los resultados a los estudiantes Para que ellos mismos comprendan la realidad a la que están expuestos y tenga iniciativa de mejorar su salud.
- Implementar programas educativos y campañas preventivas de manera constante, a cargo de los profesionales de la salud dirigido a los estudiantes y mismos profesores con el fin de ampliar sus conocimientos en salud.
- La información obtenida de este trabajo de investigación tiene como fin sea de utilidad como base para proyectos futuros basados en el conocimiento sobre el tema y, a partir de allí, las investigaciones pueden conducir a posibles soluciones a problemas con diseños de estudio similares.

## VII.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez G, Meras R. Consideraciones sobre el concepto «salud»: Una propuesta cubana. *Medicentro (Villa Cl)* [Internet]. 2022 [citado el 3 de octubre de 2023];26(1):122–30. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432022000100122&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432022000100122&lng=es).
2. Salud - Concepto, componentes y salud ocupacional. [citado el 3 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>
3. De La Guardia MA, Ruvalcaba JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *J Negat No Posit Results* [Internet]. 2020 [citado el 3 de octubre de 2023];5(1):81–90. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es)
4. PAHO [Internet]. Paho.org. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_topics&view=article&id=144&Itemid=40829&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=144&Itemid=40829&lang=es)
5. Promoción de Salud [Internet]. Sld.cu. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/hospgramonglezcoro/promocion-de-salud/>
6. Saini P. Importancia de la Prevención y Promoción de la Salud [Internet]. Webmedy. 2020 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://webmedy.com/blog/es/importance-of-health-prevention-and-promotion/>
7. Comunidad.Madrid. Estilos de Vida [Internet]. Atención Primaria. 2021 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
8. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, et al. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia Promoc Salud* [Internet]. 2019 [citado el 3

de octubre de 2023];24(2):139–55. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772019000200139&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139&lng=en)

9. Estilos de vida saludable [Internet]. Gundo.app. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.gundo.app/blog/5-pasos-vida-saludable/>
10. Fiab. Promoción de Estilos de Vida Saludables [Internet]. Fiab.es. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://fiab.es/fiab-presentacion/areas-de-trabajo/politica-alimentaria-nutricion-y-salud-de-fiab/nutricion-y-salud-2/promocion-de-estilos-de-vida-saludables/>
11. Concepto. Adultez - Concepto, inicio, final, etapas y características [Internet]. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://concepto.de/aduldez/#ixzz8621XAsRYhttps://concepto.de/aduldez/>
12. Rubio N. Adultez temprana: qué es, características y efectos en la mente y el cuerpo [Internet]. Psicologiamente.com. 2021 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://psicologiamente.com/desarrollo/aduldez-temprana>
13. Paho.org [Internet]. Salud del adolescente. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
14. Who.int [Internet]. La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
15. Medlineplus [Internet]. Salud de los adolescentes. 2021 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/teenhealth.html>
16. Who.int [Internet]. Salud del adolescente. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>

17. Educación Superior [Internet]. Concepto de - Definición de. 2016 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://conceptodefinicion.de/educacion-superior/>
18. Educación Técnica de Nivel Superior [Internet]. Edu.ar. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.inet.edu.ar/index.php/niveles-educativos/educacion-superior-tecnica/>
19. Edu.pe. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.acarrion.edu.pe/educacion-tecnica-por-que-son-las-mas-solicitadas-en-el-mercado-laboral/>
20. Guadalupe M, Lara S, Figueroa K , et al. IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS [Internet]. Unirioja.es. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7295554.pdf>
21. Contreras A. Intervención educativa para la promoción de estilos de vida saludable en adolescentes Educational intervention for the promotion of healthy lifestyles in adolescents [Internet]. Revistaespacios.com. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p17.pdf>
22. Produccioncientificaluz.org. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.produccioncientificaluz.org/index.php/espacio/article/view/36084>
23. Gaceta FM [Internet]. Promoción de la salud frente a la COVID-19. 2020 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/06/29/promocion-de-la-salud-frente-a-la-covid-19/>
24. Maguiña A. Estilos de vida en tiempos de pandemia. Ágora Rev Cient [Internet]. 2021 [citado el 3 de octubre de 2023];8(2):1–2. Disponible en: <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/195>



25. Reyes M, Meza M. Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. CIENC Ergo Sum [Internet]. 2021;28(4). Disponible en: <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/16875>
26. Redacción THE FOOD TECH®. Cómo la pandemia modificó los hábitos de alimentación de los consumidores [Internet]. THE FOOD TECH - Medio de noticias líder en la Industria de Alimentos y Bebidas. 2022 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/como-la-pandemia-modifico-los-habitos-de-alimentacion-de-los-consumidores/>
27. Vilela P, Sánchez JE, Chau C. Desafíos de la educación superior en el Perú durante la pandemia por la COVID-19. Desde Sur Rev Cienc Humanas Soc Univ Cient Sur [Internet]. 2021;13(2):e0016. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2415-09592021000200002&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2415-09592021000200002&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
28. Instituto de Excelencia Nueva Esperanza [Internet]. Edu.pe. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://web2.istene.edu.pe/>
29. Herazo Y, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). Retos Digit [Internet]. 2020;38(38):547–51. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>
30. Escobar B, Cid P, Juvinyà D, Sáez K, Universidad de Sonora, Universidad de Concepción, et al. Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2019;24(2):107–22. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/333562036\\_Estilo\\_de\\_vida\\_promotor\\_de\\_salud\\_y\\_sentido\\_de\\_coherencia\\_en\\_adultos\\_jovenes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/333562036_Estilo_de_vida_promotor_de_salud_y_sentido_de_coherencia_en_adultos_jovenes_universitarios)
31. Collazos N, Obregón T, Pepicano M, Mosquera F. ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UN PROGRAMA ACADÉMICO DE

SALUD. Enferm Investiga Investig Vincul Docencia Gest [Internet]. 2021;6(4):12. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>

32. Obando A. UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES CHIMBOTE FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ACCIONES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ASOCIADO AL COMPORTAMIENTO DE LA SALUD: ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO. SECTOR II\_COISHCO, 2019 TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA [Internet]. Edu.pe. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28710/ESTILO\\_VIDA\\_OBANDO\\_CACEDA\\_ANABEL\(1\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28710/ESTILO_VIDA_OBANDO_CACEDA_ANABEL(1).pdf?sequence=1&isAllowed=y)
33. Mogollón F, Becerra L, Ancajima J. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. Conrado [Internet]. 2020 [citado el 3 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/44603>
34. Gutiérrez L, Álvarez C, Malqui E. Conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao. 2018 [Internet]. Universidad Nacional del Callao; 2019 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12952/4526>
35. Haro M. Factores sociodemográficos y acciones de prevención promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Villa El Sol sector 1\_Chimbote, 2019 [Internet]. [CHIMBOTE-PERU]: UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES CHIMBOTE; 2022 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/26246>
36. Carmona A. “Promoción y prevención de la salud asociado a la caracterización de los adultos del Aa.Hh. Primavera Iii. La Esperanza - Trujillo, 2022” [Internet]. [TRUJILLO, PERÚ]: Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI; 2022 [citado

el 3 de octubre de 2023]. Disponible en:  
<http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/2715>

37. Cueva A. Factores sociodemográficos y los niveles de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social de los adultos del sector El Presidio - Trujillo, 2019 [Internet]. [TRUJILLO-PERÚ]: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2022 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/30375>
38. Mostacero M. Promoción y prevención de la salud asociado a la caracterización de los adultos del AA. HH. Los Rosales. La Esperanza - Trujillo, 2022 [Internet]. [TRUJILLO- PERÚ]: Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI; 2022 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/2728>
39. Sendler I. Nola Pender: modelo de promoción de la salud [Internet]. Enfermería Virtual. ahernandez; 2022 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://enfermeriavirtual.com/nola-pender-modelo-de-promocion-de-la-salud/>
40. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm Univ [Internet]. 2018;8(4). Disponible en: <https://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248>
41. Cisneros F. UNIVERSIDAD DEL CUACA PROGRAMA DE ENFERMERIA [Internet]. Edu.co. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>
42. Comunidad Madrid [Internet]. Estilos de Vida. 2021 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>

43. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. 2019 [citado el 3 de octubre de 2023]; Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF\\_3e1ae26687059f7c0ef021da1be1dd8d/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_3e1ae26687059f7c0ef021da1be1dd8d/Details)
44. del Maestro CMF W. Tipos de métodos investigación y Diseño de investigación. Web del Maestro CMF [Internet]. 2020 [citado el 3 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://webdelmaestrocmf.com/portal/tipos-de-metodos-investigacion-y-diseno-de-investigacion/>
45. Cani. Promoción y Prevención en el Sector de la Salud [Internet]. Com.co. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://cani.com.co/php/promocion-y-prevencion-en-el-sector-de-la-salud/>
46. Martín EM. Qué es el estilo de vida. Lo que dice sobre ti [Internet]. Consumoteca. 2018 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
47. Who. LA SALUD DE LOS JOVENES [Internet]. Who.int. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202360/WHA42\\_TD-1\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202360/WHA42_TD-1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
48. Sánchez R. Estilo de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de educación inicial del I - IV ciclo. Uladech\_ Chimbote, 2019 [Internet]. [CHIMBOTE-PERU]: UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES CHIMBOTE; 2020 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/18260>
49. Ramos J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven La Unión sector 24 \_Chimbote, 2019 [Internet]. [CHIMBOTE-PERU]: UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES CHIMBOTE; 2020 [citado el 3 de

octubre de 2023]. Disponible en:  
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19292>

50. Doktuz. Estilos de Vida Saludable [Internet]. Doktuz. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
51. Gallo G. Modos y estilos de vida [Internet]. Sld.cu. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: [http://uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/modo\\_y\\_estilo\\_de\\_vida\\_promocion\\_de\\_salud\\_gdehesa.pdf](http://uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/modo_y_estilo_de_vida_promocion_de_salud_gdehesa.pdf)
52. Lorenzo J, Díaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2019 [citado el 3 de octubre de 2023];23(2):170–1. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1561-31942019000200170&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1561-31942019000200170&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
53. Gómez L. PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE SALUD ASOCIADO A CARACTERIZACION DE ASISTENTES AL PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR HOSPITAL SANTA ISABEL- EL PORVENIR, 2022 [TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL EN ENFERMERÍA] [Internet]. [TRUJILLO, PERÚ]: Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI; 2023 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/3148>
54. Haro K. 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 EN ENFERMERÍA] [Internet]. [Trujillo, Peru ]: UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI ; 2023 [citado el 9 de diciembre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/4190/40007033176\\_2\\_T\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/4190/40007033176_2_T_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

55. Avila D. La importancia de una buena alimentación [Internet]. Mejor con Salud. 2018. Available from: [https://mejorconsalud.as.com/importancia-buena-alimentacion/#google\\_vignette](https://mejorconsalud.as.com/importancia-buena-alimentacion/#google_vignette)
56. OMS. Alimentación sana [Internet]. www.who.int. 2018. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
57. Peralta,L; Zevallos, A. con su investigación “ Nivel de actividad física en el adulto mayor en microred Jose Leonardo, 2019”. [Documento de internet]. [Citado el 08 de diciembre del 2023]. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/360>
58. Actividad física [Internet]. www.who.int. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a>
59. Nestlé Family Club. La falta de ejercicio: consecuencias [Internet]. nestlefamilyclub.es. [Citado el 08 de diciembre del 2023] Disponible en: <https://nestlefamilyclub.es/articulo/la-falta-de-ejercicio-descubre-sus-consecuencias-y-como-combatirla#>
60. Haro S. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA RED AMACHAY SALAVERY TRUJILLO 2022 [Internet]. [Trujillo, Peru ]: UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI ; 2023 [citado el 8 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/4189/INFORME%20DE%20TESIS-SUSANA%20HARO%20DELGADO-SHD%20%282%29.pdf?sequence=8&isAllowed=y>
61. Limia M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Index Enferm [Internet]. 2018 Mar [citado 2023 Dic 10] ; 19( 1 ): 42-46. Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000100009&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009&lng=es).

62. Fondo de Población de las Naciones Unidas [Internet]. Salud sexual y reproductiva; [consultado el 11 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.unfpa.org/es/salud-sexual-y-reproductiva>
63. La importancia de la higiene para la salud de todos [Internet]. DEV.Dibosch. 2022 [cited 2023 Dec 11]. Available from: <https://dibosch.com/es/blog/la-importancia-de-la-higiene-para-la-salud-de-todos/>
64. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD [Internet]. Salud Bucal; [consultado el 11 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/salud-publica/ent/salud-bucal>
65. Comunidad de Madrid [Internet]. Bienestar emocional y salud; [consultado el 11 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud#:~:text=El%20bienestar%20emocional%20es%20una,presiones%20del%20día%20a%20día.>

**Anexo 1: instrumentos de recolección de la información**

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



**CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021**

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

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



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

Gracias...



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

**CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021**

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

**N: nunca    V: a veces    F: frecuentemente    S: siempre**

N°.	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 la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					

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

*Gracias...*

## Anexo 2: Ficha técnica de los instrumentos

### FICHA TECNICA DE P'ROMOCION Y PREVENCIÓN DE LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA,2021

<b>Nombre original del instrumento:</b>	Cuestionario de Nivel de promoción y prevención de la salud en estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
<b>Autor y año:</b>	<b>Original:</b> Encuesta demográfica de salud familiar- Endes 2018 <b>Adaptación:</b> Esparza Vidal Erika Yolanda, año 2021
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Determinar los niveles de promoción y prevención de la salud de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
<b>Usuarios:</b>	Estudiantes de un instituto en La Esperanza,2021.
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	El cuestionario se aplicó con una duración de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas por los estudiantes
<b>Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)</b>	<sup>1</sup> Para el presente instrumento se utilizó la prueba binomial de juicio de expertos conformados por 05 profesionales conocedores del tema a evaluar. <sup>2</sup>
<b>Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)</b>	La validez es el grado en que el instrumento mide realmente la variable que pretende medir, sirviendo para el propósito que ha sido elaborado. Para calcular el grado de acuerdo entre los expertos se utilizó la metodología del coeficiente de Kappa, con la premisa que existe un acuerdo entre investigadores si $K > 0$ (Landis y Koch). Luego del análisis respectivo, el grado de concordancia entre los mismos fue de $k = 0.715$ , lo que concluye que el instrumento es considerablemente válido. Además, este instrumento fue sometido a una prueba piloto, la cual permitió evaluar la correcta redacción de los ítems, su comprensión, practicidad y tiempo estimado indicado para su aplicación. Con los datos obtenidos se procedió a realizar la prueba estadística Alfa de Crombach en donde $\alpha > 0.50$ , para confirmar su confiabilidad.

## CONTANCIA DE VALIDACION DE EXPERTOS DEL CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD

### EXPERTO N°01:

Yo, VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA, con Documento Nacional de Identidad N.º 43341526, de profesión ENFERMERA, grado académico MAESTRA EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE SALUD, con código de colegiatura 49813, labor que ejerzo actualmente como JEFA DE OFICINA TECNICA – CUIDADO INTEGRAL, en la Institución UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: “CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021”, a efectos de su aplicación a estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

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

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

Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A=Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Marzo del 2022, Trujillo.

Apellidos y nombres: VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA DNI: 43341526


  
 REGION LA LIBERTAD  
 GERENCIA REGIONAL DE SALUD  
 UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU  
  
 Mg. Marilyn Y. Villa Seminario  
 Jefa de Oficina Técnica  
 CEP. 49813  
 \_\_\_\_\_  
 Firma y sello

**EXPERTO N°02:**

Yo, DIEGO JESUS FRANCO ARBE, con Documento Nacional de Identidad N.º 47550971, MÉDICO CIRUJANO de profesión con grado académico de MÉDICO CIRUJANO, con código de colegiatura N° 088209, labor que ejerzo actualmente como MEDICO en CENTRO DE RESTAURACIÓN CAPILAR Y MEDICINA ESTÉTICA PERFECTION CAPILAR.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: "CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021", a efectos de su aplicación a estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

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

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

Apreciación total:

Muy adecuado (X) Bastante adecuado ( ) A=Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Marzo del 2022, Trujillo.

Apellidos y nombres: DIEGO JESUS FRANCO ARBE

DNI: 47550971



*Diego J. Franco Arbe*  
MÉDICO CIRUJANO  
CMP 88209

Firma y sello

**EXPERTO N°03:**

Yo, JESÚS ANDRÉS DIAZ VIGO, con Documento Nacional de Identidad N.º 71268372, de profesión ENFERMERO con grado académico de LICENCIADO EN ENFERMERIA, con código de colegiatura N° 89084, labor que ejerzo actualmente como ENFERMERO ASISTENCIAL en la institución HOSPITAL BELEN DE TRUJILLO y JEFE DE PRACTICA DE ENFERMERIA en la UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO SEDE TRUJILLO.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: “CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021”, a efectos de su aplicación a estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

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

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

Apreciación total:

Muy adecuado (X) Bastante adecuado ( ) A=Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Marzo del 2022, Trujillo.

Apellidos y nombres: JESÚS ANDRÉS DIAZ VIGO

DNI: 71268372

Firma y sello

**FICHA TECNICA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE UN  
INSTITUTO EN LA ESPERANZA,2021**

<b>Nombre original del instrumento:</b>	Cuestionario Estilos de vida en estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
<b>Autor y año:</b>	<b>Original:</b> Estilo de vida Promotor de salud <b>Adaptación:</b> Esparza Vidal Erika Yolanda, año 2021
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Describir los estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.
<b>Usuarios:</b>	Estudiantes de un instituto en La Esperanza,2021.
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	El cuestionario se aplicó con una duración de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas por los estudiantes
<b>Validez:</b> <b>(Presentar la constancia de validación de expertos)</b>	Para la realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos en el área.
<b>Confiabilidad:</b> <b>(Presentar los resultados estadísticos)</b>	Este instrumento tiene validez interna, validez externa y confiabilidad; por haber sido de amplio uso en la carrera de Enfermería de La Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Luego fue sometido a validez estadística a través de la prueba r de Pearson correlación ítems – test, obteniendo un $r > 0.20$ en cada uno de los 25 ítems del instrumento. La confiabilidad del instrumento se realizó a través de la prueba estadística de alfa de Cronbach, obteniendo un $r = 0.794$ , considerando a este instrumento válido y confiable para su aplicación.



**CONTANCIA DE VALIDACION DE EXPERTOS DEL CUESTIONARIO PARA  
DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA**

**EXPERTO N°01:**

Yo, VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA, con Documento Nacional de Identidad N.º 43341526, de profesión ENFERMERA, grado académico MAESTRA EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE SALUD, con código de colegiatura 49813, labor que ejerzo actualmente como JEFA DE OFICINA TECNICA – CUIDADO INTEGRAL, en la Institución UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: “CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021”, a efectos de su aplicación a estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

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

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

Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A=Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Marzo del 2022, Trujillo.

Apellidos y nombres: VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA DNI: 43341526


**REGION LA LIBERTAD**  
**DIRECCION REGIONAL DE SALUD**  
**U 412 SALUD VIRU**  
  
**Mg. Marilyn Y. Villa Seminario**  
**Jefa de Oficina Técnica**  
**CEP. 49813**

Firma y sello

**EXPERTO N°03:**

Yo, JESÚS ANDRÉS DIAZ VIGO, con Documento Nacional de Identidad N.º 71268372, de profesión ENFERMERO con grado académico de LICENCIADO EN ENFERMERIA, con código de colegiatura N° 89084, labor que ejerzo actualmente como ENFERMERO ASISTENCIAL en la institución HOSPITAL BELEN DE TRUJILLO y JEFE DE PRACTICA DE ENFERMERIA en la UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO SEDE TRUJILLO.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: "CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021", a efectos de su aplicación a estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.

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

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

Apreciación total:

Muy adecuado (X) Bastante adecuado ( ) A=Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Marzo del 2022, Trujillo.

Apellidos y nombres: JESÚS ANDRÉS DIAZ VIGO

DNI: 71268372



Firma y sello

**1 Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN					
<b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD</b>	Son todas aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales, orientadas a que la población, como individuos y como familias, mejore sus condiciones para vivir y disfrutar de una vida saludable y para mantenerse sanos. (44)	<p><b>1</b> • Nivel de Promoción y prevención de la salud bajo: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 30 a 50 puntos.</p> <p>• Nivel de Promoción y prevención de la salud medio: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un</p>	Alimentación	Inadecuados hábitos de alimentación frecuentemente	01	Cuestionario de Nivel de promoción y prevención de la salud de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.	<p>• Nivel de promoción y prevención de la salud bajo: 30 a 50 puntos.</p> <p>• Nivel de promoción y prevención de la salud medio: 51 a 70 puntos.</p> <p>• Nivel de promoción y prevención de la salud alto: 71 a 90 puntos.</p>					
				Adquiriendo hábitos de alimentación continuamente	02							
				Adecuados hábitos de alimentación en la vida diaria	03							
				No realiza actividad física continuamente	04							
				Realiza actividad física poco frecuente	05							
			Actividad física	Realiza actividad física diaria	06							
				Se realiza chequeo médico poco frecuente	07							
				Realiza actividad física diaria	08							
			Responsabilidad en salud	Se realiza chequeo médico esporádicamente	09							
				Se realiza chequeo médico periódicamente	10							
				Se realiza chequeo médico esporádicamente	11							
				Se realiza chequeo médico periódicamente	12							
			Salud sexual y reproductiva	No utiliza métodos anticonceptivos continuamente	13							
				Utiliza métodos anticonceptivos, pero no se realiza autoexamen de mamas y PAP adecuadamente	14							
				Utiliza métodos anticonceptivos, pero no se realiza autoexamen de mamas y PAP adecuadamente	15							
										16		
										17		
										18		

<p>puntaje de 51 a 70 puntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nivel de Promoción y prevención de la salud alto:</b> si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 71 a 90 puntos.</li> </ul>		Utiliza métodos anticonceptivos y mantiene una vida sexual responsable diariamente			
	Higiene	Inadecuados hábitos de higiene inapropiados frecuentemente	19		
		Adquiriendo buenos hábitos de higiene en su vida diaria	20		
		Realiza buenos hábitos de higiene apropiados constantemente	21		
		No acude al odontólogo periódicamente	22		
		Acude al odontólogo cuando siente molestias usualmente	23		
	Salud bucal	Acude al odontólogo continuamente	24		
		Practica Hábitos emocionales saludables frecuentemente	25		
		Mantiene Hábitos emocionales pocos saludables regularmente	26		
	Salud emocional	Hábitos emocionales saludables continuamente	27		
Hábitos emocionales no saludables frecuentemente		28			
Hábitos emocionales saludables continuamente		29			

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>ESTILO DE VIDA</b>	Hábito de vida o forma de vida, que hace referencia a un conjunto de actuaciones cotidianas realizadas por las personas por sí solas o en colectividad, para satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo (45).	El estilo de vida como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estilo de vida no saludable:</b> si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 25 a 74 puntos.</li> <li>• <b>Estilo de vida saludable:</b> si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos.</li> </ul>	Alimentación	Hábitos de alimentación no saludable usualmente	01	Cuestionario de Estilo de vida de estudio de estudiantes de un instituto o en la esperaanza, 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estilo de vida saludable:</b> si obtuvo un puntaje de 75 a 100</li> <li>• <b>Estilo de vida No saludable:</b> obtuvo un puntaje de 25 a 74.</li> </ul>
				Adquiriendo buenos hábitos de alimentación saludable frecuentemente	02		
				Realiza buenos hábitos de alimentación saludable diariamente	03		
				No realiza actividad física frecuentemente	04		
				Realiza actividad física/ejercicios diariamente	05		
				Inadecuado manejo del estrés ocasionalmente	06		
			Actividad y ejercicio	Apreniendo practicas saludables para el manejo del estrés oportunamente	07		
				Practica actividades de relajación para adecuado manejo del estrés continuamente	08		
			Manejo del estrés	Mantiene inadecuadas relaciones interpersonales usualmente	09		
				Obteniendo buenas relaciones interpersonales adecuadamente	10		
				Obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos.	11		
				Obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos.	12		
			Apoyo interpersonal	Mantiene inadecuadas relaciones interpersonales usualmente	13		
				Obteniendo buenas relaciones interpersonales adecuadamente	14		
				Obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos.	15		
				Obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos.	16		



#### Anexo 4: Carta de presentación



#### “Año de la Lucha contra la Corrupción e Impunidad”

**Solicito:** Permiso para realización de Estudio de Investigación

**A señor: Mg. Agreda Lozano Julio**

Yo, Erika Yolanda Esparza Vidal con DNI N° 71441243, estudiante de la escuela profesional enfermería de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI con código N:0071441243.

Con el debido respeto me dirijo a Ud. y solicito me conceda el permiso necesario para la realización de mi proyecto de investigación, “**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO A LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021**”, en siendo parte de mi formación profesional realizar un estudio de investigación para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. La recolección de datos e información serán mediante la aplicación de encuesta y para lo cual me comprometo a mantener la información recolectada en reserva y anonimato, respetando los principios éticos respectivos.

Le agradezco de antemano pueda acceder a mi solicitud, por ser de necesidad

Trujillo, Junio del 2019

.....  
**ERIKA YOLANDA ESPARZA VIDAL**

**DNI: 71441243**

## Anexo 5: Carta de autorización

### CARTA DE AUTORIZACION EMITIDA POR LA ENTIDAD QUE FACULTA EL RECOJO DE DATOS

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

**Dr.: Martín Lavado Lozano**

Jefe de la Unidad Académica



Por el presente documento autorizo a la Estudiante de Enfermería de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, Erika Yolanda Esparza Vidal, realizar el Proyecto de Investigación que lleva por título. “Promoción y prevención de la salud asociado al estilo de vida en estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021”

Trujillo, 5 de marzo 2022

Erika Yolanda Esparza Vidal

DNI N°: 71441243

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE LA LIBERTAD  
Instituto de Educación Superior Tecnológico Público

Dr. Martín Lavado Lozano  
JEFE DE LA UNIDAD ACADÉMICA



**Anexo 6: Consentimiento informado**

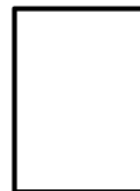
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO AL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021**

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

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.

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

\_\_\_\_\_  
FIRMA



**Anexo 7: Asentimiento informado**

**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO AL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO EN LA ESPERANZA, 2021**

Yo.....  
.....rechazo participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la Investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas

La investigación se compromete a aguaradar 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.

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



.....

Firma

Anexo 8: Matriz de consistencia

TÍTULO	FORMULACION DEL PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Promoción y prevención de la salud asociado al estilo de vida en estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021	<p><b>Problema General:</b></p> <p>Existe asociación significativa entre la promoción y prevención de la salud y estilos de vida de los estudiantes de instituto en La Esperanza, 2021.</p> <p><b>Problemas Específicos:</b></p>	<p><b>Hipótesis General:</b></p> <p>Existe asociación significativa entre la promoción y prevención de la salud y estilos de vida de los estudiantes de instituto en La Esperanza, 2021.</p> <p><b>Hipótesis Específicas:</b></p> <p>No existe asociación significativa</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la asociación entre la promoción y la prevención de la salud y estilo de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza, 2021.</li> </ul> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los niveles de promoción y</li> </ul>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b></p> <p>Promoción y prevención de la salud</p>	<p>- Alimentación</p> <p>- Actividad física</p> <p>- Responsabilidad en salud</p> <p>- Salud sexual y reproductiva</p> <p>- Higiene</p> <p>- Salud bucal</p> <p>- Salud emocional</p> <p>- Alimentación</p>	<p><b>Tipo:</b></p> <p>cuantitativo</p> <p><b>Métodos:</b></p> <p>Correlacional</p> <p>Corte transversal</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>No experimental</p> <p><b>Población:</b> 210 estudiantes de instituto</p> <p><b>Muestra:</b> 103 estudiantes de instituto</p> <p><b>Técnicas recolección de datos:</b> entrevista y observación directa</p> <p><b>Instrumentos de recolección de datos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuestionario de promoción y prevención de la salud</li> <li>Cuestionario de estilo de vida</li> </ul>

		<p>entre la promoción y prevención de la salud y estilos de vida de los estudiantes de instituto en La Esperanza, 2021.</p>	<p>prevención de los estudiantes del Instituto en La Esperanza, 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir los estilos de vida de los estudiantes del instituto en La Esperanza, 2021.</li> <li>• Explicar la relación entre promoción y prevención de la salud con estilos de vida de los estudiantes de un instituto en La Esperanza,2021.</li> </ul>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b>  <b>TE:</b> <span style="background-color: #fce4d6;">1</span>  Estilo de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad y ejercicio</li> <li>- Manejo del estrés</li> <li>- Apoyo interpersonal</li> <li>- Autorrealización</li> <li>- Responsabilidad en salud</li> </ul>	<p><b>Métodos de análisis de Investigación:</b>  los datos fueron procesados en la base de datos de Excel, luego fueron exportados al software Pasw Statistic version18.0, donde se elaboró respectivas tablas y gráficos estadísticos permitiendo su respectivo análisis e interpretación. Además, se empleó la prueba de Chi-cuadrado teniendo en cuenta el valor de significancia: Si <math>p &lt; 0.05</math> para determinar si existe relación entre ambas variables</p>
--	--	---	--	---	---	--

## Anexo 9: Informe de originalidad

### REPORTE DE TURNITIN ERIKA ESPARZA

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

**18%**

INDICE DE SIMILITUD

**22%**

FUENTES DE INTERNET

**6%**

PUBLICACIONES

**21%**

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

**1**

[repositorio.uct.edu.pe](http://repositorio.uct.edu.pe)

Fuente de Internet

**8%**

**2**

[repositorio.uladech.edu.pe](http://repositorio.uladech.edu.pe)

Fuente de Internet

**6%**

**3**

Submitted to Universidad Catolica Los  
Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

**4%**

# REPORTE DE TURNITIN DE ERIKA ESPARZA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

21%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[repositorio.uct.edu.pe](http://repositorio.uct.edu.pe)

Fuente de Internet

8%

2

[repositorio.uladech.edu.pe](http://repositorio.uladech.edu.pe)

Fuente de Internet

6%

3

Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

4%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 2%

Excluir bibliografía

Activo

# REPORTE DE TURNITIN DE ERIKA ESPARZA

---

INFORME DE GRADEMARK

---

NOTA FINAL

COMENTARIOS GENERALES

**/20**

---

PÁGINA 1

---

PÁGINA 2

---

PÁGINA 3

---

PÁGINA 4

---

PÁGINA 5

---

PÁGINA 6

---

PÁGINA 7

---

PÁGINA 8

---

PÁGINA 9

---

PÁGINA 10

---

PÁGINA 11

---

PÁGINA 12

---

PÁGINA 13

---

PÁGINA 14

---

PÁGINA 15

---

PÁGINA 16

---

PÁGINA 17

---

PÁGINA 18

---

PÁGINA 19

---

PÁGINA 20

---

PÁGINA 21

---

PÁGINA 22

---

PÁGINA 23

---

PÁGINA 24

---

PÁGINA 25

---

PÁGINA 26

---

PÁGINA 27

---

PÁGINA 28

---

PÁGINA 29

---

PÁGINA 30

---

PÁGINA 31

---

PÁGINA 32

---

PÁGINA 33

---

PÁGINA 34

---

PÁGINA 35

---

PÁGINA 36

---

PÁGINA 37

---

PÁGINA 38

---

PÁGINA 39

---

PÁGINA 40

---

PÁGINA 41

---

PÁGINA 42

---

PÁGINA 43

---

PÁGINA 44

---

PÁGINA 45

---

PÁGINA 46

---

PÁGINA 47

---



PÁGINA 48

---

PÁGINA 49

---

PÁGINA 50

---

PÁGINA 51

---

PÁGINA 52

---

PÁGINA 53

---

PÁGINA 54

---

PÁGINA 55

---

PÁGINA 56

---

PÁGINA 57

---

PÁGINA 58

---

PÁGINA 59

---

PÁGINA 60

---

PÁGINA 61

---

PÁGINA 62

---

PÁGINA 63

---

PÁGINA 64

---

PÁGINA 65

---

PÁGINA 66

---

PÁGINA 67

---

PÁGINA 68

---

PÁGINA 69

---

PÁGINA 70

---

PÁGINA 71

---

PÁGINA 72

---

PÁGINA 73

---

PÁGINA 74

---

PÁGINA 75

---

PÁGINA 76

---

PÁGINA 77

---

PÁGINA 78

---

PÁGINA 79

---

PÁGINA 80

---

PÁGINA 81

---

PÁGINA 82

---

PÁGINA 83

---

PÁGINA 84

---