

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA



PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE VILLA DEL MAR-HUANCHACO, 2023

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA

Br. Gonzales Alayo, Justina Esteisi

<https://orcid.org/0000-0002-4624-1294>

ASESORA

Dra. Pimentel Guadamos, María Dolores

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

LINEA DE INVESTIGACIÓN

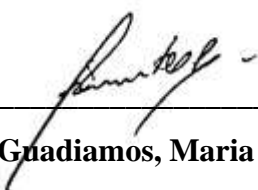
Promoción y prevención de la salud

TRUJILLO-PERÚ
2024

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud:

Yo, PIMENTEL GUADAMOS, MARÍA DOLORES con DNI N° 41536255, como asesora del trabajo de investigación titulado “**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE VILLA DEL MAR-HUANCHACO, 2023**”, desarrollado por la egresada GONZALES ALAYO, JUSTINA ESTEISI con DNI 48311856 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.



Pimentel Guadamos, Maria Dolores
ASESORA

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

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

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

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

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora académica

Dra. Anita Jeanette Campos Marquez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dra. Ena Obando Peralta

Vicerrectora de investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marin

Secretaria General

DEDICATORIA

Para Exequiel y Amparo mis amados progenitores quienes me impulsaron a seguir con amor, ternura para llegar a lograr mis metas, gracias por el apoyo incondicional que me brindan día a día en todo tiempo.

Mi esposo e hijo André y Abdel por su amor y apoyo absoluto, en todo este proceso, por estar siempre a mi lado en todo momento gracias. A mi familia Gonzales y Espinoza porque con sus oraciones, y palabras de aliento hicieron que pudiera cumplir unas de mis metas y sueños.

Finalmente deseo expresar mi más sincero agradecimiento a la Mg. María Pimentel Guadamos quien fue principal colaboradora y apoyo incondicional que con su sabiduría me permitió el desarrollo de este trabajo de investigación.

Br. Gonzales Alayo Justina Esteisi

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a todas las autoridades y personal que labora en la Universidad Católica de Trujillo, por confiar en mí, y abrirme las puertas para realizar todo el proceso de dicha investigación.

De igual manera, mis agradecimientos a la Facultad de Enfermería, a mi coordinadora en especial a la Mg. María Pimentel Guadamos y a mi docente la Mg. Marilyn Yesica Villa Seminario quienes con la enseñanza y sabiduría nos hicieron crecer como profesional, gracias a cada una de ustedes por su dedicación, motivación y apoyo incondicional.

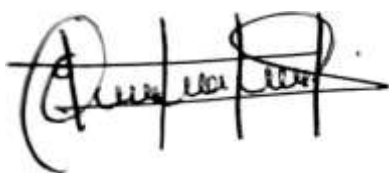
Finalmente quiero expresar mi más grande agradecimiento a Dios porque sin su ayuda no hubiera logrado mis metas, gracias por mostrarme tu amor y apoyo en medio de todo tiempo, por ser mi fortaleza y no dejarme vencer.

Br. Gonzales Alayo Justina Esteisi

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Justina Esteisi Gonzales Alayo con DNI 48311856, egresado del programa de estudios de Enfermería de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Ciencias de la Salud, para la elaboración y sustentación de la tesis titulada: **PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE VILLA DEL MAR-HUANCHACO, 2023**, el cual consta de un total de 73 páginas, en las que se incluye 9 tablas y 9 figuras más un total de 26 páginas en anexos.

Dejo constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a mi autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizo que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de mi entera responsabilidad.



La autora.

Br. Gonzales Alayo Justina Esteisi

DNI. 48311856

INDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD.....	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vi
INDICE.....	vii
INDICE DE TABLAS Y FIGURAS	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	10
I. INTRODUCCIÓN.....	11
II. METODOLOGÍA	18
2.1 Enfoque y Tipo de investigación:	18
2.2 Diseño de Investigación:.....	18
2.3 Población y muestra:.....	18
2.4 Técnicas e Instrumentos de recojo de datos	19
2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información	21
2.6 Aspectos Éticos de la Investigación.....	21
III. RESULTADOS	22
V. CONCLUSIONES	40
VI. RECOMENDACIONES	41
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
ANEXOS	48
Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información.....	48
Anexo 2: Ficha Técnica.....	54
Anexo 3: Operacionalización de variables.....	56
Anexo 4: Carta de Autorización.....	64
Anexo 5: Consentimiento Informado.....	65
Anexo 6: Matriz de consistencia.....	66
Anexo 7: Informe de Originalidad.....	73

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 01: Nivel Promoción y Prevención de la salud del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.....	23
Tabla 02: Estilo de vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.....	24
Tabla 03: Alimentación y nutrición del Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.....	25
Tabla 04: Actividad y Ejercicio del estilo de vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.....	26
Tabla 05: Manejo de Estrés del Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco,2023.....	27
Tabla 06: Apoyo Interpersonal del Estilo De Vida Del Adulto De Villa Del Mar-Huanchaco, 2023.....	28
Tabla 07: Autorrealización del Estilo De Vida Del Adulto De Villa Del Mar-Huanchaco, 2023.....	29
Tabla 08: Responsabilidad En Salud Del Estilo De Vida Adulto De Villa Del Mar-Huanchaco, 2023.....	30
Tabla 09: Nivel de prevención y promoción de la salud según el estilo de vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.....	31
Gráfico 1: Promoción y prevención de la Salud del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.....	23
Gráfico 2: Estilo de Vida de del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.....	24
Gráfico 3: Nivel de Promoción y prevención de la Salud según el estilo de Vida del Adulto de villa del mar-huanchaco, 2023.....	25
Gráfico 4: Actividad y Ejercicio del estilo de vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.....	26
Gráfico 5: Manejo de Estrés del Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.....	27
Gráfico 6: Apoyo Interpersonal del Estilo De Vida Del Adulto De Villa Del Mar-Huanchaco, 2023.....	28
Gráfico 7: Autorrealización del Estilo De Vida Del Adulto De Villa Del Mar-Huanchaco, 2023.....	29
Gráfico 8: Responsabilidad En Salud Del Estilo De Vida Adulto De Villa Del Mar-Huanchaco, 2023.....	30
Gráfico 9: Nivel de prevención y promoción de la salud según el estilo de vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.....	31

RESUMEN

El presente trabajo investigativo realizado en Villa del Mar, Huanchaco su objetivo fue determinar la relación entre la promoción y prevención de la salud y estilo de vida del adulto. Cuantitativo, correlacional, de corte transversal y diseño no experimental. Se trabajó con 130 personas adultas a los cuales se aplicó un cuestionario para determinar el nivel de promoción y prevención de la salud y también otro para determinar el estilo de vida, se utilizó la técnica de observación y entrevista. Aquellos datos se enviaron a la base de datos en el Software SPSS Statistics 25.0. Arrojando finalmente que las acciones de prevención y promoción de la salud, la mayoría tienen nivel medio de prevención y promoción de la salud. En relación con los estilos de vida mantienen un estilo de vida no saludable. Existiendo relación significativa entre ambas variables.

Palabras clave: Promoción y prevención, adulto y estilo de vida.

ABSTRACT

The present investigative work carried out in the Villa del Mar, Huanchaco, with the objective of determining the relationship between the promotion and prevention of health and adult lifestyle. Quantitative, correlational, cross-sectional and non-experimental design. We worked with 130 adults to whom a questionnaire was applied to determine the level of health promotion and prevention and also another to determine lifestyle, the observation and interview technique was used. Those data were sent to IBM Statistical software and then to the database in SPSS Statistics 25.0 Software. The Chi Square was used with the significance criterion: $p < 0.05$. Finally, showing that the prevention and health promotion actions, the majority have a medium level of prevention and health promotion. In relation to lifestyles, they maintain an unhealthy lifestyle. There is a significant relationship between both variables.

Keywords: Promotion and prevention, adult and lifestyle.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que los hogares de los países mantienen hábitos que adquieren a lo largo de la vida saludables y pocos saludables, a través de la alimentación ejercicios y descanso. Si bien, el entorno igualmente influye del estilo de vida donde se vincula el individuo en vivienda, trabajo o ciudad del modo de la conducta van a ser perjudiciales para su salud (1).

Frente a lo mencionado, la necesidad de estrategias que se centran en la promoción, según la OMS este es un procedimiento que permite a las personas, familias y comunidades mejorar y gestionar su nivel de salud, teniendo en cuenta los factores ambientales y biológicos. La promoción de la salud anima a las personas hacer lo necesario para recuperar su salud y gestionarla. El personal responsable de promocionar la salud se encarga de brindar charlas educativas a las personas para crear conciencia sobre de salud y puedan llevar un control de ella (2).

También se menciona en la Organización Panamericana de la Salud (OPS) plantean participación de mejoría de la salud de los habitantes con pruebas científicas de comunicar a los servicios de la salud con colaboración de la región para dar un enfoque de atención en todo un ciclo de vida de cuidar por el crecimiento y mejorar la calidad de vida de las familias y adaptarse a cada necesidad (3).

Así mismo, la prevención de la salud engloba los métodos con intervenciones que orientan al individuo y comunidad para aumentar la salud con el conjunto de medidas preventivas para evitar las enfermedades. Según Essalud está fortaleciendo sus servicios equipando sus áreas con nuevos equipos para la detección temprana de enfermedades. Educando a las familias y comunidades ejerciendo la promoción de la salud se puede disminuir el nivel de mortalidad de las personas (4).

Además, es uno de los elementos más importantes en el bienestar de los estilos de vida, por eso es esencial la prevención y promoción de las enfermedades, para que las poblaciones estén informadas y evitar enfermarse de diabetes e hipertensión Arterial, Obesidad, entre otros (5).

En lo que respecta a la ciudad del país existe el compromiso de un papel importante de la promoción y la prevención de la salud para reducir el riesgo, es necesario que las autoridades que gobiernan contribuyan oportunamente (6).

El cambio físico del adulto se estabiliza a los 30 años, Los factores de conducta la correcta alimentación, estilo de vida, si descansan lo suficiente, estos factores contribuyen a obtener una buena salud. Se deben tener en cuenta los hábitos alimentarios en el diario vivir del adulto (7).

Un punto importante es la independencia de elección de las relaciones en la adultez, donde se armonice ciertos aspectos que favorezcan la personalidad de la vejez (8).

A nivel local, Villa Mar es una zona urbanizada, se encuentra ubicada cerca del parque eterno en la carretera Huanchaco, pertenece al distrito de Huanchaco. Cuenta con una municipalidad, un puesto de salud, loza deportiva y una plaza de armas.

De lo expuesto surgió la necesidad de investigar el siguiente problema.

¿Existe relación entre la promoción y prevención de la salud y el estilo de vida del adulto de Villa del Mar- Huanchaco, 2023?

Con su principal objetivo de determinar la relación entre la promoción y prevención de la salud y estilo de vida del adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023 y los objetivos específicos fueron; Identificar la Promoción y prevención de la Salud del adulto de Villa del Mar- Huanchaco, 2023. Identificar el estilo de vida del adulto de Villa del Mar- Huanchaco, 2023, Determinar la relación entre la promoción y prevención de la salud y la dimensión alimentación y nutrición del estilo de vida, Determinar la relación entre la promoción y prevención de la salud y la dimensión actividad y ejercicio del estilo de vida, Determinar la relación entre la promoción y prevención de la salud y la dimensión manejo de estrés del estilo de vida, Determinar la relación entre la promoción y prevención de la salud y la dimensión apoyo interpersonal del estilo de vida, Determinar la relación entre la promoción y prevención de la salud y la autorrealización del estilo de vida, Determinar la relación entre la promoción y prevención de la salud y la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida del adulto de Villa del Mar- Huanchaco, 2023.

La investigación se realizó con el propósito de promocionar y prevenir enfermedades que afectan al adulto de Villa del Mar, teniendo en cuenta que es de mucha importancia brindar conocimientos acerca de los estilos de vida saludables.

Se justifica desde el aspecto teórico porque nos permitió disminuir la brecha de conocimiento acerca de todo lo que abarca los estilos de vida en el adulto consultando diversos medios informativos de autores, teoristas y modelos de enfermería para especificar conceptos asociados a esta investigación.

La justificación es práctica porque nos permitió conocer el estilo de vida de los adultos de Villa del mar, a fin de proponer diversas estrategias de promoción y prevención que permitieron ayudar al adulto para que sean orientados a modificar sus hábitos de manera continua de acuerdo a sus necesidades de salud.

Se justifica metodológicamente porque toda la información recolectada ha sido analizada con resultados, lo cual lo convierten en un estudio de investigación válido para ser utilizado como material de consulta para otras investigaciones académicas.

Se plantearon las siguientes hipótesis:

Existe relación significativa entre la promoción y prevención de la salud y el estilo de vida del adulto de Villa del Mar-Huanchaco,2023.

No existe relación entre la promoción y prevención de la salud al estilo de vida del adulto de Villa del Mar-Huanchaco,2023.

Se encontró las siguientes investigaciones de estudio:

Lozano, M; García M. (2019). En su estudio: “Estilo de Vida Saludable para el Adulto Mayo: Prácticas de Autocuidado de Alto Impacto en México – 2019”. Tiene como objetivo: Identificar prácticas de autocuidado en personas de la tercera edad, para realizar propuestas encaminadas a un estilo de vida saludable. Con una muestra de 52 adultos mayores. Metodología: De corte transversal, descriptivo, observacional, con técnica de muestreo por conveniencia. Concluyendo que se detectaron deficiencias en el autocuidado del adulto mayor, convirtiéndose en oportunidades de intervención para el profesional de Enfermería por la trascendencia e implicaciones que este aspecto tiene en el nivel de salud de la población estudiada (9).

Por otro lado, tenemos a Encalada, J; (2018). Dicha investigación denominada “Estilo de vida y estado nutricional del adulto del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala – Ecuador, 2018”. Tiene como objetivo determinar la relación que existe entre estilo de vida y estado nutricional del adulto del centro de salud “Venezuela”. Su metodología es descriptiva de corte transversal, con una muestra de 121 adultos mayores encuestados se obtuvo como resultado que el 49,6 % son adultos de 65 – 69 años, el 57,9% son de sexo femenino, el 80,2% grado de instrucción básico, el 52,1% es casado y el 50,4% tuvo un estilo de vida no saludable (10).

Así mismo Calpa, A y Santacruz, G; (2019). En su investigación titulada “Promoción de Estilos de Vida Saludables: Estrategias y Escenarios; Colombia; 2019”. Tiene como objetivo analizar las estrategias de promoción de la salud para el fomento de Estilos de Vida Saludables en escenarios de familia, trabajo, comunidad, educación y sector sanitario. Estudio de tipo descriptivo a partir de la revisión y análisis sistemático de estudios originales primarios. Tiene como resultados que el 37,8% realizan acciones de prevención y promoción adecuadas (realizan actividades físicas, tiene una buena alimentación y prevención de sustancias ilícitas) y el 62,1% no tiene estilo de vida saludable. (11).

Soriano, A; (2020). En la investigación: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Centro Poblado de Shiqui – Cátac, Áncash 2020”. Tiene como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Shiqui – Cátac, 2020. El presente estudio es cuantitativo de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional. Su muestra estuvo conformada por 150 adultos. Concluyendo que la mayoría de los adultos presentan un estilo de vida adecuado. Si se logró encontrar relación entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida, es estadísticamente significativa. (12).

Asimismo, tenemos a Moreno, E; (2019). En su investigación sobre “Estilos de vida y factores Biosocioculturales en el adulto maduro del AA. HH Casuarinas del

Sur- Nuevo Chimbote,2019. Objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales. Investigación de tipo descriptivo, correlacional con enfoque cualitativo, con una población de 95 adultos. Se concluyó que un 97.8% no llevan un estilo de vida saludable, Asimismo el 62.1 son de sexo femenino, el 31.6 % su nivel de instrucción es primaria, el 35.8 su ocupación es ser ama de casa (13).

Por otro lado, Navarrete, Y; (2019). En su estudio llamado “Prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida del adulto mayor, Asentamiento Humano tres estrellas sector II_Chimbote, 2019”. Objetivo general: Determinar los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud. Metodología: cuantitativa, correlacional – transversal, muestra 60 adultos mayores. El 50 % de adultos cuenta con promoción y prevención altas y el otro 50 % tiene estilos de vida sano y no cuenta con la relación estadísticamente significativa (14).

Castillo, D; (2022). Con su estudio titulado: “Promoción y prevención en salud y el estilo de vida en adultos. Condominio sol de CHAN CHAN I–HUANCHACO,2022”. El objetivo general fue explicar la prevención y promoción de la salud y el estilo de vida. cuantitativo, de tipo corte transversal, el nivel fue descriptivo correlacional. La muestra fue no probabilística conformado por 72 adultos. Se concluyó que la mayoría de los adultos tienen estilos de vida saludables y que menos de la mitad de adultos un estilo de vida inadecuados y un nivel medio en promoción y prevención y que existe relación en ambas variables (15).

Cabrera, E y Camacho, P; (2020). En la investigación denominada: “Estilos de vida y nivel cognitivo del Adulto Mayor del Centro de Salud Liberación Social – 2020” en Víctor Larco, Trujillo. Determinar la relación que existe, fue cuantitativo, descriptiva, correlacional, de corte transversal. Conformado por una población de 52 adultos. Se demostró que el 60 % tiene nivel de estilo de vida no saludable y el 40 % niveles de estilo de vida saludable; el 52% con deterioro cognitivo leve, el 31% nivel cognitivo normal, y el 17 % deterioro cognitivo

moderado. Conclusión: Existe relación significativa entre el estilo de vida promotor de salud con el nivel cognitivo del adulto mayor (16).

Asimismo, tenemos a Saldaña, E; (2018). Con el “Efecto De Un Programa Educativo Sobre Estilos De Vida Y Presión Arterial En El Adulto Con Hipertensión Arterial Del Centro De Salud Liberación Social, Trujillo, 2018”. Tuvo como principal objetivo: Determinar la influencia de un programa educativo sobre los estilos de vida y los niveles de presión arterial, fue Pre-experimental, de corte transversal con enfoque cuantitativo. Los resultados del post test fueron 57,5% del nivel medio, avanzaron a un 42,45% del nivel alto, respectivamente, con un puntaje de 87,5 en el nivel promedio en comparación con el 12,5% (17).

Se fundamenta con la base teórica de Pender utilizada por el personal de enfermería para fomentar diversas actitudes, motivaciones y acciones en la sociedad a partir del concepto de autoeficacia, el modelo de salud ayuda para identificar problemas de salud global, principalmente para al individuo, entorno y a la enfermería. Incluye Cuatro paradigmas importantes (18).

El modelo constituye las actividades del desarrollo de recursos para lograr el bienestar individual y comunitario. Sirve como guía de ciencias del comportamiento, identifica factores que influyen en los comportamientos de salud y sirve como guía para explorar los procesos biopsicosociales que motivan a los individuos a obtener conductas apropiadas (19).

En el modelo deben cumplir en ayudar a evitar enfermedades mediante el cuidado ayudando a disminuir sus complicaciones. El modelo se ha utilizado por profesionales de la salud de individuos o sujetos de investigación que mantienen un desempeño seguro y velando hacia el cuidado, mejorando la salud y la prevención de conductas inadecuadas (20).

Como también la vida saludable, es consecuencia de adquirir buenos hábitos que se reflejan por una alimentación saludable con el consumo de frutas, vegetales en la dieta y ejercicio físico, lo cual permite gozar de buena salud y evitar gastos médicos a futuro (21).

La prevención no solo es evitar enfermedades, sino también para reducir diversos factores de riesgo y evitar su avance para erradicar sus consecuencias, es el proceso de capacitar y brindar conocimientos a las personas para conocer los riesgos de salud y ponerlos en práctica logrando mantener una adecuada salud mental, físico social y así aplicarlo en cada momento de sus vidas; brindar los medios necesarios para mantener los estilos de vida saludable priorizando los grupos etarios. Alcanzando el bienestar físico, social y mental adecuado capaz de identificar sus necesidades y adaptarse al medio ambiente (22).

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque y Tipo de investigación:

El estudio es cuantitativo, porque se empleó datos numéricos para recopilar y analizar la investigación (23).

Es Básica, comprendió la capacidad del investigador en explicar y/o ampliar la información según el objetivo de estudio.

2.2 Diseño de Investigación:

- **Diseño no experimental:**

Se realizó sin manipular las variables a través de la observación y se enfoca en la recolección de datos del individuo en estudio y de su entorno (24).

2.3 Población y muestra:

La población fue compuesta por 177 Adultos que viven en Villa del Mar

Entre los criterios de inclusión considerados se tomó en cuenta:

Adultos que residan en villa del mar, adultos de villa del mar que acepten participar en el estudio, adultos de villa del mar que tengan la disponibilidad de participar. en el cuestionario como informantes.

Con respecto a los criterios de exclusión se consideró:

Adultos que no residan en villa del mar, adultos de villa del mar que no acepten participar en el estudio y adultos de villa del mar que no tengan la disponibilidad de participar en el cuestionario como informantes

La Muestra fue no probabilística y estuvo constituida por 130 Adultos.

2.4 Técnicas e Instrumentos de recojo de datos

Se empleó el método de la observación y la encuesta, considerando los siguientes instrumentos de recolección de datos:

INSTRUMENTO 01:

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DEL ADULTO DE VILLA DEL MAR, HUANCHACO_2023.

se dividen en 7 ejes temáticos:

- 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:

Si= 03 puntos, A veces = 02 puntos y No = 01 punto.

Nivel bajo: De 30 a 50 puntos

Nivel medio: De 51 a 70 puntos

Nivel alto: De 71 a 90 puntos

Control de Calidad de Datos

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Se utilizó el método del coeficiente Kappa para calcular el grado de acuerdo entre expertos, suponiendo que si $K > 0$, existe acuerdo entre investigadores (Landis y Koch). Según el análisis pertinente, el grado de concordancia es $k = 0,715$, lo que indica que el instrumento es válido.

INSTRUMENTO 02:

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE VILLA DEL MAR, HUANCHACO_2023.

Por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N, conformado por 25 ítems ,6 dimensiones:

alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.

Los ítems se dividen según cada dimensión de la siguiente manera:

Alimentación. Ítems 1, 2,3, 4, 5 y 6

Actividad y ejercicio: ítems 7 y 8

Manejo del estrés: 9,10, 11 y 12

Apoyo interpersonal: 13,14, 15 y 16

Autorrealización: 17,18 y 19

Responsabilidad en salud: 20, 21, 22, 23,24 y 25

Los puntajes según las respuestas son:

Nunca: 01 punto A veces: 02 puntos Frecuentemente: 03 puntos Siempre: 04 puntos, A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa:

Estilo de vida saludable: Obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos

Estilo de vida No saludable: Obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos.

Control de Calidad de Datos

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Su validez estadística se probó mediante la prueba de correlación de ítems de Pearson, con $r > 0,20$ para cada uno de los 25 ítems del instrumento. La confiabilidad del instrumento se probó mediante la prueba estadística alfa de Crombach y se obtuvo $r = 0,794$, lo que indica que la aplicación del instrumento fue válida y confiable.

Procedimiento para la recolección de datos

- Se informó a la Urb. Villa del Mar, y se solicitó su consentimiento enfatizando que los datos recolectados y resultados obtenidos de su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos de la URB. Villa del Mar, su disponibilidad y la fecha de aplicación del instrumento.
- Se aplicó el instrumento a cada adulto de la URB. Villa del Mar.
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos a los adultos de la URB. Villa del Mar.

Los instrumentos de recolección de datos se aplicaron en un tiempo específico, las respuestas fueron marcadas de manera directa.

2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información

Los datos fueron presentados en tablas bidimensionales y unidimensionales con sus correspondientes gráficos basadas en las variables de estudio.

2.6 Aspectos Éticos en Investigación

Estuvo sujeta a respetar los derechos humanos de quienes estén en condiciones de aceptar o no participar en la investigación, enfatizando así el respeto a los aspectos éticos acordes al marco de los derechos humanos.

Principio de respeto a su dignidad: Se buscó principalmente respetar los derechos de la población en estudio, como sujeto de investigación mas no como objeto; se valoraron sus ideas y opiniones además se respetó su integridad y la de su familia.

Principio de primacia del ser humano: Lo conformaron los adultos y se mantuvo un enfoque en las personas, valorando sus opiniones, buenas intenciones y presentando amabilidad siempre con la capacidad de hacer el bien.

Principio de autonomía: Se realizó sujeto a la disponibilidad de parte de la población con proceso científico y tecnológico, obteniendo la capacidad de decidir libremente participar en el estudio.

Principio de beneficencia: En la investigación se mantuvo criterio científico, considerando los valores personales, generales y las circunstancias familiares y sociales en el proceso de investigación, actuando y haciendo el bien sin perjudicar la imagen de las personas que están participando en el estudio.

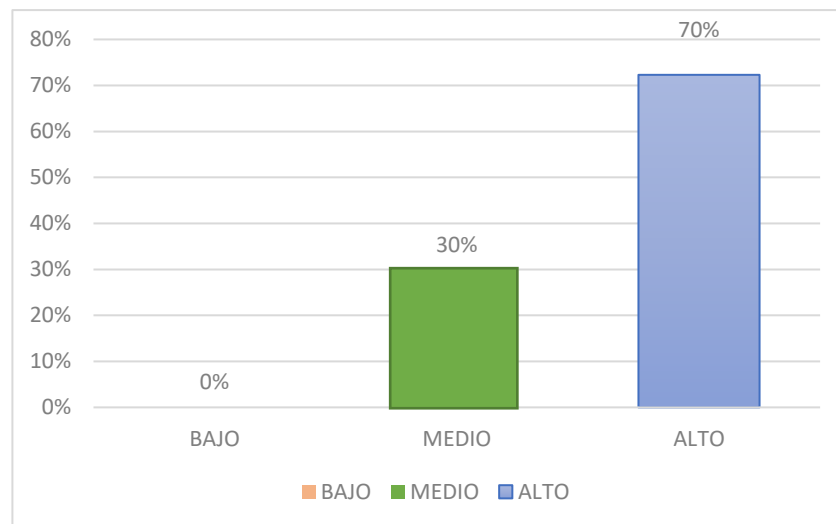
III. RESULTADOS

Tabla 1. Nivel de Promoción y Prevención de la Salud del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	N°	%
Bajo	0	0%
Medio	36	30%
Alto	94	70%
Total	130	100%

Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Gráfico 1: Nivel de Promoción y Prevención de la Salud del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023



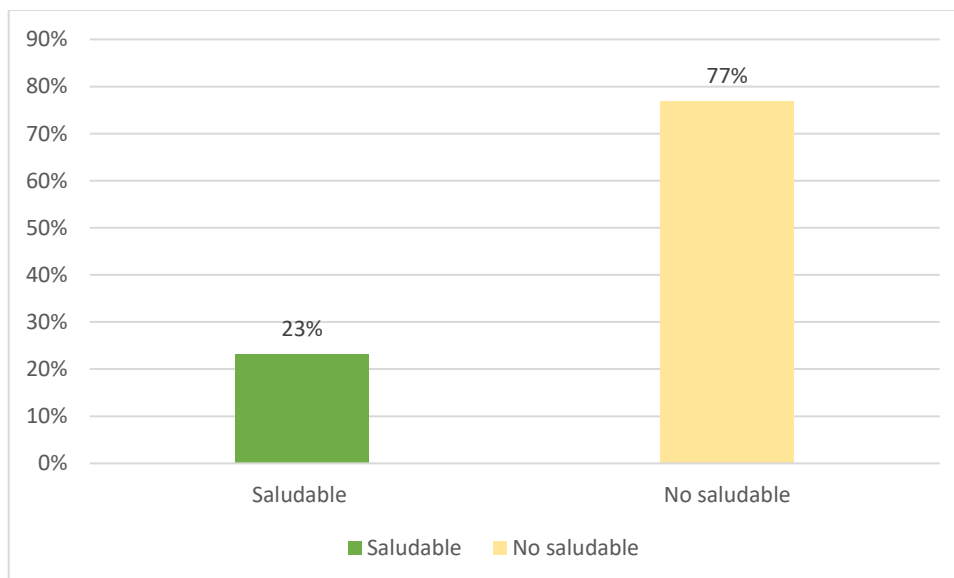
Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Tabla 2. Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023

Estilo de Vida	n°	%
Estilo de vida Saludable	30	23 %
Estilo de vida No Saludable	100	77 %
TOTAL	130	100 %

Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Gráfico 2: *Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023*



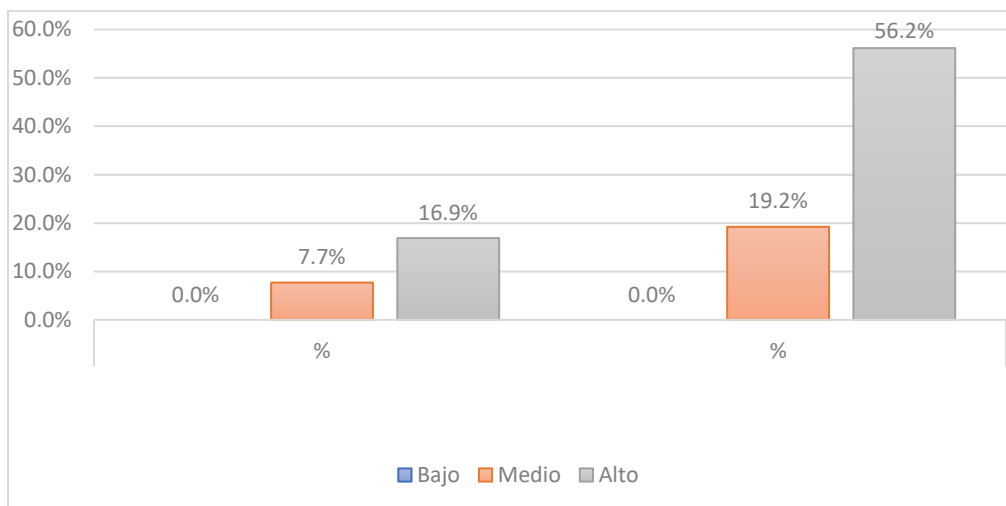
Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Tabla 3. Promoción y Prevención de la salud asociado a la Alimentación y nutrición del Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023

Nivel de Promoción y Prevención de la Salud	Alimentación y Nutrición				Total	
	Saludable		No Saludable			
	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	0	0,0%	0	0,0%	0	0%
Medio	10	7,7%	25	19,2%	35	27%
Alto	22	16,9%	73	56,2%	95	73%
Total	32	25%	98	75%	130	100%

Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Gráfico 3: Promoción y Prevención de la salud y Alimentación y nutrición del Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023



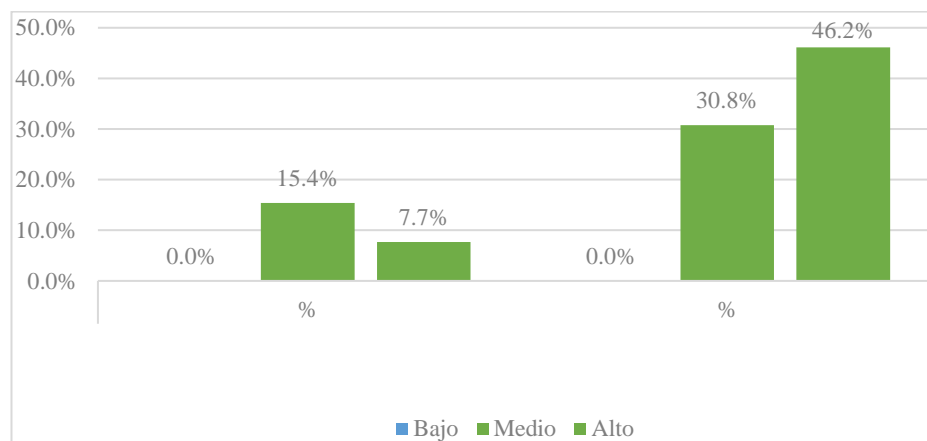
Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Tabla 4. Promoción y Prevención de la salud asociado a la Actividad y Ejercicio del estilo de vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023

Nivel de Promoción Prevención de la Salud	Actividad y Ejercicio				Total	
	Saludable		No Saludable			
	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	0	0,0%	0	0,0%	0	0%
Medio	20	15,4%	40	30,8%	60	46%
Alto	10	7,7%	60	46,2%	70	54%
Total	30	23%	100	77%	130	100%

Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Gráfico 4: Promoción y Prevención de la salud asociado a la Actividad y Ejercicio del estilo de vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023



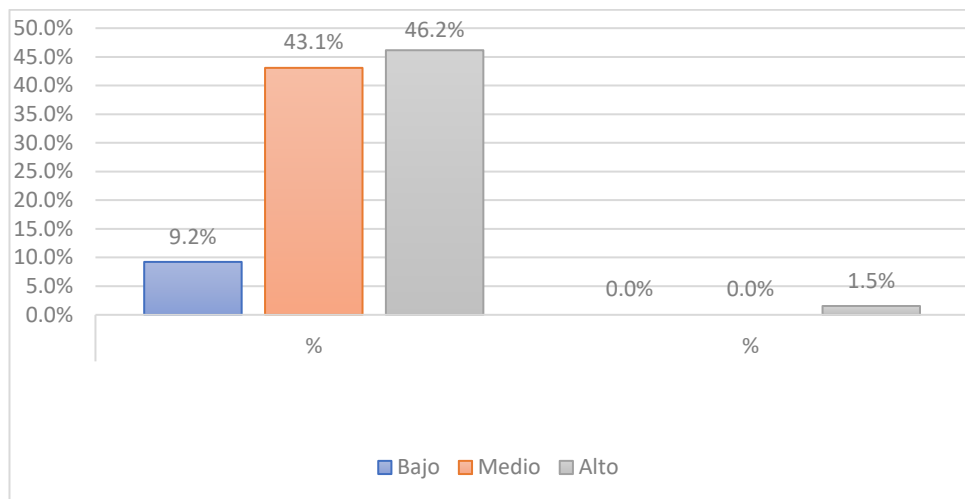
Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Tabla 5. Promoción y Prevención de la salud asociado al Manejo de Estrés del Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023

Nivel de Promoción y Prevención de la Salud	Manejo del Estrés				Total	
	Saludable		No Saludable			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Bajo	12	9,2%	0	0,0%	12	9%
Medio	56	43,1%	0	0,0%	56	43%
Alto	60	46,2%	2	1,5%	62	48%
Total	128	98%	2	2%	130	100%

Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Gráfico 5: Promoción y Prevención de la salud asociado al Manejo de Estrés del Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023



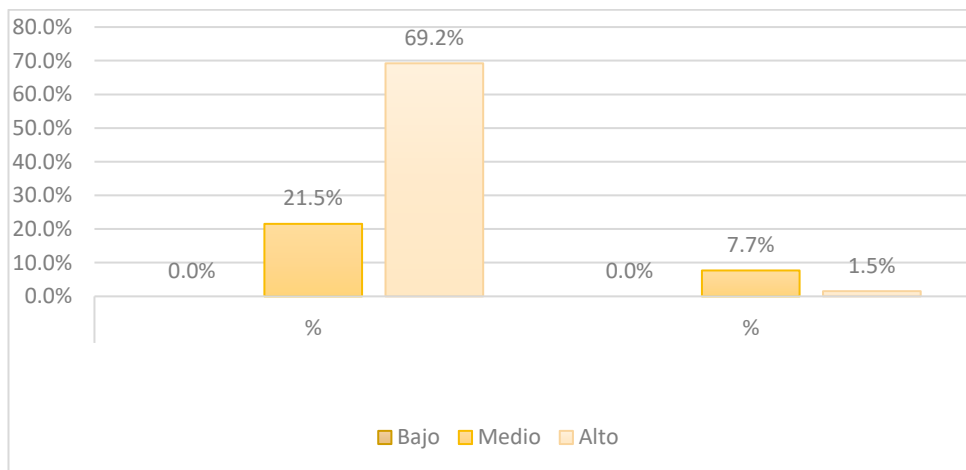
Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Tabla 6. Promoción y prevención de la salud asociado al Apoyo Interpersonal del Estilo de Vida del Adulto de Villa Del Mar-Huanchaco, 2023

Nivel de Promoción y Prevención de la Salud	Apoyo Interpersonal				Total	
	Saludable		No Saludable		N°	%
	N°	%	N°	%		
Bajo	0	0,0%	0	0,0%	0	0%
Medio	28	21,5%	10	7,7%	38	29%
Alto	90	69,2%	2	1,5%	92	71%
Total	118	91%	12	9%	130	100%

Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Gráfico 6: Promoción y prevención de la salud asociado al Apoyo Interpersonal del Estilo de Vida del Adulto de Villa Del Mar-Huanchaco, 2023



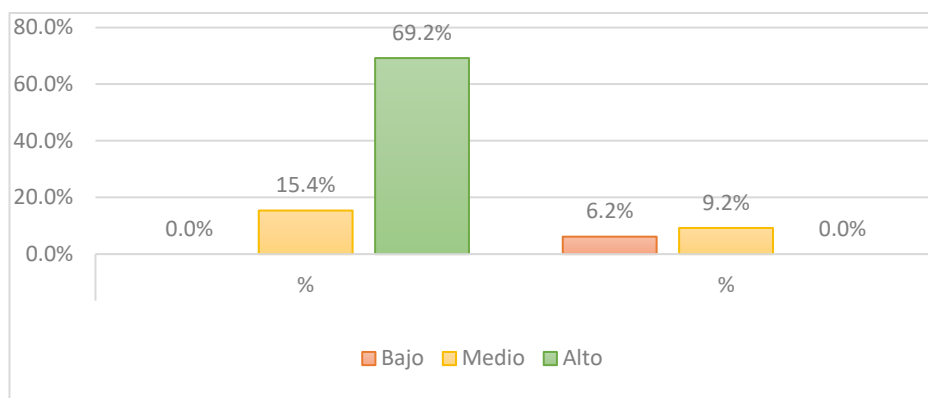
Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Tabla 7. Promoción y prevención de la salud asociado a la Autorrealización del Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023

Nivel de Promoción y Prevención de la Salud	Autorrealización				Total	
	Saludable		No Saludable			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Bajo	0	0,0%	8	6,2%	8	6%
Medio	20	15,4%	12	9,2%	32	25%
Alto	90	69,2%	0	0,0%	90	69%
Total	110	85%	20	15%	130	100%

Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Gráfico 7: Promoción y prevención de la salud asociado a la Autorrealización del Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023



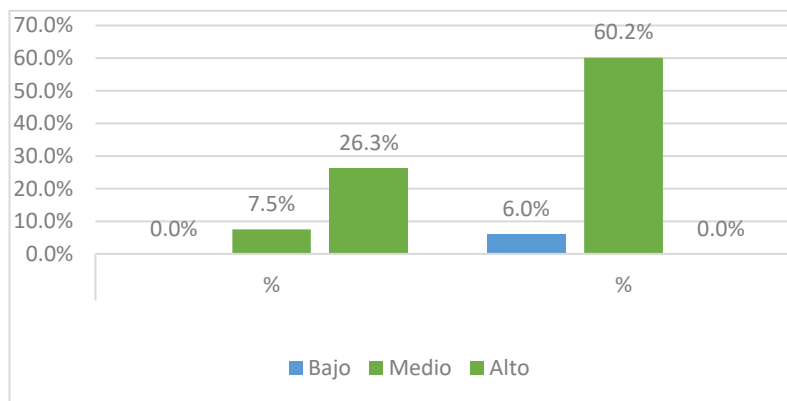
Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación.

Tabla 8. Prevención y Promoción de la salud asociado a la Responsabilidad en Salud del Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar- Huanchaco, 2023.

Nivel de Promoción y Prevención de la Salud	Responsabilidad en Salud				Total	
	Saludable		No Saludable			
	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	0	0,0%	8	6,0%	8	6%
Medio	10	7,5%	80	60,2%	90	68%
Alto	35	26,3%	0	0,0%	35	26%
Total	45	34%	88	66%	133	100%

Fuente: Encuesta Demográfica De Salud Familiar- Endes 2018, Adaptado Al Presente Estudio De Investigación.

Gráfico 8: Prevención y Promoción de la salud asociado a la Responsabilidad en Salud del Estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar- Huanchaco, 2023.



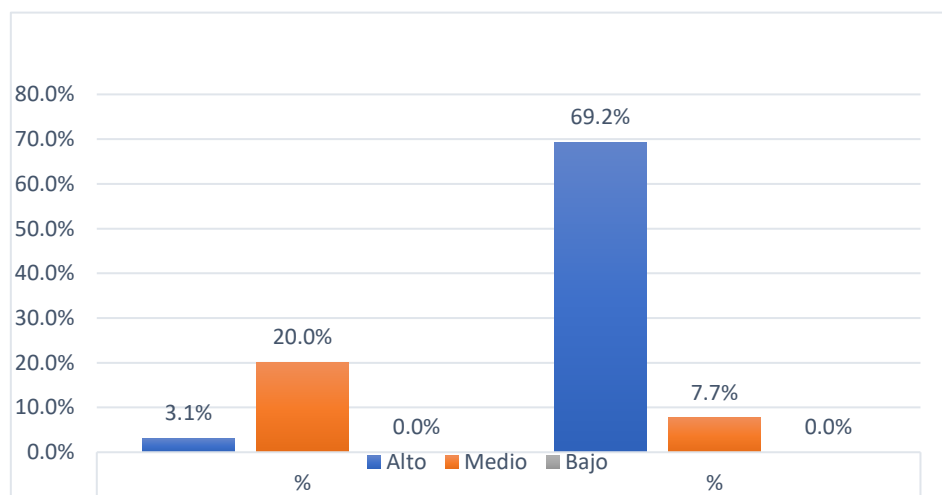
Fuente: Encuesta Demográfica De Salud Familiar- Endes 2018, Adaptado Al Presente Estudio De Investigación.

Tabla 9. Prevención y Promoción de la Salud en relación al estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023

Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación

NIVEL DE PROMOCION Y PREVENCIÓN DE LA SALUD	ESTILOS DE VIDA				Total		CHI CUADRADO	
	Estilos de vida saludable		Estilo de vida no saludable					
	n°	%	n°	%	n°	%		
Alto	4	3.1%	90	69.2%	94	72%	Chi cal	67.740
Medio	26	20.0%	10	7.7%	36	28%	Chi tabla	5.991
Bajo	0	0.0%	0	0.0%	0	0%	SI EXISTE RELACION EN ENTRE LAS VARIABLES	
Total	30	23%	100	77%	130	100%		

Gráfico 9: Prevención y Promoción de la Salud en relación al estilo de Vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023



Fuente: Encuesta demográfica de Salud Familiar- Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación

IV. DISCUSION

En la tabla n°1 los resultados de la presente investigación con relación al nivel de prevención y promoción de la Salud vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023. Se encontró que el 70 % tienen un nivel de prevención y promoción de la salud alto, seguido por 30% con nivel medio.

Se asemeja los resultados presentados por Ramos, J (27). Con “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven en la Unión Sector 24- Chimbote, 2019”, se observa que 50.6% tienen un nivel de prevención y promoción adecuados para su salud.

Los resultados son similares a los encontrados por Huamán, J (28). Con su trabajo de investigación “Factores sociodemográficos y Acciones de prevención y Promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Ricardo Palma _ Chimbote, 2019. tuvieron como objetivo de determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción de la salud del adulto del asentamiento humano Ricardo Palma asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social trabajando con una población total 125 adultos, obteniendo como resultado que no tienen acciones de prevención y promoción de la salud.

Así mismo, con los resultados el trabajo de investigación similares al trabajo de Ramos, J; con su trabajo de investigación 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. con el objetivo general de determinar los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto, la cual fue realizada con una muestra de 178 adultos obteniendo como resultado que más de la mitad tiene una adecuada prevención y promoción de la salud

También este estudio difiere por lo encontrado Medina, R (29). “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 25- Chimbote, 2019”, donde deduce en sus resultados que casi en su totalidad de aquella población tienen conocimiento inadecuado en concordancia con las acciones de prevención y promoción de su salud.

Nola Pender propuso el modelo de Promoción de la salud con el propósito de educar a las personas a que realicen buenas prácticas de salud y con ello inculcar el autocuidado para que así de esa manera se logre modificar ciertos hábitos inadecuados por conductas saludables y de esa forma se logre la prevención de enfermedades.

El contar con un nivel adecuado de salud va ser indicativo de que las personas cuenten con un estilo de vida saludable ya que al tener conocimiento sobre lo que es bueno y malo para su salud, va permitir que el adulto tome las decisiones correctas para su calidad de vida. Todo lo contrario va ser para aquella persona que tiene un conocimiento bajo sobre cómo cuidar su salud, ya que no va reconocer que prácticas o hábitos son los correctos para tener una buena salud y por consiguiente esa persona va tener una vida desequilibrada llevando una mala alimentación, no realizando actividad física e incluso cabe la probabilidad de que tenga ciertos vicios como el consumo de sustancias adictivas y como consecuencias se incrementará el riesgo de padecer enfermedades degenerativas, infecciosas, mentales, desnutrición e incluso podrían a ocasionar la muerte (30).

Analizando los resultados presentes en la investigación , podemos evidenciar que el mayor porcentaje sobre conocimiento acerca de cómo poder prevenir muchas enfermedades y la parte promocional de la salud es alto, esto quiere decir que es un indicativo de que esta población adulta sabe que prácticas son las correctas para su salud, conoce las consecuencias de llevar una mala alimentación e incluso se podría decir que esta población por el resultado mostrado es una población que recibe charlas educativas sobre el cuidado de su salud., sin embargo también se puede evidenciar el pequeño porcentaje de aquellos adultos que desconocen.

En la tabla 2 se obtuvo que el 77% de adultos tienen un estilo de vida no saludable y el 23% mantiene un estilo de vida saludable. Un estudio similar es presentado por Flores, N (31). “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano Estrella del Nuevo Amanecer, La Joya - Arequipa”, donde muestra que un 84,3% tienen un estilo de vida no saludable y el 15.7% una menor proporción se logra evidenciar que llevan un estilo adecuado por lo que concluye que los factores biosocioculturales no interfieren en las prácticas de los estilos de vida de cada individuo.

Estudio encontrado a Milla, J (32). cuyo tema “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualcán – Carhuaz, 2018”, donde demuestra que casi en su totalidad de adultos tienen un estilo de vida inadecuado y un pequeño porcentaje tienen un estilo de vida bueno, esto se debe a que los adultos ingieren bebidas alcohólicas frecuentemente, en lo que respecta a su alimentación de acuerdo a sus gráficos refleja un alto porcentaje de consumo de carbohidratos, no realizan ningún tipo de actividad física ni se realizan chequeos médicos.

Los resultados son contradictorios por Laksono, A (33). Con el trabajo titulado “Predictors of healthy lifestyle in the covid-19 pandemic period in East Java, Indonesia”, su investigación se basa en identificar las variables que conllevan a contar con un estilo de vida saludable de acuerdo al estado de la pandemia del covid 19, con los resultados que el mayor porcentaje de adultos que se encontraban en la edad de 31- 40 años son los que practicaban las barreras correctas para un adecuado estilo de vida, ya que se lavaban las manos a menudo y siempre utilizaban en todo momento la mascarilla después de salir de casa, así mismo de acuerdo al tipo de trabajo demostró que aquellos adultos que tenían sus propios emprendimientos casi nunca utilizaban la mascarilla ni realiza el lavado de manos a diferencia de los adultos que trabajaban para un sector público y tenían que muchas veces subir a los autobuses para poder llegar a su lugar de trabajo.

La OMS, determina a la salud como aquel completo estado de tranquilidad tanto de forma psicológica, física y también a nivel social, es por ello que para poder contar con una buena salud debemos de mantener un estilo de vida saludable el cuál vienen hacer ciertos comportamientos que cada individuo tiene para el beneficio de su salud, como reducir problemas cardiovasculares, contar con un mejor estado de ánimo, el aumento en su rendimiento laboral, estar en forma físicamente y evitar padecer enfermedades crónicas, entre otros. Sin embargo, también debemos conocer los riesgos y daños que ocasiona llevar una inadecuada rutina de vida como: el deterioro de la capacidad física como pérdida de la resistencia, riesgo de padecer sobrepeso y obesidad la persona (34).

De acuerdo a Nola Pender el estilo de vida va estar definido como aquel conjunto de hábitos los cuales van a definir el estado de salud de un individuo, el cual puede ser saludable o no saludable. En la presente investigación encontramos que el 75.76% llevan un estilo de vida no saludable, siendo este indicador de hábitos inadecuados para la salud ya que ello genera un mayor riesgo de sufrir enfermedades como la diabetes, enfermedades que dañan el

corazón, hipertensión y el exceso de grasa en el organismo. Por otro lado, un 24.24% lleva un estilo de vida adecuado el cual ayuda a prevenir ciertas condiciones de salud como las enfermedades del corazón, entre otros. Por consiguiente, para contar con un estilo de vida saludable se deben realizar ciertos hábitos como hacer ejercicio de manera regular, no fumar y llevar una alimentación saludable y equilibrada (35).

Analizando los resultados de la investigación se logra deducir que los adultos del estudio del adulto de Villa del Mar-Huanchaco, casi en su mayoría llevan un estilo de vida no saludable, lo cual indica que los adultos no practican, los conocimientos que tienen para poder prevenir su salud, esto puede deberse a que como cuentan con los recursos suficientes para llevar una buena alimentación, también influye el tipo de empleo que tiene cada adulto, la carga familiar y usualmente el adulto al asumir todas estas responsabilidades y se ve perjudicado.

En la tabla 3 en la dimensión de alimentación y nutrición se apreció con un 56.2% que los adultos no llevan una adecuada alimentación y el 16.9% si tienen una alimentación y nutrición saludable.

Un estudio semejante es el de Gonzales, A (36). Los estilos de vida repercuten en el estado nutricional que conlleva a padecer obesidad, sobrepeso o delgadez; siendo estas las causas de enfermedades no transmisibles. Se trazó como objetivo general: “Determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional del personal administrativo del Hospital de Barranca, 2021”. La metodología es de tipo básico, “nivel descriptivo”, “correlacional”, de diseño no experimental y enfoque cuantitativo, con una población constituida por 86 personas del personal administrativo del Hospital de Barranca. La muestra está constituida por toda la población. Los resultados encontrados fueron que el 69,8% presentan estilos de vida no saludable y el 30,2% presenta estilos de vida saludable; según el estado nutricional el 66,3% presentan sobrepeso, el 17,4% padecen de obesidad grado I, el 14% normal, el 1,2% padece de delgadez grado I y el 1.2% tienen obesidad grado II. La prueba de hipótesis chi-cuadrado, evidencia que existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional con un valor ($p= 0.00$), llegando a la conclusión que los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional del personal administrativo del Hospital de Barranca, 2021.

Discrepan al estudio realizado por Chavez (37) en el 2018, en Trujillo; donde llego a la conclusión que “no existe asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional” del personal administrativo. Se llegó a la conclusión que no existe correlación entre las dos

variables ($p=0,178$), concluyendo que los estilos de vida no influyen sobre el estado nutricional.

De acuerdo al modelo de “promoción de salud de Nola Pender”, los estilos de vida son la forma de comportamiento o conducta que tiene un individuo como hábito, puede ser beneficioso o perjudicial para su salud, incluidos varios aspectos como la dieta, las “responsabilidades de salud”. Sin embargo, esto no es solo una actitud personal, sino también la influencia de la acción colectiva; al igual que la alimentación, un estilo de vida saludable adecuado puede reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, tanto agudas como crónicas. Es por ello, que el presente trabajo trata de indicar que es importante para el profesional de enfermería promocionar en la persona, familia y comunidad los Estilos de Vida Saludable, en todos los niveles de atención (38).

En la tabla 4 se observó en la dimensión de actividad y ejercicio el 46,2% de los adultos, presenta un estilo de vida no saludable, y el 7,7% si tienen un nivel de promoción y prevención de la salud asociado a la actividad y ejercicio del estilo de vida del adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.

Se asemeja la investigación Asentamiento Humano Cruz de Motupe, San Juan de Lurigancho en el año 2021. El estudio es de enfoque cuantitativo, analítico, correlacional, prospectivo y de corte transversal. Predomino el nivel medio de actividad física, la capacidad funcional predomino la independencia para realizar las actividades instrumentales de la vida diaria con un 79,4% de adultos mayores independientes, asimismo se encontró mayor frecuencia de varones (89,7%) que de mujeres (73%) independientes para las actividades instrumentales de la vida diaria. Se determinó asociación significativa entre las variables “actividad física y capacidad funcional”, se obtuvo un p-valúe ($p=0.000$) al correlacionar. Se trató de un coeficiente de correlación de Pearson de 0.745. Se determinó que “existe asociación entre el nivel de actividad física y capacidad funcional en los adultos mayores del Asentamiento Humano Cruz de Motupe”.

Lo cual nos conllevan que al hacer actividad física es beneficiosa para las personas se sienten mejor con el tiempo, cuando la actividad física se convierte en una parte regular de sus vidas. La mantiene sana y en buena forma física. En cambio, el no realizar actividad regular, el cuerpo pierde lentamente su fuerza, resistencia y capacidad para funcionar correctamente eh incluso ayuda a mantener al médico alejado.

En la tabla 5 se logró apreciar en la dimensión del manejo del estrés que el 46,2% de los adultos posee manejo del estrés y por otro lado el 1,5% de los adultos no logra manejar el estrés.

Mediante el estudio realizado se observó la influencia del estrés en el desempeño del adulto, que mostró una relación significativa es necesario destacar que a nivel de muestra se observó una relación positiva entre mejor desempeño y menor nivel de estrés, con la realización de la investigación, surgió como un tema de interés, medir en los tanto el estrés en su desempeño. Siguiendo con el análisis se obtuvo también que el clima, los primeros debido al trabajo que consistía en generar una fuente de información útil para conocer el estado de sus trabajadores, como para identificar los puntos críticos que le permitan, en algún momento, elaborar planes de acción y políticas anti estrés

M, Tueros (39). Con su investigación INFLUENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN EL DESEMPEÑO DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA T&T SAC.2021

El principal objetivo fue determinar la relación que existe entre el estrés laboral y el desempeño de los trabajadores, se encontró que no existe relación entre el estrés laboral y el desempeño de los trabajadores identificar los niveles de estrés de los 27 trabajadores seleccionados aleatoriamente, obteniendo que el nivel promedio es bajo, presentando casos puntuales de estrés intermedio y estrés alto de los trabajadores se aplicó el test de desempeño laboral aprobado por la empresa.

Como análisis, el estrés ha sido identificado como uno de los grandes enemigos del ser humano, estudios realizados por la comunidad médica han llevado a una conclusión: el estrés es malo para la salud. Como problemas mentales como la depresión, la ansiedad o los trastornos de personalidad; el estrés nos ha llevado a buscar todo tipo de guías y ayudas para lograr un estilo de vida sin estrés. Como todo en la vida, cada elemento tiene sus aspectos positivos y los negativos de la población en estudio.

En la tabla 6 se encontró que el 69,2% de los adultos cuentan con el apoyo interpersonal, el 21.5 % cuentan con el apoyo interpersonal medio y por último el 1,5% no cuentan con el apoyo interpersonal del estilo de vida del adulto de Villa Del Mar-Huanchaco, 2023.

Guadalupe, E (40) con el apoyo de los superiores en las relaciones interpersonales como base de la satisfacción laboral,2019. El objetivo de esta investigación es identificar la relación existente entre las relaciones interpersonales y la satisfacción laboral mediante la aplicación de herramientas de medición para mejorar el desarrollo de las organizaciones la

metodología parte de una investigación cuantitativa correlacional y descriptiva de corte transversal la cual se llevó a cabo bajo un diseño correlacional en donde su población fue la ciudad de milagro provincia del guayas Ecuador en donde la muestra seleccionada fue de 130 ; los resultados obtenidos demuestran que existe una correlación entre la satisfacción laboral y las relaciones interpersonales .

Es por ellos la importancia de las relaciones interpersonales desarrollan un papel clave en el desarrollo de una persona. Obtener refuerzos sociales en nuestro entorno favorece nuestra adaptación al mismo y aumenta la calidad de vida. Las relaciones interpersonales están presentes desde nuestro nacimiento hasta el fin de nuestros días, en cualquiera de los ámbitos en los que nos movemos. Nos permiten sentirnos competentes en las más variadas situaciones y obtener una gratificación social que nos aporta equilibrio y felicidad. Entre las habilidades sociales que aprendemos desde niños se encuentran las destrezas para hacer amistades y para abordar los sentimientos. Acciones como presentarse, establecer una conversación, participar en actividades comunes, pedir u ofrecer ayuda, hacer cumplidos o disculparse, así como expresar afecto, son básicas para poder comunicarnos de manera satisfactoria en nuestro entorno más inmediato.

Asimismo, las habilidades sociales se aprenden, se modifican y se perfeccionan. Un estilo de comunicación asertivo nos permite expresar sentimientos, ideas y opiniones, defendiendo nuestros derechos y respetando los de los demás. la utilización del estilo de comunicación asertivo hace que la persona resuelva habitualmente los problemas que se encuentra en sus relaciones sociales, lo que le genera satisfacción y favorece el que se sienta a gusto con los demás y consigo mismo, incrementándose por este motivo su autoestima personal. En sus relaciones interpersonales, se siente relajada y con control, lo cual facilita la comunicación y, por tanto, le ayuda a crear oportunidades a nivel personal y profesional.

Al analizar las relaciones personales el objetivo es convertirnos en unas personas abiertas y relajadas, capaces de disfrutar con todo lo bueno que los demás pueden ofrecernos de la investigación en los adultos.

En la tabla 7 se observó que en la dimensión de autorrealización el 69,2% de los adultos cuentan con un alto estilo de vida saludable, el 15,4 % tienen promoción y prevención medio y finalmente el 6,2% tienen estilo de vida no saludable en la dimensión autorrealización del estilo de vida del Adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.

Mamani, L (41) Con su investigación “Motivación y clima social laboral en el personal del Banco PRODEM agencia 16 de julio de la ciudad de El Alto”. El enfoque metodológico es de tipo correlacional no experimental transaccional, para lo cual se utilizaron dos instrumentos el cuestionario Gestión por Motivación (MbM) que está basada en la teoría de Maslow, misma que se divide en cuatro dimensiones que son las necesidades de protección y seguridad, necesidades sociales y de pertenencia, necesidades de autoestima y necesidades de autorrealización; y la escala del Clima Social Laboral (WES) que se divide en tres dimensiones Relaciones, Autonomía y Estabilidad/Cambio y este a su vez se subdivide en diez escalas. Los resultados obtenidos confirman la hipótesis planteada, existe correlación significativa entre la Motivación y el Clima Social Laboral lo cual está apoyado con un índice de Pearson de 0.81; para finalizar se presentan las conclusiones y recomendaciones.

Al analizar la autorrealización está supeditada y presente en todas las áreas del desarrollo humano, es decir, la familia, las relaciones personales, los estudios, el trabajo, las relaciones sociales, el amor, los proyectos, los emprendimientos, entre otros.

Por eso, es muy importante y valioso el tiempo invertido, el esfuerzo y el trabajo realizado por cumplir con la vocación que cada persona tiene. No obstante, puede ocurrir que una persona se sienta autor realizada en un área de su vida, pero no en otra.

En la tabla 8 en la dimensión de responsabilidad social se encontró que el 60.2% de los adultos cuentan con un nivel medio y un estilo de vida no saludable con respecto a la responsabilidad. Asimismo, un 26.3% tienen un nivel alto con un estilo de vida saludable y finalmente se logra apreciar que el 6% tienen un nivel bajo con un estilo de vida no saludable.

En la tabla 9 en la dimensión de estilos de vida el 69.2 % de adultos cuentan con un nivel alto pero no poseen estilos de vida saludables. Asimismo, un 20% de los adultos tienen un nivel medio con estilos de vida saludables, y finalmente se logra apreciar que el 3.1% de los adultos tienen un nivel alto que si poseen estilos de vida saludables.

Los resultados se asemejan a Paz, E (42). Con los “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano – Villa Magisterial II Etapa, Nuevo Chimbote-2019”, pues refiere que en su totalidad 100% de adultos de dicho asentamiento humano

cuenta con un nivel de prevención y promoción adecuados para su salud, pero su estilo de vida no es saludable.

El resultado difiere por lo encontrado por Pujay, E. (43). Con la investigación “Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal – Salaverry, 2020”, el 51.5% cuentan con un estilo de vida bueno y un 38.5% tienen un nivel de promoción y prevención bajo.

También difiere el estudio de Silupú, M. (44) la muestra fue de 78.1% de su población adulta llevan un estilo de vida sano y el 50.6% cuentan con el nivel de conocimiento sobre prevención y promoción de la salud adecuada, concluyendo que si hay relación entre ambas variables presentadas.

El llevar un estilo de vida sano indica que la persona posee conocimiento sobre las medidas preventivas para poseer una adecuada salud, el cual va ayudar mucho en la prevención de enfermedades, ya que los resultados de llevar un estilo de vida malo dañan a la salud.

Por otro lado, hay cierto tipo de factores los cuales alteran a que por más que los adultos tengan un nivel de conocimiento alto de las medidas preventivas para mejorar su salud va implicar a que el resultado del estilo de vida se altere.

Por lo que se deduce que no necesariamente todos los adultos en estudio que tienen un nivel de entendimiento en actividades de prevención y promoción adecuado van a contar con un estilo de vida saludable, pues al existir aquel porcentaje el cual poseyendo el debido conocimiento bueno no va tomar las decisiones adecuadas para el cuidado de la salud.

V. CONCLUSIONES

- El 70% obtienen un nivel de prevención y promoción de la salud alto, el 30% con nivel medio.
- El 77% mantiene un estilo de vida no saludable y el 23% mantiene un estilo de vida saludable.
- El 56.2% de los adultos presentan promoción prevención de la salud alto asociado a una alimentación estilo de vida no saludable.
- El 46,2% de los adultos presentan promoción y prevención de la salud alto asociado a una actividad de ejercicio estilo de vida no saludable.
- El 46,2% de los adultos, presenta prevención y promoción de la salud alto asociado al manejo del estrés del estilo de vida saludable.
- El 69,2% de los adultos cuentan con promoción y prevención de la salud alto asociado al apoyo interpersonal del estilo de vida saludable.
- Un 69,2% de los adultos cuentan con promoción y prevención de la salud alto asociado a la autorrealización del estilo de vida saludable.
- El 26,3% cuentan con un nivel alto asociado a la responsabilidad en salud del estilo de vida no saludable.
- El 69, 2% cuentan con un nivel alto y un estilo de vida no saludable. Asimismo, un 20% tienen un nivel alto con un estilo de vida saludable, de la misma forma un 7.7%% tienen un nivel medio y estilo de vida no saludable. También se logra apreciar que el 3.1% tienen un nivel alto con un estilo de vida saludable.

VI. RECOMENDACIONES

- Coordinar con el presidente del Villa del Mar-Huanchaco, para incrementar actividades saludables como: práctica de ejercicio físico 30 minutos para lograr un adecuado estilo de vida en su totalidad de la población del estudio.
- Coordinar con el personal de salud (la posta médica) y las autoridades encargadas para realizar campañas sobre cómo cuidar la salud: pirámide alimenticia, ejemplos sobre platos nutritivos, medidas de protección para evitar enfermedades crónicas que se presenta en la etapa de la adultez.
- De acuerdo a lo observado en cuanto a que no se halló relación significativa entre las variables, se recomienda para futuras investigaciones, correlacionar variables diferentes con una mayor incidencia entre ellas. Para ello, se piensa conveniente que, para futuros estudios. Por otro lado, se conoce según el marco teórico que el estrés causa dificultades en los diferentes ámbitos de la vida tanto en el ámbito personal como laboral; por lo cual se recomienda aplicar el test para determinar los niveles de estrés y posteriormente diseñar planes para mejorar las deficiencias observadas, y a su vez lograr identificar los agentes estresores que pueden ser modificados.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. O.MS. La evolución del concepto de salud [Internet].2020 [Citado 8 de marzo 2023]. p. 56. Disponible en: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencción-salud/san041834wr.html>
2. Sundholm M. OMS: Organización Mundial de la Salud [Internet]. [Citado el 12 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://www.un.org/youthenvoy/es/2013/09/oms-organizacion-mundial-de-la-salud/>
3. OPS [Internet]. Gob.pe. [Citado el 13 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/taxonomy/term/587>
4. Evaluación del riesgo para la salud. [Internet]. [Citado 14 de marzo del 2023]. p. 56. Disponible en: <https://www.paho.org/es>
5. Guía Importancia. Importancia de la Salud. 2018[Artículo en internet]. [Citado 22 de marzo 2022]. Disponible en: <https://www.importancia.org/importancia-de-la-salud.php>
6. Revista Peruana de Medicina Promoción y Salud Pública [Internet]. 2018. [Citado 22 de marzo 2023]. Disponible en:http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200017
7. Medicina teórica.: Definición de la salud. Rev Medica Hered [Internet]. 1996 [citado el 24 de marzo de 2023]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018130X1996000300001
8. La Adultez - Etapas del desarrollo humano [Internet]. Etapasdesarrollohumano.com. [citado el 24 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.etapasdesarrollohumano.com/etapas/adultez/>
9. Lozano M; García M. “Estilo de Vida Saludable para el Adulto Mayor: Prácticas de Autocuidado de Alto Impacto en México – 2019”. [Citado el 4 de abril del 2023]. Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/17pdf/17-351.pdf>

10. Encalada, J; “Estilo de vida y estado nutricional del adulto del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala – Ecuador, 2018. [Tesis previa a la obtención del Título de Licenciada en Enfermería] Universidad Nacional de Loja. 2019. URL [Citado el 4 de abril del 2023]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/20628>
11. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, et. al. Promoción de Estilos de Vida Saludables: Estrategias y Escenarios; Colombia; 2019 [Internet]. [Citado el 4 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309162719011>
12. Soriano, A; “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Centro Poblado de Shiqui – Cátac, Áncash 2020”. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2020. URL. [Citado el 5 de abril del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/16781?show=full>
13. Moreno, E; “Estilos de vida y factores Biosocioculturales en el adulto maduro del AA. HH Casuarinas del Sur- Nuevo Chimbote,2019. Salud. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2019. URL. [Acceso el 5 de abril del 2023]. Disponible: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/15357>
14. Navarrete, Y. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida del adulto mayor Asentamiento Humano Tres Estrellas sector II_Chimbote, [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2019. URL. [Acceso el 5 de abril del 2023].Disponible: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29173/ESTILO_VIDA_NAVARRETE_CASTANEDA_YOSELIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Castillo, D. Promoción y prevención en salud y el estilo de vida en adultos. Condominio sol de CHAN CHAN I– HUANCHACO,2022. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica de Trujillo 2022. [Citado el 2 de octubre del 2023] Disponible en:

- https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3027/0045017678_T_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Cabrera E.; Camacho P. “Estilos de vida y nivel cognitivo del Adulto Mayor del Centro de Salud Liberación Social – 2020”. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional de Trujillo 2020. [Citado 6 abril del 2023]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f0d223c1-d0b1-488a-9629-6287b46ddf4c/content>
 17. Saldaña E; “Efecto De Un Programa Educativo Sobre Estilos De Vida Y Presión Arterial En El Adulto Con Hipertensión Arterial Del Centro De Salud Liberación Social, Trujillo, 2018”. [Internet]. [Citado 12 se julio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25508>
 18. Slideshare Teoría de Nola J. Pender Modelo de la Promoción de la Salud. [internet] 2012 [Citado el 21 de julio del 2023] URL disponible en: https://es.slideshare.net/selene_sandoval/teora-de-nola-j
 19. Nola pender [Internet]. 2016 [Citado 22 de setiembre del 2023]. Disponible en: <http://tftt15nolapender.blogspot.com/2016/03/4-supuestos-y-teoricas.html>
 20. Enfermería. Nola J. Pender. [internet]. 2018. [citado 22 de julio del 2023]. URL disponible en: <http://nataliaarv.blogspot.com/2014/10/nola-j-pender.html>
 21. Aristizábal G. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. [Internet]. 2011 [Citado el 6 de agosto del 2023]. disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf> Investigación
 22. Tema 12. Prevención y Promoción de la salud. [Artículo web]. 2018. [Citado 9 de mayo 2023]. Disponible en: <http://files.sld.cu/upp/files/2015/04/carta-de-ottawa.pdf>
 23. UNAD. Investigación básica y aplicada 2022. [internet]. [Citado el 12 de mayo del 2023]. Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25374w/lectura_UNAD_%20semana1.pdf
 24. Mousalli.G. Métodos y diseños de investigación cuantitativa. [Internet]. 2019. [Citado 8 de agosto del 2023]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/303895876_Metodos_y_Disenos_de_Investigacion_Cuantitativa

25. Ministerio de salud. Promoción de la salud. [internet]. 2011 [Citado el 10 de agosto del 2023]. URL disponible en: http://bvspers.paho.org/videosdigitales/matedu/20110131_determinantes_ENT.pdf
26. Maya, S. Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. Colombia;2019 [Citado 10 de agosto del 2023]. Disponible en URL: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
27. 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. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote 2019. [Citado el 12 de agosto del 2023]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19292/ADULTO_FACTORES_RAMOS_ECHEVARRIA_JEANETTE_ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Huamán, J. “Factores sociodemográficos y Acciones de prevención y Promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Ricardo Palma _ Chimbote, 2019. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote 2019. [Citado el 12 de agosto del 2023]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20017/ADULTO_FACTORES_HUAMAN_SANTIAGO_JAVES_AZUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Medina, R. “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 25- Chimbote, 2019”, [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote 2019. [Citado el 13 de agosto del 2023]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/21209/ADULTO_PREVENCION_MEDINA_TITO_RUTH_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. La OMS Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [citado el 13 de agosto del 2023]. Disponible en:

- https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
31. Flores, N. “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano Estrella del Nuevo Amanecer, La Joya - Arequipa”. [Citado el 14 de agosto del 2023]. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/3077>
32. Milla, J. “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualcán – Carhuaz, 2018”. [Citado el 14 de agosto del 2023]. Disponible en:
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/7547>
33. Laksono, A. “Predictors of healthy lifestyle in the covid-19 pandemic period in East Java, Indonesia”. [Citado el 15 de Agosto del 2023]. Disponible en:
<https://scholar.unair.ac.id/en/publications/predictors-of-healthy-lifestyle-in-the-covid-19-pandemic-period-i>
34. La OMS Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Citado el 14 de Agosto del 2023]. Disponible en:
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
35. Chávez, L. “Condiciones que favorece la Promoción de Salud con el modelo de NOLA Pender en el fomento de comportamientos Saludables en Familias de la Red de Salud Puno 2018”. [Internet]. [Citado 15 de Agosto del 2023]. Disponible en:
<http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/2301>
36. Gonzales, A. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del personal administrativo del hospital de Barranca, 2021. [Internet]. [Citado 16 de agosto del 2023]. Disponible en:
<https://repositorio.unab.edu.pe/handle/20.500.12935/125>
37. Chavez T, Sanchez N. UNIVERSIDAD FEMENINA DEL SAGRADO CORAZÓN. [Online] 2021 [Citado el 16 de agosto del 2023]. Disponible en:
https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/758/Ch%c3%a1vez%20Espinoza_S%c3%a1nchez%20Donayres_2021_resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
38. Chávez, L. “Condiciones que favorece la Promoción de Salud con el modelo de NOLA Pender en el fomento de comportamientos Saludables en Familias

- de la Red de Salud Puno 2018”. [Internet]. 2015 [Citado el 15 de agosto del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/2301>
39. Tueros, M. INFLUENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN EL DESEMPEÑO DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA T&T SAC.2021. [Citado el 15 de agosto del 2023]. Disponible en: https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16349/Tueros_Influencia-estr%20E9s-laboral-desempe%20F1o-trabajadores.pdf?sequence=4
40. Guadalupe, E. El apoyo de los superiores en las relaciones interpersonales como base de la satisfacción laboral,2019. [Citado el 17 de agosto del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4753/2/EL%20APOYO%20DE%20LOS%20SUPERIORES%20EN%20LAS%20RELACIONES%20INTERPERSONALES%20COMO%20BASE%20DE%20LA%20SATISFACCION%20LABORAL.pdf>
41. Mamani, L. “Motivación y clima social laboral en el personal del Banco PRODEM agencia 16 de julio de la ciudad de El Alto”. [Citado el 17 de agosto del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/24223>
42. Paz, E “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano – Villa Magisterial II Etapa, Nuevo Chimbote-2019”. [Internet]. [Citado el 18 de agosto del 2023]. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4843564?show=full>
43. Pujay, E. Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal – Salaverry, 2020. [Online] [Citado el 18 de agosto del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uladec.edu.pe/handle/20.500.13032/19919>
44. Silupú, R NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES CON DIABETES MELLITUS TIPO II DEL POLICLÍNICO CHICLAYO OESTE - 2018. [Citado el 2 de setiembre del 2023) Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4957/Silup%C3%BA%20Mesta%20Marleny.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

VIII. ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información

Cuestionario del nivel de promoción y prevención de la salud

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

	entorno en el que vive			
12	Acude al médico para chequeos preventivos			
13	Evita las exposiciones prolongadas al sol			
14	Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, hemoglobina, etc.) al menos una vez al año			
Salud sexual y reproductiva				
15	Evita mantener conductas sexuales de riesgo			
16	Utiliza/cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar			
17	Se realizó/considera importante los controles prenatales durante el embarazo			
18	Se realiza/considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año			
Higiene				
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 donde vive			
23	Se lava las manos antes de consumir alimentos			
Salud bucal				
24	Se cepilla los dientes después de cada comida			
25	Acude al odontólogo periódicamente			
26	Se informa en prácticas de salud bucal			
Salud emocional				
27	Comparte con su familia/amigos durante 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			

Cuestionario del estilo de vida

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

10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.				
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.				
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.				
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.				
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.				
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.				
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.				
AUTORREALIZACION					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.				
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.				
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.				
RESPONSABILIDAD EN SALUD					

20	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.				
21	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.				
22	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.				
23	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.				

Anexo 2: Ficha técnica de los instrumentos

Nombre original del instrumento:	Cuestionario Para Determinar el nivel de Promoción y Prevención de la salud del adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023
Autor y año:	Original: Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes2018 Realizada por Dr. Vilchez Reyes Adriana
	Adaptación: Br. Justina Esteisi Gonzales Alayo (2023)
Objetivo del instrumento:	Explicar la relación entre la Prevención y Promoción de la Salud y el Estilo de vida adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023
Usuarios:	Adultos de Villa del Mar-Huanchaco, 2023
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Entrevistas por visita domiciliaria. Cuestionario personalmente a cada adulto.
Validez	Para la realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos para que aporten sugerencias al instrumento, luego fue sometido por medio de una validez estadística a través de la prueba Pearson correlación ítems-test, obteniendo un $r > 0.20$ en cada uno de los 25 ítems del instrumento.
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	Se realizó mediante la prueba estadística de alfa de Crombach obteniendo un $r = 0.794$, considerando a este instrumento válido.

Nombre original del Instrumento:	Cuestionario sobre el estilo de vida del adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023
Autor y año:	Original: Delgado R. Reyna E. y Diaz R (2008)
	Adaptación: Justina Esteisi Gonzales Alayo.
Objetivo del instrumento:	Describir el estilo de vida del adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023
Usuarios:	Adultos de Villa del Mar-Huanchaco, 2023
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Entrevista por medio de llamadas telefónicas. Cuestionario online vía WhatsApp.
Validez: (Constructo)	Para la realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos para que aporten sugerencias al instrumento, luego fue sometido por medio de una validez estadística a través de la prueba Pearson correlación ítems-test, obteniendo un $r > 0.20$ en cada uno de los 25 ítems del instrumento.
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	Se realizó mediante la prueba estadística de alfa de Crombach, obteniendo un $r = 0.794$, considerando a este instrumento válido

Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de Medición
	La promoción de la						
	Salud consiste en	Nivel de	Alimentación	- Inadecuados	01	CUESTIONARIO	Cuestionario sobre Estilos de vida.
	brindar información	promoción		hábitos de	02	N°01:	Nivel bajo
	adecuada a una	y prevención		alimentación	02	Cuestionario	30 a 50 puntos
	determinada población	de la salud bajo:		- Adquiriendo	03	sobre	
	con el fin de mejorar	el puntaje		hábitos	03	Promoción y	Nivel medio
	su salud y la	obtenido		adecuados de	04	Prevención de	51a 70 puntos
	prevención es	es entre 30 a 50		alimentación.	04	la salud.	
	básicamente tomar las	puntos		- Alimentación	05		Nivel alto
	medidas y decisiones			adecuada.	05		71 a 90 puntos
	adecuadas con la única						
	finalidad de reducir las						

enfermedades con sus
complicaciones.

**Promoción
Y
Prevención
de la salud**

**Nivel de
promoción
y prevención
de la salud
medio:**

el puntaje abarca
entre 51 a 70
puntos.

**Nivel de
promoción y**

Actividad física	- Realiza actividad física	0 6
------------------	----------------------------	--------

prevención de la salud alto:		de manera	0	
		diaria.	7	
		- Realiza actividad física	0	
		poco frecuente.	8	
Cuyo puntaje se encuentra entre	71 a 90 puntos.	Responsabilidad en salud	- No realiza Actividad física	0
				9
			- Se realiza chequeo preventivo	1
				0
			- No se realiza chequeos preventivos.	1
				1
			- Adquiere conocimientos	1
				3

sobre 1
 importancia del 4
 medio
 ambiente y su entorno

			Salud sexual y reproductiva	<ul style="list-style-type: none"> - Practica responsable en su salud sexual. 15 - Adquiriendo conocimientos con respecto a la salud sexual. 16 - Mantiene conductas Sexuales de riesgo. 17 	18		
			Higiene	<ul style="list-style-type: none"> - Adecuados hábitos de higiene. 19 - Realiza regularmente hábitos de higiene. 21 - No realiza ningún hábito de higiene. 22 	23		

			Salud bucal	<ul style="list-style-type: none"> - Inadecuadas prácticas de salud bucal. - Practica poco frecuente de salud bucal. - Buenas prácticas de salud bucal. 	24		
			Salud emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Mantiene actitudes positivas frente a situaciones difíciles. - No mantiene 	25		
					26		
					27		
					28		
					29		
					30		
				Actitudes positivas frente a situaciones difíciles.			
				Realiza actividades de recreación para afrontar situaciones difíciles.			

Estilos de vida	Está definido como los comportamientos que presenta cada individuo de manera cotidiana, los cuáles van a estar relacionados con el bienestar de la Salud del ser humano	Estilo de vida saludable: cuyos rangos se encuentran entre 75 a 100 puntos.	Alimentación y nutrición	- Alimentación saludable - Alimentación no saludable	01 02 03 04 05 06	CUESTIONARIO N°02: Cuestionario sobre estilos de vida	Saludable 75 a 100 No saludable 25 a 74 puntos
		Estilo de vida no saludable: su puntaje a	✓ Actividad y ejercicio	- Realiza actividad física de manera diaria. - No realiza actividad física. - Practica poco frecuente de actividad física. - Asistes a programas de actividad física	07 08		

		calificar es entre 25 a 74 puntos.	✓ Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce las situaciones que causen tensión. - Tienes tiempo en tu vida para relajarte. - Maneja situaciones estresantes. 	09 10 11 12		
				- Pides información sobre técnicas de relajamiento para ir adormir.			

			Apoyo interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Te relacionas con los demás - No se relaciona con los demás - Expresa sus preocupaciones con personas cercanas. - Expresas afecto a personas cercanas y viceversa. 	13 14 15 16		
			Autorrealización	<ul style="list-style-type: none"> - Tienes buena autoestima. - Se encuentra complacido con lo realizado en su vida. - No está satisfecho con lo desarrollado en su vida. - Reconoces tus capacidades positivas y negativas que te caracterizan - Propones metas claras, alcanzables y definidas hacia 	17 18 19		

				un futuro.			
			Responsabilidad en Salud	<ul style="list-style-type: none"> - Mantiene practicas inadecuadas en salud - Adquiriendo buenas prácticas en salud - Mantiene practicas adecuadas en salud 	<p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p>		

Anexo 4: Carta de autorización

MUNICIPALIDAD DEL CENTRO POBLADO "VILLA DEL MAR"	
TRAMITE DOCUMENTARIO	
Exp. N°	_____
Folios	_____

SOLICITA: Autorización para la
Ejecución de un Proyecto de Investigación.

Sr. Alcalde Rufino Santiesteban
Alcalde Urb. Villa del Mar - Huanchaco

Yo, Justina Esteisi Gonzales Alayo, identificada con N° de D.N.I 48311856 en mi condición de estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería en la Universidad Universidad Católica – Filial Trujillo me presento ante usted con el debido respeto y expongo:

Que dentro de la programación silábica de la asignatura "TESIS" de la carrera profesional de Enfermería, contempla la ejecución del proyecto con fines de investigación; el mismo que lleva por título PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE VILLA DEL MAR-HUANACHACO, 2023

En tal sentido, considerando la relevancia de la asociación que usted dirige, solicito su autorización de la ejecución de dicho proyecto de investigación.

POR LO EXPUESTO:

Pido a usted Alcalde Urb. Villa del Mar - Huanchaco, acceder a mi solicitud por tratarse de una actividad que contribuye aportando nuevos conocimientos en el campo de la investigación, así como de mi formación profesional.

Atentamente.


Justina Esteisi Gonzales Alayo

D.N.I: 48311856

17-03-2023

Anexo 5: Consentimiento informado

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

FIRMA

Anexo 6: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
<p>¿Existe relación entre prevención y promoción de la salud y el estilo de vida de Villa del Mar-Huanchaco, 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación entre la promoción y prevención de la Salud y el estilo de vida del adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe relación significativa entre promoción y prevención de la salud y el estilo de vida del adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.</p> <p>Hipótesis Específicas:</p> <p>El estilo de vida en la dimensión de alimentación está directamente relacionado a las acciones de prevención y promoción de la salud: nutrición y alimentación en el adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.</p>	<p>Variable 1: Prevención y promoción de la Salud</p>			
			<p>Dimensiones</p> <p>Alimentación</p>	<p>Indicadores</p> <p>. Inadecuados hábitos de alimentación. .Adquiriendo hábitos adecuados de alimentación. .Alimentación adecuada.</p>	<p>Ítems</p> <p>0 1 0 2 0 3 0 4 0 5</p>	<p>Niveles o rangos</p> <ul style="list-style-type: none"> • INADECUADO: 5– 7 • EN PROCESO: 8 - 11 • ADECUADO: 12 –15

OBJETIVOS ESPECIFICOS:	Tener una buena salud sexual va depender de la educación sexual y las conductas adecuadas que tiene el adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023	Actividad Física	.Realiza actividad física de manera diaria.	0 6	• NO REALIZA: 4 - 5
			.Realiza actividad física poco frecuente.	0 7 8	• REGULAR: 6- 8 • DIARIO: 9- 12
	. Describir el estilo de vida del adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.	Responsabilidad en salud	.No realiza Actividad física	0	
			.Se realiza chequeo preventivo	1 0	• NO ACUDE:5 – 7
	. Conocer los mecanismos de prevención y promoción de la salud de Villa del Mar-Huanchaco, 2023		.No se realiza chequeos preventivos.	1	• EVENTUALMENTE: 8-11
			.Adquiere conocimientos sobre importancia del medio ambiente y su entorno.	1 2 3	• SIEMPRE ACUDE: 12 – 15
	. Relacionar los mecanismos de promoción y prevención de la			1 4	

salud con el estilo de vida del adulto de Villa del Mar-Huanchaco, 2023	Salud Sexual y Reproductiva	.Practica responsablemente su salud sexual.	1 5	INADECUADO: 4 - 5
		.Adquiriendo conocimientos con respecto a la salud sexual.	1 6	REGULAR:6 - 8 ADECUADO:9 - 12
		.Mantiene conductas sexuales de riesgo.	1 8	
		- Adecuados hábitos de higiene.	1 9	INADECUADO: 5-7
		- Realiza regularmente hábitos de higiene.	2 0 2	REGULAR: 8 - 11
El bienestar emocional va ser medido por medio de las relaciones positivas y el apoyo que reciben los adultos de Villa del Mar-Huanchaco, 2023	Higiene	- No realiza ningún hábito de higiene.	1 2	ADECUADO: 12 - 15
		El incluir en la rutina diaria actividades de relajamiento contribuirá en el manejo del estrés de	2 2 3	

los adultos de Villa del Mar- Huanchaco, 2023	Salud bucal	- Inadecuadas prácticas de salud bucal.	2 4	INADECUADO: 3 - 4
		- Practica poco frecuente de salud bucal.	2 5	REGULAR:5-6 ADECUADO:7- 9
			26	
La dimensión de la autorrealización va depender del logro del desarrollo personal de los adultos de Villa del Mar-Huanchaco, 2023		- Buenas prácticas de salud bucal.		
		- Mantiene actitudes positivas frente a situaciones difíciles.	27	NO MANTIENE: 4- 5
			2	EN PROCESO: 6-8
		- No mantiene actitudes positivas frente a situaciones difíciles.	8 2 9	SI MANTIENE: 9 - 12
	Salud emocional	- Realiza actividades de recreación para afrontar situaciones difíciles.	3 0	
Variable 2: Estilos de Vida				
	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos

			01	INADECUADO 6 - 10
			02	EN PROCESO 11 -
		Alimentación saludable	03	17
	Alimentación			ADECUADO 18 - 24
		Alimentación no saludable	04	
			05	
			06	
		Realiza actividad física de manera diaria.		NO REALIZA 2-3
	Actividad y ejercicio	No realiza actividad física.	07	POCO FRECUENTE 4-6
		Practica poco frecuente de actividad física.	08	DIARIO 7-8

				Asistes a programas de actividad física		
--	--	--	--	--	--	--

			<p>Manejo del estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconoce las situaciones que causen tensión. - Tienes tiempo en tu vida para relajarte. - Maneja situaciones estresantes. - Pides información sobre técnicas de relajamiento para ir a dormir. 	<p>09</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p>	<p>NO CONTROLA</p> <p>4-6</p> <p>A VECES:7-12</p> <p>SI CONTROLA 13-16</p>
			<p>Apoyo interpersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Te relacionas con los demás - No se relaciona con los demás - Expresa sus preocupaciones con personas cercanas. - Expresas afecto a personas cercanas y viceversa. 	<p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p>	<p>NO SOCIALIZA</p> <p>4 - 7</p> <p>APRENDIENDO</p> <p>8-12</p> <p>SI SOCIALIZA 13-16</p>

			<p>Autorrealización</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tienes buena autoestima. - Se encuentra complacido con lo realizado en su vida. - No está satisfecho con lo desarrollado en su vida. - Reconoces tus capacidades positivas y negativas que te caracterizan - Propones metas claras, alcanzables y definidas hacia un futuro. 	17 18 19	<p>NO 3-5</p> <p>APRENDIENDO</p> <p>6-9</p> <p>SI</p> <p>10 - 12</p>
			<p>Responsabilidad en salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantiene practicas inadecuadas en salud - Adquiriendo buenas prácticas en salud - Mantiene practicas adecuadas en salud 	20 21 22 23 24 25	<p>INADECUADO 6-10</p> <p>EN PROCESO 11-17</p> <p>ADECUADO 18-24</p>
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR		

Tipo: Cuantitativa	Población: Constituida por	Variable 1: Prevención y promoción de la salud.	DESCRIPTIVA: El cuestionario se evaluará realizándole al mismo individuo por 2 entrevistadores diferente en in solo día y se aplicó a 15 personas.
Nivel: Correlacional - Transversal	177 adultos de Villa del Mar-Huanchaco, 2023	CUESTIONARIO N°01: Cuestionario sobre Promoción y Prevención de la salud.	Por medio del Coeficiente Kappa que estudia el porcentaje de similitud entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 es considerado muy bueno.
Diseño: No experimental	Muestra no probabilística: Conformada por 130 adultos.	Variable 2: estilos de vida	La confiabilidad del instrumento se realizó mediante la prueba estadística de alfa de Cronbach, obteniendo un $r = 0.794$, considerando a este instrumento válido y confiable para su aplicación.
Técnica: Entrevista	de Villa del Mar-Huanchaco, 2023.	CUESTIONARIO N°02: Cuestionario sobre Estilos de vida.	

Anexo 7: Informe de originalidad

