



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

**ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL  
DE LOS POBLADORES ADULTOS DEL AA.HH. PARAÍSO, SAN  
JUAN**

**DE LURIGANCHO, 2023**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
ENFERMERÍA**

**AUTORES:**

Bach. SALAS JACINTO, ANGELICA MARÍA

<https://orcid.org/0009-0004-5771-4829>

Bach. TAIPEHUAMAN VELASQUE, NERY

<https://orcid.org/0009-0000-0279-3284>

**ASESOR:**

Dr. MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY

**LIMA – PERÚ**

**2023**

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, **Angelica María Salas Jacinto**, con DNI **46558151**, en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciado en Enfermería** (grado o título profesional que corresponda) de título **“Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho-2023”**, **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Indicar que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud (10%) y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 11 de diciembre del 2023.



---

Angelica María Salas Jacinto  
DNI: 46558151



---

Dr. Matta Solis Eduardo Percy  
DNI: 42248126

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, **Nery Taipehuaman Velasque**, con DNI **70082079**, en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciado en Enfermería** (grado o título profesional que corresponda) de título **“Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho-2023”**, **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Indicar que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud (10%) y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima,11, de diciembre del 2023.

---

Taipehuaman Velasque Nery  
DNI: 70082079

---

Dr. Matta Solis Eduardo Percy  
DNI: 42248126

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

## INFORME DE ORIGINALIDAD - TURNITIN

### Tesis-Salas-Taipehuaman-2

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1%
7	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas:

Activo

Excluir coincidencias: <1%

Excluir bibliografía:

Activo

### **DEDICATORIA:**

A Dios por guiarme en cada paso que doy día a día, por cuidarme y brindarme salud y a mis padres porque me brindaron su apoyo incondicional desde siempre, a todas las personas que me apoyaron incondicionalmente, a mi ser especial que desde el cielo está orgulloso de mis logros.

Angelica Maria Salas Jacinto.

A Dios por darme fuerza para poder concluir mis estudios y a mi familia sobre todo a mi hijo que llevo alegrarme mis días, agradecida por todas las cosas buenas y compartir con mis seres queridos,

Nery Taipehuaman Velasque

## **AGRADECIMIENTO**

En primera instancia, agradecemos a Dios por darnos salud y poder culminar con éxito este proyecto.

Al mismo tiempo agradecemos a nuestro asesor Dr. Matta Solís Eduardo Percy por brindarnos sus incansables enseñanzas y su paciencia en cada etapa de este proyecto.

También agradecemos a nuestra alma mater Universidad María Auxiliadora y escuela profesional de Ciencias de la Salud por ser el pilar fundamental para nosotras poder formarnos con una educación de calidad y con los valores fundamentales de la vida para así poder ser ciudadanas de bien.

## Índice general

Dedicatoria.....	10
Agradecimiento.....	11
RESUMEN.....	10
ABSTRACTO.....	11
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. MATERIALES Y METODOS.....	20
III.RESULTADOS.....	25
IV.	
DISCUSIÓN.....	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	337
ANEXOS.....	42

## Índice de Tablas

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023 .....	24
Tabla 2. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023 .....	25
Tabla 3. Estilos de vida en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023 .....	26
Tabla 4. Dimensiones de los Estilos de vida en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023 .....	27
Tabla 5. Estado nutricional en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023 .....	29



## **Índice de Figuras**

Figura 1. Estilos de vida en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023 .....	26
Figura 2. Dimensiones de los Estilos de vida en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023 .....	28
Figura 3. Estado nutricional en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023 .....	29

## **Índice de Anexos**

Anexo A. Operacionalización de la variable .....	42
Anexo B. Instrumentos de recolección de datos .....	45
Anexo C. Consentimiento informado .....	48
Anexo D. Evidencia del trabajo de campo .....	50

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, abril-mayo, 2023.

**Material y método:** El enfoque es cuantitativo, el diseño no experimental, correlacional y transversal, en una muestra de 92 pobladores del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el los instrumentos de recolección de datos, el cuestionario de estilos de vida Fantástico (FLQ) y la medición del Índice de Masa Corporal (IMC).

**Resultados:** En relación a los datos demográficos, la mayor parte de evaluados tienen de 36 años a más (60,8%), son mujeres (52,2%), de estado civil conviviente (35,9%) y de grado de instrucción secundaria (64,1%). En los resultados hallados, se encontró que existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los pobladores evaluados ( $p < 0,05$ ); en cuanto a los hallazgos descriptivos, la mayor parte de evaluados presenta un estilo de vida regular (79,4%), en sus dimensiones las que presentaron un mayor estilo de vida adecuado fueron el de tabaco (44,6%), y otras conductas (57,6%); y el estado nutricional más común ha sido el sobrepeso (53,3%).

**Conclusiones:** Existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, asimismo, la mayoría de evaluados presenta un estilo de vida regular y un estado nutricional de sobrepeso.

**Palabras clave:** Estado nutricional, estilo de vida, sobrepeso, obesidad.

## **Abstrac**

**Objective:** To determine the relationship between lifestyles and the nutritional status of the adult residents of AA.HH. Paradise, San Juan de Lurigancho, April-May, 2023.

**Material and method:** The approach is quantitative, the non-experimental, correlational and cross-sectional design, in a sample of 92 residents of AA.HH. Paradise, San Juan de Lurigancho. The data collection technique was the survey and the data collection instruments, the Fantastic Lifestyle Questionnaire (FLQ) and the measurement of the Body Mass Index (BMI).

**Results:** In relation to demographic data, most of those evaluated are 36 years of age or older (60.8%), are women (52.2%), of cohabiting marital status (35.9%) and degree of secondary education (64.1%). In the results found, it was found that there is a relationship between the lifestyles and the nutritional status of the evaluated residents ( $p < 0.05$ ); As for the descriptive findings, most of the evaluated presented a regular lifestyle (79.4%), In its dimensions, those that presented a more adequate lifestyle were tobacco (44.6%), and or other behaviors (57.6%); and the most common nutritional status has been overweight (53.3%).

**Conclusions:** There is a relationship between the lifestyles and nutritional status of the adult residents of AA.HH. Paraíso, likewise, the majority of those evaluated present a regular lifestyle and a nutritional status of overweight.

**Keywords:** Nutritional status, lifestyle, overweight, obesity.

## I. INTRODUCCIÓN

Los problemas asociados a la inadecuada nutrición se han incrementado en los últimos años, los cuáles hacen referencia a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de nutrientes en las personas, dichos problemas relacionados al estado nutricional son la desnutrición, la malnutrición y los problemas asociados como sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles (1).

Es en este sentido que la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2021 determina que los problemas asociados al inadecuado estado nutricional han originado una prevalencia de 1900 millones de adultos (18 años a más) con sobrepeso que representa al 39% de población mundial, de los cuales 650 millones presentan obesidad, representado por el 13% de la población mundial (2).

Por su parte, según la Encuesta Europea de Salud en España durante el año 2020, hallaron que el 16,5% de hombres de 18 años a más y el 15,5% de mujeres presentan obesidad; asimismo el 44,9% de hombres y el 30,6% de mujeres padecen de sobrepeso (3).

Además, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), señaló en diciembre del 2019 que en el mundo alrededor de 2300 millones de personas padecen de sobrepeso, lo que se debe a la baja calidad de las dietas sanas y la poca alimentación saludable presente en los diferentes países en el mundo (4).

Por otro lado, de acuerdo a un estudio realizado por el Instituto DYM, en una población de 29 mil 252 personas en el mundo en octubre del 2020, señala que en el mundo el 36,0% considera que no tiene hábitos saludables al dormir, el 61,0% no realiza actividad física, el 31,0% sufre de estrés regularmente, el 17,0% fuma frecuentemente y el 15,0% consume alcohol regularmente (5).

Además, en España, se desarrolló una Encuesta Nacional de Salud en el 2017 en el que se evaluó los estilos de vida identificando que el 92,6% de la población evaluada pasan mucho tiempo sentados o en sedentarismo, asimismo, el 36,0% ocupa su tiempo libre en actividades sedentarias (6).

En relación a Latinoamérica, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), durante la última década ha determinado una prevalencia de sobrepeso del 62,5% en adultos de la Región de las Américas, siendo de 64,1% en hombres y 60,9% en mujeres; asimismo, halló un 28% de obesidad en los adultos, siendo de 26% en hombres y 31% en mujeres (7).

Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas, mencionó en el año 2019 que la prevalencia de obesidad en adultos de América Latina y el Caribe alcanzó a 105 millones de personas, lo que representó al 24% de la población, mientras el estado de malnutrición afectó a 42,5 millones de latinoamericanos (8).

En México, en el año 2020, se realizó un estudio en el que se identificó problemas vinculados al estado nutricional en adultos, presentándose un 25,42% de malnutrición, un 49% en riesgo de malnutrición y 24,9% de desnutrición, así como un 48,64% de obesidad (9).

En Ecuador, en el año 2019, se realizó un estudio en adultos para conocer su estado nutricional, evidenciándose en los resultados que del total de personas evaluadas el 20,4% presentó malnutrición, el 47,2% se encuentra en riesgo de malnutrición, y el 32,4% tiene un estado nutricional satisfactorio (10).

Asimismo, en México, en el año 2018, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México (INEGI), determinó que la prevalencia de obesidad más alta se encontró en el grupo de personas de 30 a 59 años, siendo de 35% en los hombres y de 46% en las mujeres (11).

En cuanto a un estudio realizado en Colombia, durante el 2019, se halló que la mayor parte de los participantes evaluados presenta varios estilos de vida saludables con un 62,1%, el 18,3% actividad física saludables, el 8,5% alimentación saludable, etc., lo que determina la prevención de problemas como manejos del estrés, consumo de sustancias lícitas, entre otros (12).

Además, en un estudio efectuado por Macedo (13) en el 2021 en México, identificó el nivel o grado en el que se presentan los distintos estilos de vida, entre los que

halló que el 45,0% de los adultos evaluados tiene una mala calidad de sueño, el 52,0% presenta como actividad recreativa primordial al sedentarismo, el 26,0% tiene hábitos alimenticios poco saludables, el 17,6% consume tabaco y el 6,0% consume alcohol como dependencia.

En el caso del Perú, en referencia a los problemas asociados al estado nutricional, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) informó que en el 2017, el país se presentó un 35,5% de personas de 15 años a más con sobrepeso, asimismo, el 17,8% de la población en el país presenta obesidad, además, el índice de masa corporal (IMC) que presenta en promedio la población es de 26,2, siendo de 26,8 en mujeres y 25,7 en varones (14).

Por su parte, el Instituto Nacional de Salud, en el 2019 presentó un estudio en el que se determinó que el 69,9% de los adultos peruanos presenta obesidad y/o sobrepeso, siendo los más afectados los jóvenes con un 42,4%, los escolares con 32,3% y los adultos mayores con 33,1% (15).

Asimismo, el Ministerio de Salud (MINSA), en el 2020 mencionó que, del total de la población peruana con 15 años a más, el 62% presenta sobrepeso y/o obesidad, siendo el 36,9% los que presentan sobrepeso y el 25,8% tiene obesidad, lo que según los especialistas se generó como consecuencia de la pandemia de la Covid19 (16).

En un estudio realizado en Perú en el 2019, determinó que del total de adultos evaluados, el 80,58% manifiesta tener estilos de vida saludables, y un 16,55% estilos de vida poco saludables; asimismo, el 36,69% presenta sobrepeso y el 13,67% obesidad, lo que indica que la presencia de problemas en el estado nutricional pueden estar asociados a los estilos de vida (17).

En el 2017, en el Perú, Datum Internacional realizó un estudio sobre la vida saludable en el que halló que el 68,0% de los evaluados presenta una alimentación saludable, el 58,0% realiza actividad física, el 56,0% pasa tiempo en familia en sus ratos libres; por otro lado, el 74,0% se encuentran estresados (18).

De este modo se puede afirmar que en los diversos datos estadísticos hallados en la situación problemática se encontró que existe una notoria práctica de estilos de vida no saludables en sus diferentes dimensiones, así como de estados de malnutrición como el sobrepeso y la obesidad, por lo que es relevante identificar si existe relación entre ambas variables y determinar si es la práctica de los estilos de vida la que afecta en los cambios del estado nutricional de las personas.

En cuanto al marco teórico referencial, los estilos de vida son definidos por la OMS como una forma general de vivir, el cual se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales, ello determinará la conducta de una persona en función a factores socioculturales y características personales (19).

Asimismo, los estilos de vida presentan dimensiones, los cuáles van a determinar el estilo de vida general que manifiesta una persona, entre las que se encuentran la alimentación y nutrición, la actividad física, el sueño, el consumo de alcohol, el consumo de tabaco, el manejo del estrés, el tiempo de ocio, entre otros (20).

Además, de acuerdo a como se desarrollen los estilos de vida, estos se pueden diferenciar en estilos de vida saludables y estilos de vida no saludables, los cuáles hacen referencia a si la forma de vivir que tienen las personas ayudan o no a su desarrollo personal y social. Es así que en una persona que practica estilos de vida saludables existe un equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, vida sexual sana, manejo adecuado del estrés, tiempo para la recreación y descanso, buenas relaciones interpersonales, entre otros (21).

En referencia al estado nutricional, es definido como el resultado producto del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria, asimismo, en este proceso se ven involucrados factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicológicos, socioeconómicos y ambientales; dichos factores pueden ocasionar una insuficiente ingestión o exceso de nutrientes (22).

Asimismo, el estado nutricional se ve afectado por tres causas básicas que son la alimentación, tanto en su disponibilidad, acceso y consumo; la salud, determinado por los estilos de vida y la utilización de los servicios de salud y; los cuidados, visto

por medio de la capacidad de cuidar a las personas vulnerables, dedicación de tiempo, atención, ayuda y conocimientos para cubrir sus necesidades (23).

Entre los principales problemas que se relacionan a un inadecuado estado nutricional se encuentran la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad, entre otros, los cuales se pueden deber a tres causas básicas como son: la alimentación, que debe estar disponible, se debe tener acceso y debe de ser calidad; la salud, que es el estado personal, los estilos de vida y el empleo de los servicios de salud; y los cuidados, basados en la capacidad de la familia y/o comunidad para dedicar a las personas vulnerables, dedicarles tiempo, brindarles atención, entre otros (24).

En relación a la teoría de Enfermería que sustenta el presente trabajo de investigación es el Modelo de la promoción de la salud de Nola Pender (25), el cual identifica en el individuo factores cognitivos-perceptuales que se encuentran relacionados con la toma de decisiones, este modelo se basa en tres principios que son la acción razonada, en el que la persona tiene la intención de efectuar la conducta deseada; la acción planeada, en la que la persona realiza una conducta si presenta seguridad y control sobre sus acciones; y la acción o teoría socialcognitivo, que es aquella valoración que se brinda a las creencias en salud, las que se vinculan a conocimiento y experiencias previas de la persona.

En los antecedentes internacionales, Casco (26), en Nicaragua en el año 2018, realizó un estudio con el objetivo de evaluar los estilos de vida y su relación con el estado nutricional de adultos trabajadores de un Instituto Politécnico; por medio de un estudio observacional, descriptivo, correlacional, transversal y no experimental; en 77 adultos trabajadores de un instituto. Halló entre sus resultados que existe una prevalencia del 86,0% de evaluados que presenta sobrepeso o algún grado de obesidad y tan solo el 14,0% se encuentra en estado normal de índice de masa corporal (IMC); en cuanto a los estilos de vida, el 84,0% presenta prácticas inadecuadas de alimentación, el 53,3% nunca realiza actividad física, y de modo general el 69,6% de evaluados presenta inadecuados estilos de vida, en comparación al 30,4% que presenta estilos de vida adecuados. Concluyó que en su mayoría los adultos evaluados presentan inadecuados estilos de vida, lo que se



relaciona a la presencia del sobrepeso y/u obesidad como problemas del estado nutricional.

Por otro lado, Gallegos (27), en Ecuador en el año 2018, ejecutó un estudio con el objetivo de identificar la relación del estado nutricional con hábitos alimentarios y nivel socioeconómico de hombres y mujeres en edad adulta; por medio de una investigación cuali-cuantitativa, descriptiva y transversal; en una muestra de 88 adultos. Encontró entre sus resultados que la mayor parte de los evaluados presentó sobrepeso con un 51,0%, así como obesidad en un 49,0%; en cuanto a los estilos de vida, presentaron un 42,05% de hábitos alimentarios adecuados y un 57,95% de hábitos alimentarios inadecuados; lo que se evidenció en que existe una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Concluyó que los adultos evaluados presentan relación entre sus hábitos alimentarios y estado nutricional, así como en su mayoría manifestaron problemas de sobrepeso u obesidad y hábitos alimentarios inadecuados.

Además, Serrano (28), en Ecuador en el año 2018, realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor atendido en un centro de salud; por medio de un estudio descriptivo, transversal y no experimental; en una muestra de 121 adultos mayores con edades de 65 a 69 años. Halló entre sus resultados que la mayor parte de evaluados presenta estilos de vida no saludables con un 50,4% y un menor porcentaje presentan estilos de vida saludables con un 49,6%; asimismo presentan hábitos alimentarios inadecuados con un 51,92%, actividad física inadecuada con un 54,55%, además de manejo del estrés adecuado con un 78,1% y relaciones interpersonales adecuadas con un 65,95%; por otro lado, la mayor parte de evaluados presenta sobrepeso con un 77,7%, así como un 33,9% con algún grado de obesidad; por lo que existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional ( $p < 0,05$ ). Concluyó que en su mayoría los evaluados presentan estilos de vida no saludables, los mismos que abarcan las dimensiones de hábitos alimentarios y actividad física, por su parte presentan estilos de vida saludables en el manejo del estrés y relaciones interpersonales, además, presentan en su mayoría sobrepeso y, no existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional.

En los antecedentes nacionales, Ccarhuas (29), en Lima-Perú en el año 2021, ejecutó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en las personas de una localidad; por medio de un estudio cuantitativo, correlacional y transversal; en una muestra de 137 participantes. Encontró entre sus resultados que existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional, asimismo existe relación entre todas las dimensiones de los estilos de vida con el estado nutricional, teniendo una prevalencia de estilos de vida saludables de 79,6% en la dimensión familia y amigos, 75,2% en actividad física, 86,9% en bajo o nulo consumo de tabaco, 70,0% en bajo o nulo consumo de alcohol, y 60,6% en manejo del estrés; en cuanto al estado nutricional, la mayoría de evaluados presenta sobrepeso con 51,1% y obesidad con un 29,2%. Concluyó que existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional, asimismo las dimensiones de los estilos de vida son en su mayoría saludables, y los estado nutricionales más frecuentes son sobrepeso y/o obesidad.

Por su parte, Gonzáles y colaboradores (30), en Barranca-Perú en el año 2021, realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional de adultos que laboran como personal administrativo de un hospital; por medio de un estudio descriptivo, correlacional, no experimental y cuantitativo; en 86 adultos que laboran como personal administrativo. Hallaron entre sus resultados que existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional ( $p=0,00$ ), asimismo, del total de evaluados, la mayoría presenta estilos de vida no saludable con 69,8%, mientras lo que manifiestan estilos de vida saludable son el 30,2%; además, en el estado nutricional, el 66,3% de evaluados presenta sobrepeso y el 18,6% manifiesta algún grado de obesidad. Concluyeron que existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional, asimismo la mayor parte de evaluados presenta estilos de vida no saludables y estado de nutrición de sobrepeso y/o obesidad.

Por último, Villena (31), en Tarapoto-Perú en el año 2018, ejecutó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida con el estado nutricional de adultos atendidos en un hospital; por medio de una investigación no experimental, cuantitativa, descriptiva, correlacional y transversal; en una muestra

de 139 adultos. Encontró entre sus resultados que no existe relación entre los estilos de vida con el estado nutricional ( $p=0,222$ ); asimismo, el 79,9% presenta estilos de vida saludables, así como en las dimensiones de autorrealización con 92,1%, alimentación con 87,1%, manejo del estrés con 84,2% y relaciones interpersonales con 77,0%; además el estado nutricional de la mayor parte de persona fue normal con 49,6% y de sobrepeso con 42,4% y obesidad con 8,0%. Concluyó que no existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional, asimismo, en su mayoría presenta estilos de vida saludables y estado nutricional que oscila entre normal y sobrepeso.

En cuanto a la justificación teórica, el estudio permitió conocer en la búsqueda de información científica que existen estudios a nivel nacional e internacional que relacionan los estilos de vida con el estado nutricional, sin embargo son muy escasos los que se presentan a nivel local, o evalúan una muestra que sea de adultos, ya que la mayor parte realiza su evaluación en niños o adolescentes, por ello este estudio brindó un aporte importante para ayudar a resolver esta problemática de salud pública a nivel local y en adultos. En cuanto a la justificación práctica, según los resultados encontrados se proponen acciones de promoción de la salud, tanto a nivel de la difusión de la práctica de estilos de vida saludables por medio de charlas educativas en lugares céntricos de la población evaluada, así como la importancia de hábitos alimentarios saludables y actividad física para reducir el porcentaje de personas con sobrepeso y/u obesidad. Por último, en la justificación metodológica, el presente estudio cuenta con instrumentos de evaluación válidos y confiables tanto para la evaluación de los estilos de vida como del estado nutricional.

El objetivo general del presente estudio es determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, abril-mayo, 2023.

## **II. MATERIALES Y METODOS**

### **2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El enfoque de investigación es cuantitativo, debido a que se midió las variables con el uso de la medición numérica y estadística; en el diseño de investigación es no experimental, porque no se realizó manipulación deliberada de las variables; es correlacional, ya que buscó hallar relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio y, es de corte transversal, debido a que se recolectó información en un solo momento (32).

### **2.2 POBLACIÓN**

La población estuvo conformada por 120 pobladores adultos que viven en el Asentamiento Humano “Paraíso”, el cual se encuentra localizado en el distrito de San Juan de Lurigancho, asimismo, la recolección de datos se realizó durante el periodo de tiempo de abril a mayo del 2023.

#### **Criterios de inclusión:**

- Pobladores de 18 años a más que vivan en el AA.HH. Paraíso de San Juan de Lurigancho
- Pobladores que se encuentren el día de la recolección de datos en sus viviendas en el AA.HH. Paraíso de San Juan de Lurigancho
- Pobladores que acepte participar de la investigación

#### **Criterios de exclusión:**

- Pobladores menores de 18 años que vivan en el AA.HH. Paraíso de San Juan de Lurigancho

- Pobladores que se encuentren de visita o no vivan en el AA.HH. Paraíso de San Juan de Lurigancho
- Pobladores que no acepte participar de la investigación

La muestra de estudio estuvo conformada por 92 pobladores que viven en el AA.HH. Paraíso de San Juan de Lurigancho, para ello se empleó un muestreo de tipo probabilístico, que permitió obtener la muestra según los criterios de inclusión, el cuál fue hallado mediante la siguiente fórmula (33):

$$n = \frac{Z^2 pq \cdot N}{E^2(N-1) + Z^2 pq}$$

$$92 = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(120)}{(0.05)^2(120-1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

Donde: n = muestra

representativa (n=92)

N = población (N=120)

Z = margen de seguridad 95% (Z=1.96) E = Coeficiente de error máximo

5% (E=0.05) p = Probabilidad del ámbito investigativo

(p=0.5) q = Probabilidad no factible para realizar la investigación

(q=0.5)

## 2.3 VARIABLE DE ESTUDIO

El presente estudio presenta como variables de estudio a los estilos de vida y el estado nutricional, los cuáles son definidos a continuación.

### **Variable independiente. Estilos de vida**

Definición conceptual: Es la forma general que tienen las personas de vivir, basado en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales, determinando la conducta de un individuo en función a factores socioculturales y características personales (21).

Definición operacional: Es la forma general que tienen las personas de vivir, basado en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales, determinando la conducta de un individuo en función a factores socioculturales y características personales, evaluado en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, medido con el instrumento Fantástico, que tiene las dimensiones de Familia y amigos, Actividad física, Nutrición, Tabaco, Alcohol, Sueño-Estrés, Trabajo-Tipo de personalidad, Introspección, Control de salud Conducta sexual y Otras conductas.

### **Variable dependiente: Estado nutricional**

Definición conceptual: Es el resultado producto del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria, en el que se ven involucrado factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicológicos, socioeconómicos y ambientales; dichos factores pueden ocasionar una insuficiente ingestión o exceso de nutrientes (24).

Definición operacional: Es el resultado producto del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria, en el que se ven involucrado factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicológicos, socioeconómicos y ambientales; dichos factores pueden ocasionar una insuficiente ingestión o exceso de nutrientes, evaluado en los pobladores

adultos del AA.HH. Paraíso, medido mediante el índice de masa corporal, y que permite conocer si la persona presenta peso insuficiente, estado normal, sobrepeso o algún grado de obesidad.

## **2.4 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE MEDICIÓN**

La técnica empleada fue la encuesta, y en cuanto a los instrumentos de recolección de datos se tiene el Cuestionario de estilo de vida Fantástico (FLQ), el mismo que evalúa las prácticas de los estilos de vida más importantes de la persona, mediante 30 ítems o preguntas, los cuáles se dividen en 10 dimensiones o dominios, los cuales son familia y amigos (F), actividad (A), nutrición (N), tabaco (T), alcohol y otras bebidas (A), sueño y estrés (S), trabajo y tipos de personalidad (T), introspección (I), control de la salud y sexualidad (C), y otras conductas (O); cuyas propiedades psicométricas fueron reportadas por Villar y colaboradores (34), siendo de 0.804 de validez y 0.778 de confiabilidad (alfa de Cronbach), todo ello evaluado en el 2016 en Perú.

En cuanto al estado nutricional, se realizó la medición mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), que es el producto del peso entre la talla al cuadrado de la persona evaluada y cuyo resultado permite determinar si la persona se encuentra por debajo de lo normal, estado normal, sobrepeso o algún grado de obesidad; y debido a que es una evaluación que se encuentra estandarizada a nivel mundial es válida y confiable.

## **2.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **2.5.1. Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos**

Se solicitó la emisión de una carta de presentación a la Dirección de Escuela de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora; dicha carta fue entregada a los dirigentes del AA.HH. Paraíso de San Juan de Lurigancho, para que brinden facilidades en la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, así como comunicar a los pobladores que se realizará la evaluación en un determinado día.

### **2.5.2. Proceso de recolección de datos**

Los días de la evaluación, las investigadoras acudieron al AA.HH. Paraíso y evaluaron casa por casa a los pobladores de 18 años a más, para ello se les explicó el desarrollo del Cuestionario Fantástico y a quienes aceptaron participar de la investigación se les pesó y talló para determinar el IMC, además se les entregó el consentimiento informado y el cuestionario de evaluación; por último, una vez completados los cuestionarios se revisó que estén llenados por completo y se concluyó con la evaluación.

## **2.6 MÉTODOS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICOS**

El método de análisis estadístico empleado para determinar la relación entre las variables de estudio fue realizado mediante el Chi cuadrado con un nivel de significancia de 0.05; para el caso de la elaboración las tablas de resultados de frecuencias y porcentajes se aplicó la estadística descriptiva; asimismo se empleó el programa Excel para la elaboración de la base de datos, y el programa estadístico SPSS 24.0 para el análisis estadístico (32).



## 2.7 ASPECTOS ÉTICOS

El presente estudio se realizó con la aplicación de los siguientes principios o aspectos éticos:

**Principio de autonomía.** Permitió garantizar que los evaluados otorguen su consentimiento para participar voluntariamente de la investigación (35).

**Principio de beneficencia.** Garantizó que en el estudio se efectúen acciones en favor de los evaluados, promoviendo su bienestar en todo momento (36).

**Principio de no maleficencia.** Permitió garantizar que los instrumentos de recolección de datos no sean invasivos, y tampoco causen malestar físico o mental a los participantes (37).

**Principio de justicia.** Garantizó que el trato que se brinde a todos los participantes se dé por igual, sin discriminarlos; además, permitió mantener la confidencialidad de los datos que proporcionaron (38).

### III. RESULTADOS

**Tabla 1. Datos sociodemográficos de los pobladores adultos del AA.HH.**

**Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023**

Datos sociodemográficos	N	%
Total	92	100,0
<b>Edad</b>		
18 a 25 años	12	13,0
26 a 35 años	24	26,2
36 a 45 años	28	30,4
46 años o más	28	30,4
<b>Sexo</b>		
Mujer	48	52,2
Varón	44	47,8
<b>Estado civil</b>		
Soltero(a)	29	31,5
Conviviente	33	35,9
Casado(a)	26	28,3
Divorciado(a)	3	3,2
Otros	1	1,1
<b>Grado de instrucción</b>		
Primaria	10	10,9
Secundaria	59	64,1
Superior no universitaria	13	14,1
Superior universitaria	10	10,9

En la tabla 1 se presenta los datos sociodemográficos de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023, apreciándose en cuanto a la edad que la mayoría de evaluados presenta de 36 a 45 años (30,4%), así como de 46 años a más (30,4%), seguido de 26 a 35 años (26,2%) y 18 a 25 años (13,0%); en relación al sexo, la mayoría de pobladores son mujeres (52,2%) y la minoría varones (47,8%); en referencia al estado civil, la mayor parte de evaluados son convivientes (35,9%), seguido de solteros (31,5%), casados (28,3%), divorciados (3,2%) y otros (1,1%); además, en cuanto al grado de instrucción, la mayoría tienen estudios secundarios (64,1%), seguido de superior no universitaria (14,1%), primaria (10,9%) y superior universitaria (10,9%).

**Tabla**

**2. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023**

		Estilos de vida						X <sup>2</sup>	Valor p
		Malo		Regular		Adecuado			
		N	%	N	%	N	%		
Total		5	5,5	73	79,3	14	15,2		
Estado nutricional	Bajo peso	0	0,0	1	1,1	1	1,1		
	Estado normal	1	1,1	17	18,5	7	7,5		
	Sobrepeso	2	2,2	42	45,6	5	5,5	16,002	0,042
	Obesidad tipo I	2	2,2	13	14,1	0	0,0		
	Obesidad tipo II	0	0,0	0	0,0	1	1,1		

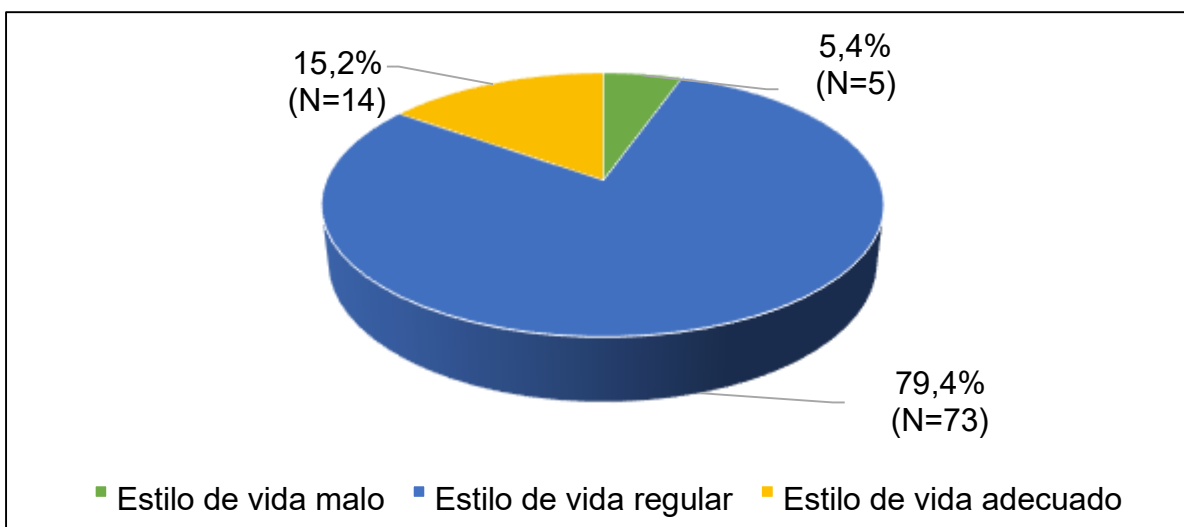
En cuanto a la tabla 2 se aprecia el análisis correlacional, en el que se empleó el estadístico chi cuadrado para hallar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional. Es así que se halló que el nivel de significancia es de  $p=0,042$  ( $p<0,05$ ), por lo que es significativo, de este modo se acepta la hipótesis, señalando que existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023.

**Tabla**

**3. Estilos de vida en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San**

**Juan de Lurigancho, 2023**

Estilos de vida	N	%
Estilo de vida malo	5	5,4
Estilo de vida regular	73	79,4
Estilo de vida adecuado	14	15,2
Total	92	100,0



**Figura 1. Estilos de vida en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023**

En relación a la tabla 3 y la figura 1 se puede observar los estilos de vida de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho; encontrando que 73 de los evaluados (79,4%) presenta un estilo de vida regular, en un porcentaje menor, 14 pobladores (15,2%) tienen un estilo de vida adecuado, y 5 evaluados (5,4%) presenta un estilo de vida malo.

**Tabla**

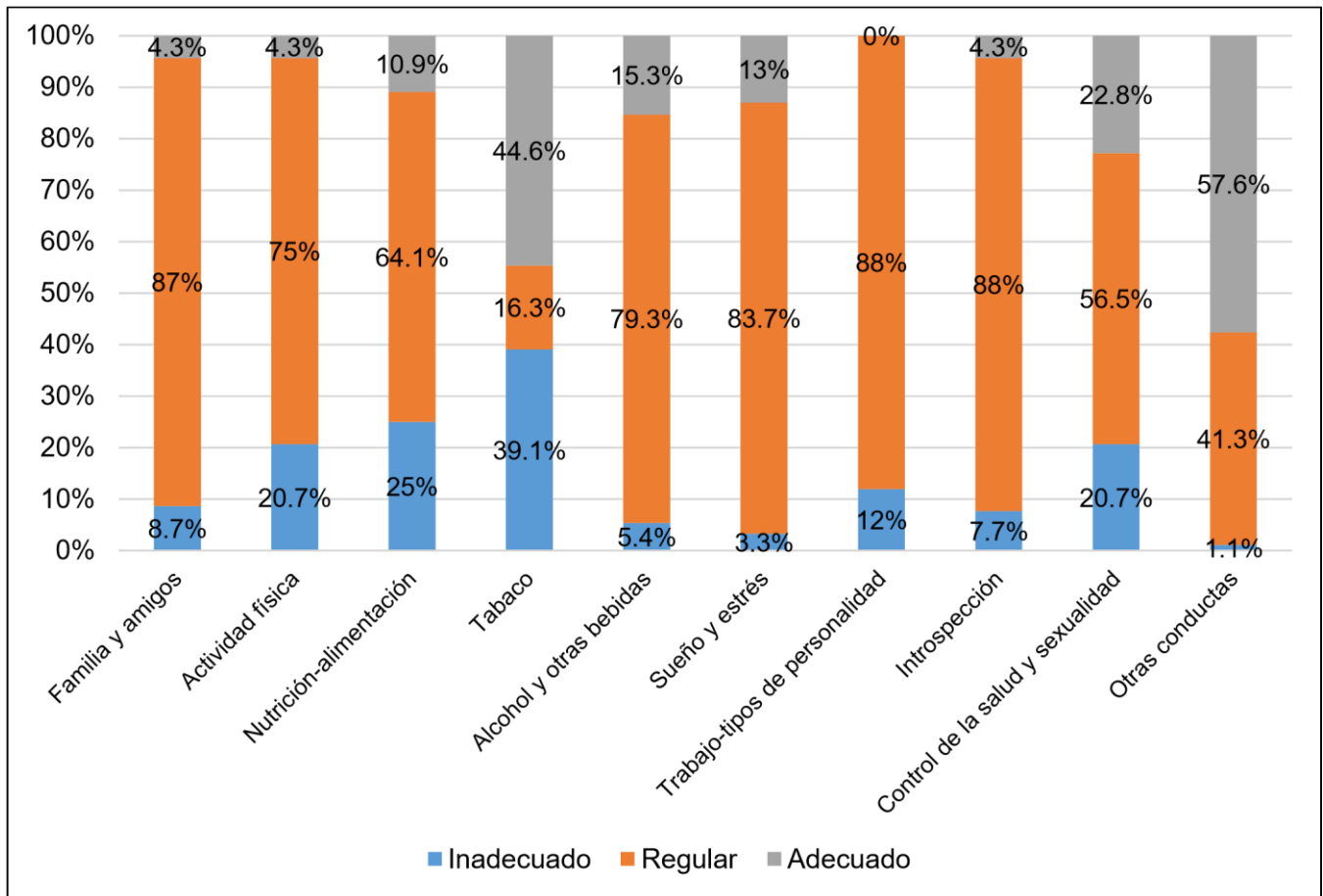
4. Dimensiones de los Estilos de vida en los pobladores adultos del AA.HH.  
Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023

Dimensiones de los Estilos de vida	Estado		Total %		Estado		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Familia y amigos (F)	8	8,7	80	87,0	4	4,3	92	100,0
Actividad física (A)	19	20,7	69	75,0	4	4,3	92	100,0
Nutrición – alimentación (N)	23	25,0	59	64,1	10	10,9	92	100,0
Tabaco (T)	36	39,1	15	16,3	41	44,6	92	100,0
Alcohol y otras bebidas (A)	5	5,4	73	79,3	14	15,2	92	100,0
Sueño y estrés (S)	3	3,3	77	83,7	12	13,0	92	100,0
Trabajo – tipos de personalidad (T)	11	12,0	81	88,0	0	0,0	92	100,0
Introspección (I)	7	7,6	81	88,0	4	4,3	92	100,0
Control de la salud y sexualidad (C)	19	20,7	52	56,5	21	22,8	92	100,0

**Tabla**

Otras conductas (O)	1	1,1	38	41,3	53	57,6	92	100,0
Total	152	100,0	152	100,0	152	100,0	152	100,0

---

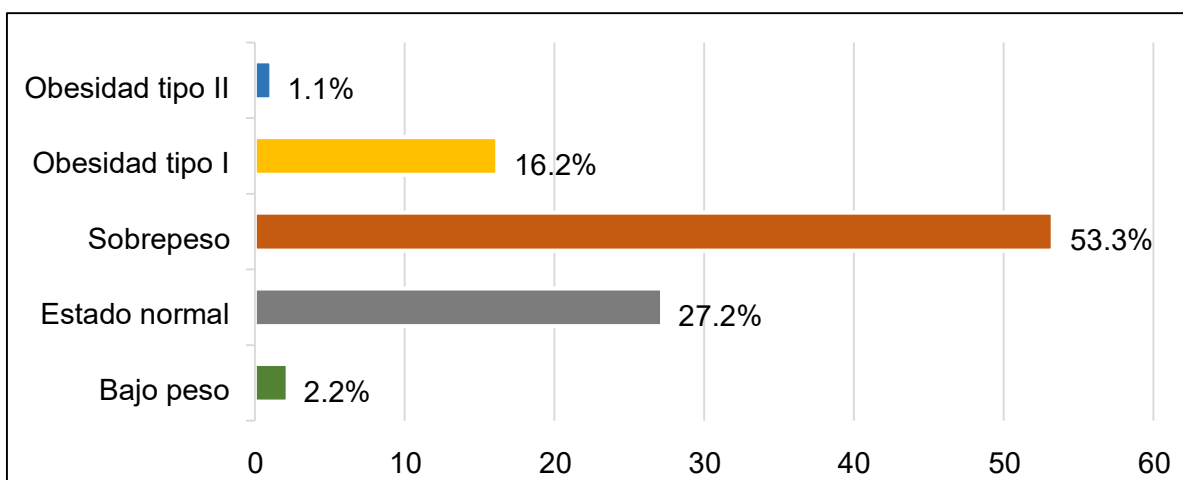


**Figura 2. Dimensiones de los Estilos de vida en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023**

En la tabla 4 y la figura 2, se observan los resultados de las dimensiones de los estilos de vida en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho; apreciándose que las dimensiones que presentan un mayor estilo de vida adecuado son Tabaco (T) con un 44,6% y Otras conductas (O) con 57,6%; por su parte las que presentan un mayor estilo de vida regular son Familia y amigos (F) con 87,0%, Actividad física (A) con 75,0%, Nutrición-alimentación (N) con 64,1%, Sueño y estrés (S) con 83,7%, Trabajo – tipos de personalidad (T) con 88,0%, e Introspección (I) con 88,0%; además, no se presentaron dimensiones con un mayor porcentaje de estilo de vida inadecuado.

**Tabla 5. Estado nutricional en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023**

Estado nutricional	N	%
Bajo peso	2	2,2
Estado normal	25	27,2
Sobrepeso	49	53,3
Obesidad tipo I	15	16,2
Obesidad tipo II	1	1,1
Total	92	100,0



**Figura 3. Estado nutricional en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023**

En referencia a la tabla 5 y la figura 3, se puede apreciar el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho; encontrando que 49 de los evaluados (53,3%) presentan un estado nutricional de sobrepeso, seguido de 25 pobladores (27,2%) tienen un estado nutricional de estado normal, 15 evaluados (16,2%), presentan obesidad tipo I, 2 pobladores (2,2%) tienen bajo peso, y 1 evaluado (1,1%) presenta obesidad tipo II.



## IV. DISCUSIÓN

### 4.1 Discusión.

En cuanto al estado nutricional, se conoce que en los últimos años se han incrementado los casos de sobrepeso y obesidad, los cuales se puedan generar a partir de diversos aspectos como son la disminución en la expectativa de la vida, el sedentarismo o llevar una vida muy acelerada, el padecimiento de alguna patología o enfermedad, entre otros, siendo uno de los principales el tener un estilo de vida no saludable, que asociado a los factores mencionados ocasiona que se presente un desequilibrio en el estado nutricional (39).

En referencia al objetivo general del estudio, se halló que existe relación entre los estilos de vida regular y el estado nutricional de sobrepeso de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023, puesto que se encontró un nivel de significancia  $p < 0,05$ , por lo que se aceptó la hipótesis de investigación.

En las investigaciones antecedentes sobre la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional se tiene que, Casco (26), halló en su estudio que existe relación entre los inadecuados estilos de vida y la presencia de estado nutricional de sobrepeso y/o obesidad; por su parte, Gallegos (27), encontró en su investigación que existe relación entre los estilos de vida inadecuados y el estado nutricional de sobrepeso u obesidad; Serrano (28), señala que en su estudio existe relación entre los estilos de vida no saludables y la presencia de estado nutricional de sobrepeso u obesidad; Ccarhuas (29), indica que en su investigación existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional; Gonzáles y colaboradores (30), mencionan en su estudio que existe relación entre los estilos de vida no saludables y el estado nutricional de sobrepeso ( $p=0,00$ ); y Villena (31), señala que en su investigación no existe relación entre los estilos de vida saludables con el estado nutricional ( $p=0,222$ ).

De este modo y basado en los hallazgos del presente estudio y los antecedentes, se puede mencionar que en algunos casos si existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional, y en otros casos no existe relación, pero en aquellos casos que si existe relación es entre los estilos de vida no saludables con los el estado nutricional de sobrepeso, por lo que es necesario mencionar que salud de las personas se está viendo afectada por el ritmo de vida que se lleva, el sedentarismo, las inadecuadas prácticas de alimentación, entre otros aspectos que han traído consigo que existe un alto porcentaje de personas en el mundo que presenta estilos de vida no saludables y sumado a ello que se vean alterados sus estados nutricionales presentando problemas de obesidad y sobrepeso, por lo que resulta vital que el personal de salud, particularmente el de Enfermería, puedan realizar acciones de promoción y prevención que ayuden a disminuir estos porcentajes y por ende mejorar los estilos de vida de las personas.

Con respecto al primer objetivo específico, se identificó que la mayor parte de los pobladores adultos evaluados, presentan estilos de vida regular con un 79,4%, seguido de un estilo de vida adecuado con el 15,2% y un estilo de vida malo con el 5,4%.

En las investigaciones antecedentes sobre los estilos de vida en adultos se tiene que, Casco (26), encontró que la mayor parte de su muestra presenta inadecuados estilos de vida con un 69,6% y un menor porcentaje estilos de vida adecuados con un 30,4%; en cuanto al estudio de Gallegos (27), el 57,95% de los evaluados presenta estilos de vida inadecuados y 42,05%, estilos de vida adecuados; Serrano (28), indica que el 50,4% de su muestra presenta estilos de vida no saludables y el 49,6%, estilos de vida saludables; Gonzáles y colaboradores (30), mencionan que el 69,8% de su muestra presenta estilos de vida no saludables y el 30,2%, estilos de vida saludables; y Villena (31), señala que el 79,9% de su muestra presenta estilos de vida saludables y el 20,1%, estilos de vida no saludables.

Es así que se aprecia que en la variable estilos de vida en adultos, tanto el presente estudio como los antecedentes, a excepción de uno, mencionan que las personas evaluadas presentan estilos de vida inadecuados o no saludables, lo que se puede presentar a causa del ritmo de vida que llevan las personas adultos, las cuales trabajan, se trasladan por mucho tiempo de un lugar a otro, no duermen el número de horas adecuado, mantienen relaciones interpersonales virtuales, no se alimentan bien, entre otros factores, lo que ha conllevado a que se presenten altos porcentajes de estilos de vida no saludables, es por ello que las autoridades sanitarias, así como los profesionales de la salud deben poner énfasis y promover la práctica de estilos de vida saludables, y no solo en los adultos, sino que desde la infancia y niñez para así poder evitar que las próximas generaciones también presenten estos alarmantes índices.

En cuanto al segundo objetivo específico, los resultados del presente estudio señalaron que las dimensiones de los estilos de vida que presentan un mayor porcentaje de estilo de vida adecuado son el Tabaco (T) con 44,6% y Otras conductas (O) con 57,6%; por otra parte, las restantes dimensiones presentan un mayor estilo de vida regular, tanto Familia y amigos (F) (87,0%), Actividad física (A) (75,0%), Nutrición-alimentación (N) (64,1%), Alcohol y otras bebidas (A) (79,3%), Sueño y estrés (S) (83,7%), Trabajo-tipos de personalidad (T) (88,0%), Introspección (I) (88,0%) y Control de la salud y sexualidad (C) (56,5%).

En los estudios antecedentes sobre las dimensiones de los estilos de vida en adultos se tiene que, Casco (26), halló en su investigación que el 84,0% de su muestra presenta prácticas inadecuadas de alimentación y el 53,3% no realiza actividad física; Serrano (28), señala que el 51,92% presenta hábitos alimentarios inadecuados, el 54,55%, actividad física inadecuada, el 78,1%, manejos del estrés adecuado y el 65,95%, relaciones interpersonales adecuadas; Ccarhuas (29), indica que su muestra presenta estilos de vida saludables en las dimensiones familia y amigos con 79,6%, actividad física con

75,2%, bajo o nulo consumo de tabaco con 86,9%, bajo o nulo consumo de alcohol con 70,0% y manejo del estrés con 60,6%; y Villena (31), señala que en su muestra se presenta estilos de vida saludables en las dimensiones de autorrealización con 92,1%, alimentación saludable con 87,1%, manejo del estrés con 84,2% y relaciones interpersonales con 77,0%.

Al igual que los resultados de la variable estilos de vida, en la mayor parte de los estudios antecedentes y en la presente investigación, también se presentan estilos de vida inadecuados o no saludables en las dimensiones de los estilos de vida, resaltando sobre todo problemas de alimentación, actividad física, manejo del estrés, consumo de tabaco y alcohol, entre otros; lo que conlleva a que las personas no puedan tener una calidad de vida adecuada y por ende puedan padecer de otras enfermedades asociadas, por ello es importante que los establecimientos de salud y sus profesionales, como el de Enfermería, puedan trabajar campañas de prevención y promoción de estilos de vida saludable, para mejorar, si no es todos, algunas de estas dimensiones.

En relación al tercer objetivo específico, se aprecia los hallazgos en relación al estado nutricional de los pobladores evaluados, encontrándose que la mayor parte de evaluados presenta sobrepeso con 53,3%, seguido de un estado normal con 27,2%, obesidad tipo I con 16,2%; bajo peso con 2,2% y obesidad tipo II con 1,1%.

En las investigaciones antecedentes sobre el estado nutricional en adultos se tiene que, Casco (26), encontró en su estudio que de su muestra el 86,0% presenta un estado nutricional de sobrepeso y solo el 14,0% un estado normal; por su parte, Gallegos (27), halló que en su muestra de estudio el 51,0% de adultos presenta sobrepeso y el 49,0%, obesidad; Serrano (28), señala que su muestra presenta en su mayoría sobrepeso con un 77,7% y el 33,9% tiene algún grado de obesidad; Ccarhuas (29), encontró que en su muestra el 51,1% de adultos presenta sobrepeso y el 29,2% obesidad; y Villena (31), indica que en su muestra el 49,6% presentó estado nutricional normal, el 42,4%, sobrepeso y el 8,0%, obesidad.

Es así que se aprecia que en la variable estado nutricional, que tanto los resultados del presente estudio como de los antecedentes, señalan que las diversas poblaciones evaluadas presentan como principal estado nutricional el sobrepeso y como segundo, en la mayoría de casos, algún tipo de obesidad, por lo que resulta importante que se mejoren dos aspectos como son los hábitos alimenticios y la práctica de actividad física; es por ello que desde el sector salud se debe promover mediante diversas acciones como charlas, ferias, campañas, entre otros, prácticas adecuadas de alimentación y actividad física, las que deben estar dirigidas no solo a los adultos, sino también en las escuelas a los niños y adolescentes, para poder prevenir estos alarmantes porcentajes en el futuro.

En cuanto a las limitaciones que se tuvieron en la presente investigación, se evidenció una que fue que algunos de los pobladores no quisieron contestar los cuestionarios, puesto que mencionaban que no tenían tiempo, o no querían tallarse y pesarse, por lo que se les tuvo que explicar un poco más sobre la importancia del estudio, así como de que conozcan su IMC.

En relación al aporte de los hallazgos en el campo de la Enfermería, la presente investigación es importante porque ha permitido conocer que la población evaluada, en su mayoría, no presenta estilos de vida saludables y además presentan sobrepeso, lo que puede ser muy similar en las poblaciones de otras localidades, por lo que la acciones de los profesionales de enfermería en la promoción de la salud es vital para incrementar los índices de estilos de vida saludables y reducir los porcentajes de estado nutricional de sobrepeso.

## 4.2 Conclusiones

- Existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023.
- La mayor parte de los pobladores evaluados presentan un estilo de vida regular, seguida de un estilo de vida adecuado y en menor porcentaje un estilo de vida malo.
- Las dimensiones de los estilos de vida que presentan un mayor porcentaje de estilo de vida adecuado son el de Tabaco (T) y Otras conductas (O).
- La mayoría de los pobladores evaluados presenta un estado nutricional de sobrepeso, seguida de estado normal, obesidad tipo I y en menor porcentaje tanto el estado nutricional de bajo peso como de obesidad tipo II.

## 4.3 Recomendaciones

A los dirigentes del AA.HH. Paraíso de San Juan de Lurigancho, se les propone que puedan contactarse con el centro de salud de su localidad y coordinar una charla en el que se le brinde a la población información sobre los estilos de vida saludables, además de recomendaciones para mejorar su índice de masa corporal.

A los profesionales de Enfermería, se propone que puedan realizar acciones de promoción de la salud en las localidades en las que se encuentren con el fin de difundir la práctica de estilos de vida saludables, resaltando la importancia de los hábitos alimentarios saludables y la actividad física para reducir los índices de sobrepeso y obesidad.

A los futuros investigadores interesados en realizar estudios similares al del, se les propone que puedan desarrollarlos en otras localidades tanto de los diferentes distritos de Lima Metropolitana como otras regiones del Perú, y de así se puedan comparar los resultados a encontrarse.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lema V, Aguirre M, Godoy N, Cordero N. Estado nutricional y estilo de vida. Revista AVFT [internet]. 2021 [citado 2023 Marzo 22]; 40(4): 344-52. Disponible en:  
[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_4\\_2021/3\\_estado\\_nutricional\\_estilo\\_de\\_vida.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_4_2021/3_estado_nutricional_estilo_de_vida.pdf)
2. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [internet]. Junio de 2021 [citado 2023 Marzo 22]. Disponible en:  
<https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/malnutrition>
3. Instituto Nacional de Estadística. Determinantes de salud (sobrepeso, consumo de fruta y verdura, tipo de lactancia, actividad física) [internet]. 2020 [citado 2023 Marzo 22]. Disponible en:  
[https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INESeccion\\_C&cid=1259926457058&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926457058&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout)
4. Organización de las Naciones Unidas. Desnutrición y obesidad, dos caras de la mala alimentación que afectan a un tercio de los países pobres [internet]. Diciembre de 2019 [citado 2023 Marzo 22]. Disponible en:  
<https://news.un.org/es/story/2019/12/1466721>
5. Instituto DYM. Salud y estilos de vida en el mundo [internet]. Octubre de 2020 [citado 2023 Marzo 29]. Disponible en: <https://institutodym.es/es/salud-yestilosde-vida-en-el-mundo/>
6. Ministerio de Sanidad de España. Encuesta Nacional de Salud de España 2017 [internet]. Julio de 2018 [citado 2023 Marzo 29]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>
7. Organización Panamericana de la Salud. Prevención de la Obesidad [internet]. 2022 [citado 2023 Marzo 24]. Disponible en:  
<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
8. Organización de las Naciones Unidas. La obesidad se triplica en América Latina por un mayor consumo de ultraprocesados y comida rápida [internet].

- Noviembre de 2019 [citado 2023 Marzo 24]. Disponible en:  
<https://news.un.org/es/story/2019/11/1465321>
9. Fuentes L, Camacho A. Prevalencia del estado de desnutrición en los adultos mayores de la Unidad Médica Familiar Núm. 53 de León, Guanajuato, México. El Residente [internet]. 2020 [citado 2023 Marzo 24]; 15(1): 4-11. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2020/rr201b.pdf>
  10. Espinosa H, Abril V, Encalada L. Prevalencia de malnutrición y factores asociados en adultos mayores del cantón Gualaceo, Ecuador. Rev Chil Nutr [internet]. 2019 [citado 2023 Marzo 24]; 46(6): 675-82. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v46n6/0717-7518-rchnut-46-06-0675.pdf>
  11. Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México. Estadísticas a propósito del Día Mundial contra la Obesidad (12 de noviembre) [internet]. Noviembre de 2020 [citado 2023 Marzo 24]. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP\\_Obesidad20.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf)
  12. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Promoc. Salud. [internet]. 2019 [citado 2023 Marzo 28]; 24(2): 139-55. Disponible en: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2911/2691>
  13. Macedo L. Estilo de vida y salud [internet]. Agosto de 2021 [citado 2023 Marzo 29]. Disponible en: <https://tutoria.unam.mx/sites/default/files/2021-08/PIT-%20Estilo%20de%20vida%20Agosto%202021.pdf>
  14. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 35,5% de la población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso [internet]. [Citado 2023 Marzo 26]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-lapoblacionperuana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
  15. Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso [internet]. Marzo de 2019 [citado 2023 Marzo 26]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-deadultosperuanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
  16. Ministerio de Salud. Minsa: 15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad [internet]. Julio de 2022 [citado 2023 Marzo 26]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millonesdepersonas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>



17. Cauvi S. Relación entre el estado nutricional y estilos de vida saludables de los trabajadores administrativos de la sede principal del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (INDECOPI), Lima – Perú 2018 [tesis de Nutrición y Dietética]. Lima: Universidad Científica del Sur; 2019 [citado 2023 Marzo 28]. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1139/TLCauvi%20S-embargo.pdf?sequence=8&isAllowed=y>
18. Datum Internacional. Vida saludable [internet]. 2018 [citado 2023 Marzo 29]. Disponible en: [http://www.datum.com.pe/new\\_web\\_files/files/pdf/Presentacion\\_vidasaludable.pdf](http://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Presentacion_vidasaludable.pdf)
19. Gerencia Asistencial de Atención Primaria. Estilos de Vida [internet]. [Citado 2023 Marzo 31]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilosvida>
20. García J, Garza R, Cabello M. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Prospectiva Revista de Trabajo Social e Intervención Social* [internet]. 2022 [citado 2023 Marzo 31]; 34: 249-70. Disponible en: <https://revistapropectiva.univalle.edu.co/index.php/prospectiva/article/view/11671/15124>
21. Municipio de Yamaranguila. Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas [internet]. 2016 [citado 2023 Marzo 31]. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Figueroa D. Estado Nutricional como Factor y Resultado de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y sus Representaciones en Brasil. *Rev. salud pública* [internet]. 2004 [citado 2023 Marzo 31]; 6(2): 140-55. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2004.v6n2/140-155/es>
23. Figueroa D. Estado Nutricional como Factor y Resultado de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y sus Representaciones en Brasil. *Rev. salud pública* [internet]. 2004 [citado 2023 Marzo 22]; 6(2): 140-55. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v6n2/v6n2a02.pdf>

24. Gimeno E. Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. *Ámbito Farmacéutico* [internet]. 2003 [citado 2023 Marzo 31]; 22(3): 96-100. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13044456>
25. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria* [internet]. 2011 [citado 2023 Abril 10]; 8(4): 16-23. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
26. Casco J. Estilo de vida y su relación con el estado nutricional de los trabajadores del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua. *Revista Torreón Universitario* [internet]. 2018 [citado 2023 Abril 02]; 7(18): 49-57. Disponible en: <https://www.lamjol.info/index.php/torreon/article/view/7716/7272>
27. Gallegos J. Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia e Loja, Cantón Gonzanamá, Parroquia Nambacola, durante el periodo agosto 2017 [tesis de Nutrición Humana]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2018 [citado 2023 Abril 02]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15031/DISERTACI%c3%93N%20CAROLINA%20GALLEGOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Serrano M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala [tesis de Licenciada en Enfermería]. Ecuador: Universidad Nacional de Loja; 2018 [citado 2023 Abril 02]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARI A%20SERRANO.pdf>
29. Ccarhuas E. Estilo de vida y estado nutricional en personas que residen en la localidad Jorge Chávez en San Luis, Lima-2021 [tesis de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2021 [citado 2023 Abril 02].  
Disponible en:  
[https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6318/T061\\_47274553\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6318/T061_47274553_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Gonzales N, Zorrilla K. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del personal administrativo del Hospital de Barranca, 2021 [tesis de Licenciado en Enfermería]. Barranca: Universidad Nacional de Barranca; 2021 [citado 2023 Abril 02]. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12935/125/Tesis%20G>

ONZALES%20ACOSTA%2c%20NILO%20ANTONY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

31. Gálvez K, Carrasco L. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el hospital II-2 Tarapoto, febrero - junio 2018 [tesis de Licenciado en Enfermería]. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto; 2018 [citado 2023 Abril 02]. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/11458/3182/1/ENFERMERIA%20%20-%20Katty%20Fiorella%20G%c3%a1lvez%20Acho%20%26%20Luz%20Mery%20Carrasco%20Ram%c3%adrez.pdf>
32. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 6ta edición. México: Mc Graw Hill; 2014.
33. Sánchez H, Reyes C. Metodología y Diseños en la Investigación Científica. 5ta edición. Lima: Busness Support Aneth SRL; 2015.
34. Villar M, Ballinas Y, Gutiérrez C, Angulo Y. Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el Programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (EsSalud). Revista Peruana de Medicina Integrativa [internet]. 2016 [citado 2023 Abril 03]; 1(2): 1726. Disponible en: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876372/analisisde-la-confiabilidaddel-test-fantastico-para-medir-est\\_Ryrd8du.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876372/analisisde-la-confiabilidaddel-test-fantastico-para-medir-est_Ryrd8du.pdf)
35. Morales J, Nava G, Esquivel J, Díaz L. Principios de ética, bioética y conocimiento del hombre [internet]. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; 2011 [citado 2023 Abril 03]. Disponible en: [http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4822/libro\\_principios\\_de\\_etica.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4822/libro_principios_de_etica.pdf)
36. Mora L. Los principios éticos y bioéticos aplicados a la calidad de la atención en enfermería. Revista Cubana Oftalmol [Internet]. 2015 [citado 2023 Abril 03]; 28 (2): 228-33. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21762015000200009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21762015000200009)
37. Delclós J. Ética en la investigación científica [internet]. 2018 [citado 2023 Abril 03]. Disponible en: <https://www.esteve.org/wp-content/uploads/2018/03/C43-02.pdf>

38. Acevedo I. Aspectos éticos en la investigación científica. Ciencia y Enfermería [internet]. 2002 [citado 2023 Abril 04]; 8(1): 15-8. Disponible en:  
<https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v8n1/art03.pdf>
39. Aguilar A, Arana W, Cuello E, Lamadrid S, Suarez E. Relación entre el estilo de vida, y la obesidad/sobrepeso autorreportados en la población estudiantil joven (18 a 28 años) de ciencias de la salud en la Universidad del Norte, durante el periodo de confinamiento por la pandemia de COVID-19, en el año 2020 [tesis de Salud Pública]. Colombia: Universidad del Norte; 2020 [citado 2023 Junio 05]. Disponible en:  
<https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/11288/Tesis1065833924.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## **ANEXOS**

### Anexo A. Operacionalización de la variable

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Variable independiente: Estilos de vida	Es la forma general que tienen las personas de vivir, basado en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales, determinando la conducta de un individuo en función a factores socioculturales y características personales (21).	Es la forma general que tienen las personas de vivir, basado en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales, determinando la conducta de un individuo en función a factores socioculturales y características personales, evaluado en los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, medido con el instrumento Fantástico, que tiene las dimensiones de Familia y amigos, Actividad física, Nutrición, Tabaco, Alcohol, Sueño-Estrés, Trabajo-Tipo de personalidad, Introspección, Control de salud-Conducta sexual y Otras conductas.	Familia y amigos (F)	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi Doy y recibo cariño Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias o lo siento	1, 2, 3	Peligroso o estilo de vida no saludable  Estilo de vida malo  Estilo de vida regular  Estilo de vida adecuado  Estilo de vida saludable	30-46: Peligroso o Estilo de vida no saludable  47-57: Estilo de vida malo  58-68: Estilo de vida regular  69-79: Estilo de vida adecuado  80-90: Estilo de vida saludable
			Actividad física (A)	Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales Realizo actividad física por 30 min Camino al menos 30 min diariamente	4, 5, 6		
			Nutrición – alimentación (N)	Como dos porciones de frutas y tres de verduras A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o grasas Estoy pasado en mi peso ideal	7, 8, 9		
			Tabaco (T)	Fumo cigarrillos Cigarros fumados por día Uso excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico	10, 11, 12		
			Alcohol y otras bebidas (A)	Número promedio de tragos a la semana Bebo ocho vasos con agua cada día Bebo té, café, gaseosa	13, 14, 15		

			Sueño y estrés (S)	Duermo bien y me siento descansado Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida Me relajo y disfruto mi tiempo libre	16, 17, 18		
--	--	--	--------------------	--	------------	--	--

			Trabajo – tipos de personalidad (T)	Parece que ando acelerado Me siento enojado o agresivo Me siento contento con mi trabajo y actividades	19, 20, 21		
			Introspección (I)	Soy un pensador positivo Me siento tenso o abrumado Me siento deprimido o triste	22, 23, 24		
			Control de la salud y sexualidad (C)	Me realizo controles de salud en forma periódica Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	25, 26, 27		
			Otras conductas (O)	Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas Uso cinturón de seguridad Tengo claro el objetivo de mi vida	28, 29, 30		

<p>Variable dependiente: Estado nutricional</p>	<p>Es el resultado producto del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria, en el que se ven involucrado factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicológicos, socioeconómicos y ambientales; dichos factores</p>	<p>Es el resultado producto del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria, en el que se ven involucrado factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicológicos, socioeconómicos y ambientales; dichos factores pueden ocasionar una insuficiente ingestión o exceso de nutrientes, evaluado en los</p>	<p>Índice de masa corporal</p>	<p>Peso: valor de masa que presente la persona en la balanza Talla: medición con el tallímetro</p>	<p>Evaluación de peso y talla</p>	<p>Bajo peso: IMC 18,5 o menos</p> <p>Bajo peso</p> <p>Estado normal: IMC 18,6 a 24,9</p> <p>Estado normal</p> <p>Sobrepeso: IMC 25,0 a 29,9</p> <p>Sobrepeso</p> <p>Obesidad tipo I: IMC 30,0 a 34,9</p> <p>Obesidad</p> <p>Obesidad tipo II: IMC 35,0 a 39,9</p> <p>Obesidad tipo III: IMC 40,0 a más</p>

	pueden ocasionar una insuficiente ingestión o exceso de nutrientes (24).	pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, medido mediante el índice de masa corporal, y que permite conocer si la persona presenta peso insuficiente, estado normal, sobrepeso o algún grado de obesidad.					
--	--	--	--	--	--	--	--



**Anexo B. Instrumentos de recolección de datos**  
**CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO (FLQ)**

<b>FICHA DE DATOS</b>	
<b>DATOS DEMOGRÁFICOS</b>	
1. Sexo: Varón ( )	Mujer ( )
2. Edad: _____	
3. Estado civil: Soltero/a ( ) Casado/a ( ) Conviviente ( ) Divorciado/a ( )	
Otros ( ): _____	
4. Grado de instrucción: Sin estudios ( ) Primaria ( ) Secundaria ( )	
Superior no universitaria ( ) Superior universitaria ( )	

**Instrucciones:**

A continuación, se presentan una serie de preguntas relacionadas a los estilos de vida, por lo que Ud. debe marcar con un aspa (X) en la alternativa que considere adecuada, no existe respuesta buena o mal, recuerde marcar solo una alternativa de respuesta por pregunta y no dejar ninguna pregunta sin contestar:

ÍTEMS	Nunca	A veces	Siempre
1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi			
2. Doy y recibo cariño			
3. Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias o lo siento			
4. Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales			
5. Realizo actividad física por 30 minutos			
6. Camino al menos 30 minutos diariamente			
7. Como dos porciones de frutas y tres de verduras			
8. A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o grasas			

9. Estoy pasado en mi peso ideal			
10. Fumo cigarrillos			
11. Cigarros fumados por día			
12. Uso excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico			
13. Número promedio de tragos a la semana			
14. Bebo ocho vasos con agua cada día			
15. Bebo té, café, gaseosa			
16. Duermo bien y me siento descansado			
17. Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida			
18. Me relajo y disfruto mi tiempo libre			
19. Parece que ando acelerado			
20. Me siento enojado o agresivo			
21. Me siento contento con mi trabajo y actividades			
22. Soy un pensador positivo			
23. Me siento tenso o abrumado			
24. Me siento deprimido o triste			
25. Me realizo controles de salud en forma periódica			
26. Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad			
27. En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja			

28. Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas			
29. Uso cinturón de seguridad			
30. Tengo claro el objetivo de mi vida			

*Asegúrese de haber contestado todas las preguntas. Muchas gracias.*

## EVALUACIÓN DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL

### FICHA DE DATOS

#### DATOS DEMOGRÁFICOS

1. Sexo: Varón ( )      Mujer ( )
2. Edad: \_\_\_\_\_
3. Estado civil: Soltero/a ( )    Casado/a ( )    Conviviente ( )    Divorciado/a ( )  
Otros ( ): \_\_\_\_\_
4. Grado de instrucción: Sin estudios ( )    Primaria ( )    Secundaria ( )
5. Superior no universitaria ( )    Superior universitaria ( )

1. Peso: \_\_\_\_\_ kg.
2. Talla: \_\_\_\_\_ cm.
3. IMC: \_\_\_\_\_ 4. Diagnóstico: \_\_\_\_\_

**Índice de Masa Corporal**

Bajo peso: 18,5 o menos
Estado normal: 18,5 a 24,5
Sobrepeso: 25,0 a 29,9
Obesidad tipo I: 30,0 a 34,9
Obesidad tipo II: 35,0 a 39,9
Obesidad tipo II: 40,0 a más

## **Anexo C. Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR DE UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudará a decidir si desea participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con el investigador. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

**Título del proyecto:** Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, abril-mayo, 2023.

**Nombre de las investigadoras:** Bach. Salas Jacinto, Angélica María y Bach. Taipehuaman Velasque, Nery.

**Propósito del estudio:** Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, abril-mayo, 2023.

**Participantes:** Pobladores de 18 años a más que vivan en el AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho.

**Participación:** Voluntaria.

**Beneficios de participar:** Tener la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios adecuados que le puede ser de mucha utilidad.

**Inconveniente y riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

**Costo por participar:** Ninguno, Ud. no hará ningún gasto económico.

**Remuneración por participar:** Ninguna, su participación es libre.

**Confidencialidad:** La información que Ud. proporcione estará protegida, solo las investigadoras puede conocer los resultados. Fuera de esta información confidencial, Ud., no será identificado(a) cuando los resultados sean publicados.

**Renuncia:** Ud. puede retirarse del estudio en cualquier momento.

## **DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO**

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, se me ofreció la oportunidad de hacer preguntas y responderlas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influenciado indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente el hecho de responder la encuesta expresa mi aceptación a participar voluntariamente en el estudio. En merito a ello proporciono la información siguiente:

Nombres y apellidos de la participante.....

.....

Documento Nacional de Identidad:.....

Correo electrónico personal o institucional:.....

Firma:.....

Anexo D. Evidencia del trabajo de campo





