



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS
EFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL
CONOCIMIENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN
POBLADORES DE PIURA, 2023

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN CON
LOS SERVICIOS DE SALUD

PRESENTADO POR
YARITZA SAAVEDRA CALLE
ANY MARILE SAAVEDRA CALLE

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL
TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

DOCENTE ASESOR
DRA. JANET MERCEDES ARÉVALO IPANAQUÉ

CÓDIGO ORCID N°0000-0002-2205-0522

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 13 de junio del 2023

DRA. DRA SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarle e informar que el/las estudiantes **SAAVEDRA CALLE ANY MARILE y SAAVEDRA CALLE YARITZA** de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa académico de Enfermería, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE

TESIS



TESIS



Titulada:

Efectos de una intervención educativa en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de Piura, 2023

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

Dr. Janet Arévalo Ipanaqué DNI N° 40288982
Código ORCID N°0000-00022205-0522

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Any Marile Saavedra Calle identificado(a) con DNI N° 75725894 y Yaritza Saavedra Calle, identificado(a) con DNI N° 73673277, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de enfermería de la Facultad de ciencias de la salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: Efectos de una intervención educativa en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de Piura, 2023, declaramos bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de nuestra autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

22%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 10 de octubre del 2023



Any Marile Saavedra Calle
DNI: 75725894



Yaritza Saavedra Calle
DNI: 73673277

DEDICATORIA

A mis padres, por su amor, apoyo incondicional y educación que me brindaron para mi formación académica a nivel profesional y personal, con las enseñanzas y valores inculcados por parte de ellos.

Yaritza Saavedra Calle

Quiero dedicar esta tesis a mis padres por la educación brindada, a mi madre por todo el apoyo el cariño y los consejos brindados; a mi esposo Maykol por apoyarme animarme a seguir adelante y acompañarme en cada proceso de esta investigación, a mi hija Kaitlyn que es mi motivo para seguir y nunca rendirme.

Any Marile Saavedra Calle

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios, por darnos la fortaleza, perseverancia y salud a lo largo de la vida para poder cumplir nuestras metas.

A nuestra madre la especial gratitud por ser nuestro pilar en este proceso de titulación, con cada muestra de afecto y confianza depositada en nosotros.

A nuestra asesora, Dra. Janet Mercedes Arévalo Ipanaque, gracias por guiarnos y brindarnos los conocimientos adecuados para poder elaborar nuestra tesis, orientándonos en cada proceso de la investigación, también por la paciencia que nos ha tenido desde el inicio hasta el fin del curso.

RESUMEN

La presente investigación se planteó como objetivo general determinar los efectos de una intervención educativa en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, 2023. Fue una investigación de nivel aplicativo, diseño preexperimental, enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 50 pobladores de una comunidad de Piura, 2023, para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de conocimiento de estilo de vida saludable; la confiabilidad se realizó mediante KR20 con un valor de (0,7967). Los resultados mostraron que en el pre test el 82,0% presento un bajo nivel de conocimiento de estilo de vida saludable, mientras que en el post test 76,0% obtuvo un nivel de conocimiento alto. Luego se aplicó la prueba no paramétrica de wilconxon, con nivel de significancia bilateral $p=0.000<0.5$, aceptando la hipótesis general y específicas; se concluyó que la intervención educativa de estilo de vida saludable es efectiva, porque mejoro significativamente el nivel de conocimiento de la población adulta de una comunidad de Piura.

Palabras clave: Intervención educativa, conocimiento, estilo de vida saludable.

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the effects of an educational intervention on the knowledge of healthy lifestyle in residents of a community of Piura, 2023. It was an applicative level research, pre-experimental design, quantitative approach.

The population was made up of 50 inhabitants of a community of Piura, 2023, for data collection a healthy lifestyle knowledge questionnaire was used; reliability was performed using KR20 with a value of (0.7967). The results showed that in the pre-test 82.0% presented a low level of knowledge of healthy lifestyle, while in the post-test 76.0% obtained a high level of knowledge. Then the non-parametric wilconxon test was applied, with bilateral significance level $p = 0.000 < 0.5$, accepting the general and specific hypothesis; it was concluded that the educational intervention of healthy lifestyle is effective, because it significantly improved the level of knowledge of the adult population of a community of Piura.

Keywords: Educational intervention, knowledge, healthy lifestyle.

ÍNDICE GENERAL

Portada	
Constancia	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Índice general / índice de tablas académicas y figuras	viii
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
2.1. Descripción del Problema	13
2.2. Pregunta de Investigación General	15
2.3 Preguntas de Investigación Específicas	15
2.4 Objetivo General	15
2.5 Objetivo Específicos	16
2.6 Justificación e importancia	16
2.7 Alcances y Limitaciones	16
III. MARCO TEÓRICO	
3.1. Antecedentes	17
3.2. Bases teóricas	21
3.3. Marco conceptual	27
IV. METODOLOGÍA	
4.1 Tipo y Nivel de la Investigación	28
4.2 Diseño de la Investigación	29
4.3 Hipótesis general y específicas	29
4.4 Identificación de las variables	29
4.5 Matriz de operacionalización de variables	31
4.6 Población y muestra	33
4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información	33

V.	RESULTADOS	
5.1	Presentación de resultados	35
5.2	Interpretación de resultados	38
VI	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
6.1	Análisis inferencial de los resultados	38
VII	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	
7.1	Comparación de resultados	39
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
	ANEXOS	54
	Anexo 1: Matriz de consistencia	55
	Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	58
	Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	62
	Anexo 4: Base de datos	68
	Anexo 5: Evidencia fotográfica	69
	Anexo 6: Plan de intervención educativa	71
	Anexo 7: Informe de turnitin al 28% de similitud	89

ÍNDICE DE FIGURAS Y DE CUADROS

	Pag
Tabla 1 Efectos de una intervención educativa en el conocimiento de estilo de vida saludable	35
Tabla 2 Conocimiento teórico de estilo de vida saludable antes y después de la intervención educativa	35
Tabla 3 Conocimiento en los cuidados de estilo de vida saludable antes y después de la intervención educativa	36
Tabla 4 Prueba de normalidad de las variables	36
Tabla 5 Prueba no paramétrica de wilcoxon	37

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata sobre una intervención educativa de estilo de vida saludable en adultos, hoy en día es muy importante mantener un adecuado estilo de vida para tener un buen estado de salud y prevenir muchas enfermedades, las cuales se presentan por conductas sedentarias, en donde no se adoptan hábitos saludables diariamente; en el estudio realizado se evidencio que la mayoría de la población tiene un bajo nivel de conocimiento de estilo de vida saludable. Por tal motivo, se realizó esta intervención educativa para mejorar el nivel de conocimiento y concientizar a la población con la información necesaria para el cuidado de su salud.

Además, se muestra que antes de la intervención educativa el 82,0% tenía un bajo nivel de conocimiento y después de realizar la intervención el 76,0% paso a tener un nivel de conocimiento alto; concluyendo que la intervención educativa si es efectiva ya que mejoró significativamente los conocimientos de la población en estudio

El informe está conformado por:

Capítulo I: introducción

Capítulo II: Planteamiento del problema, descripción del problema, pregunta de investigación general, preguntas de investigación específicas, justificación e importancia, objetivo general, objetivos específicos, alcances y limitaciones.

Capítulo III: Marco teórico, antecedentes, bases teóricas, marco conceptual.

Capítulo IV: Metodología, tipo y nivel de la investigación, diseño de la población, población y muestra, hipótesis general y específicas, identificación de las variables, operacionalización de variables, recolección de datos.

Capítulo V: Resultados, presentación de resultados, interpretación de resultados.

Capítulo VI: Análisis de los resultados, análisis descriptivos de los resultados, comparación de los resultados con marco teórico, después de discutir los resultados se realizaron las conclusiones y recomendación y para finalizar se presentó las referencias bibliográficas y los anexos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

La salud es un factor determinante para el bienestar de la persona, permitiéndole su desarrollo y está ligado íntimamente al estilo de vida. (1)

El estilo de vida se define como el conjunto de pautas y prácticas cotidianas de comportamiento de una persona, es así que nos diferenciamos dentro de la sociedad; agregado a esto, lo saludable implica conductas que contribuyen de manera positiva en la salud, acorde con cada cultura y su entorno. (2)

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo, la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludable como componentes importantes de intervención para promover la salud. (3)

Hoy en día, el mundo es azotado por el aumento de enfermedades no transmisibles (ENT) como diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad, estrés, etc.; teniendo como causas principales el sedentarismo, la falta de actividad física, el excesivo consumo de alcohol y tabaco, el estrés crónico. (1)

En el Perú, el 39.9% de mayores de 15 años tiene al menos una comorbilidad o factor de riesgo para su salud, es decir, obesidad, diabetes mellitus o hipertensión arterial, según la encuesta demográfica y de Salud Familiar (ENDES) del año 2020. (4)

Los especialistas del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAM) del Instituto Nacional de Salud (INS) revelaron un informe de la obesidad o sobrepeso en personas mayores de 15 años, donde la región Piura, se ubica en el puesto 10 representando el 58.2%. (5)

La intervención educativa de enfermería es un sistema de actividades didáctico-pedagógicas estas se realizan al detectar un problema, en la

cual se planifican acciones seguidas de un diagnóstico, a fin de elevar el nivel de conocimientos de los individuos a través de métodos y técnicas, combinando componentes prácticos y teóricos. (6)

La educación de enfermería es un rol fundamental e importante porque promueve prácticas de estilos de vida saludable, con el fin que los individuos adquieran conocimientos sobre diversos temas de salud, y con ello concientizar para que mejoren o modifiquen sus hábitos poco saludables para prevenir problemas que afecten su salud.

Un estudio realizado en Colombia en el 2019 a estudiantes de una institución, muestra que en la fase pre-intervención predominó los conocimientos inadecuados en los temas referentes a alimentación saludable con un 60%, sobrepeso y obesidad 75% , infecciones de transmisión sexual 73.3% y controles médicos 78.3 %; posterior a la intervención, los estudiantes del grupo intervenido registraron conocimientos adecuados en estas temáticas representando el 100% en cada una de ellas, lo cual indica que el programa educativo tuvo un efecto positivo en el aprendizaje de los estudiantes, al aumentar sus conocimientos. (7)

Un estudio realizado en Trujillo a adolescentes, en 2022; revela que antes de una intervención educativa el 10% obtuvo un conocimiento sobre estilo de vida muy saludable; 15% obtuvo un conocimiento sobre estilo de vida saludable y el 75% restante obtuvo un conocimiento sobre estilo de vida poco saludable, después de la intervención educativa se produjo un cambio significativo en el nivel de conocimiento, el 31.25% obtuvo un conocimiento sobre estilo de vida muy saludable; 62.5%, un conocimiento sobre estilo de vida saludable y el 6.25%, un conocimiento sobre estilo de vida poco saludable. (8)

Al interactuar con los pobladores del caserío Ceibitos del Distrito de Suyo, evidenciamos la problemática en estudio al realizarles preguntas sobre los estilos de vida saludables, muchos de ellos no sabían qué responder, decían no tener conocimiento sobre esos temas y otros optaban por

quedarse callados, muchos de estos pobladores al preguntarles sobre su alimentación refirieron consumir poca fruta, verdura y un máximo de tres vasos de agua al día; en cuanto al ejercicio físico consideran realizarlo cuando cocinan, lavan; es decir haciendo las labores del hogar. La población al no contar con agua potable se ven en la necesidad de obtener este recurso del río, quebradas o pozos, afectando de esta manera su salud, ya que la gran mayoría consume el agua de manera directa sin hervirla y en tiempo de invierno los pobladores utilizan el agua de las lluvias para su consumo, lavar, cocinar, etc. Por lo mencionado anteriormente, nos da indicios de que los pobladores del caserío Ceibitos Distrito de Suyo tienen pocos conocimientos respecto a estilos de vida saludables, es de ahí que surge el interés por realizar este proyecto de investigación.

2.2. Pregunta de Investigación General

¿Cuáles son los efectos de una intervención educativa en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, 2023?

2.3. Preguntas de investigación específicas

1. ¿Cómo es el conocimiento teórico de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura antes y después de aplicar una intervención educativa?
2. ¿Cómo es el conocimiento en los cuidados de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura antes y después de aplicar una intervención educativa?

2.4. Objetivo general

Determinar los efectos de una intervención educativa en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, 2023.

2.5. Objetivos específicos

Identificar el conocimiento teórico de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura antes y después de aplicar una intervención educativa.

Identificar el conocimiento en los cuidados de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura antes y después de aplicar una intervención educativa.

2.6. Justificación

Este estudio se realizó con el propósito de mejorar el conocimiento sobre estilos de vida saludable, en los pobladores que participaron de dicho estudio.

Los resultados del estudio serán de utilidad para dirigir acciones educativas que promuevan la práctica de estilos de vida saludable en los adultos, siendo parte de una estrategia eficaz para incrementar su conocimiento.

Los resultados del presente estudio serán de beneficio para la población objeto de estudio porque podremos mejorar su nivel de conocimiento respecto a estilos de vida saludable; además, el estudio tendrá impacto en la salud pública, ya que contribuirá de manera positiva evitando la aparición de enfermedades no transmisibles mediante la adopción de hábitos saludables.

Este estudio servirá como precedente para futuras investigaciones sobre la temática estudiada, proporcionando instrumentos validados que pueden ser reutilizados.

2.7. Alcances y limitaciones

El presente estudio se realizará exclusivamente con población adulta que habitan en el caserío Ceibitos del Distrito de Suyo, en el año 2023.

Podría no asistir la misma cantidad de pobladores que se les aplicará el pre-test, en el desarrollo de la intervención educativa para la toma del pos-test, de tal manera que se acudiría hasta su domicilio con la finalidad de obtener todos los resultados de la población en estudio.

Por la presencia de lluvias podría dificultar el traslado de los pobladores al lugar donde se desarrollará la intervención educativa, para lo cual buscaremos un medio de realizar la intervención educativa de forma virtual.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes

3.1.1 Antecedentes Internacionales

Portelles Aguilera, Cuba, en el 2020, realizó un estudio con el objetivo de implementar una intervención educativa sobre estilos de vida saludable en pacientes diabéticos de un consultorio, fue un estudio cuasi experimental; la población fueron 130 pacientes diabéticos y muestra de 89, se aplicó una encuesta, los resultados obtenidos antes de la intervención el 91,01% presentó conocimiento inadecuado sobre autocuidado en paciente diabético, 86,52% tenía conocimiento inadecuado sobre alimentación saludable, el 92,12% presentó conocimiento inadecuado sobre prácticas de ejercicio físico; después de la intervención el 97,75 elevó el conocimiento adecuado sobre autocuidado, 96,63% tuvo un adecuado conocimiento sobre alimentación saludable y el 96,63 presentó conocimiento adecuado sobre prácticas de ejercicio físico; se concluyó que la intervención educativa fue efectiva ya que se elevó el nivel de conocimiento. (9)

Pazmiño Armijos, en Ecuador, en el 2022, realizó un estudio con el objetivo de desarrollar un programa de intervención educativa para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de pacientes con hipertensión arterial de un hospital, fue un estudio cuasi

experimental; la población fue de 60 pacientes, el instrumento utilizado fue el cuestionario, se encontró que después de la intervención los conocimientos aumentaron 89% en definición, 93% en síntomas, 89% en estrés como factor de riesgo, 90% duración de ejercicio físico y 98% consumo de frutas y vegetales; se concluyó que el programa de intervención educativa mejoró los conocimientos, actitudes y prácticas de los pacientes. (10)

Reyes Caballero, Menéndez Gálvez, Obregón Pérez, Núñez Rodríguez, García Águila, en Cuba, en el 2020, realizaron un estudio con el objetivo de determinar la efectividad de un programa de intervención educativa para cambiar los conocimientos sobre estilos de vida saludables en pacientes hipertensos, fue una investigación experimental; con una población de 328 pacientes y muestra de 82, se aplicó un cuestionario, encontraron que en el pretest el 17,1 % presento conocimientos adecuados y en el pos test incrementó a un 70,7%; el 32,9% tenían conocimientos medianamente adecuados, después disminuyó a 24,4 %, y el 50,0

% con conocimientos inadecuados, disminuyó a 4,9 %; concluyeron que la intervención es efectiva porque se modificó los conocimientos de la enfermedad y las prácticas inadecuadas de estilos de vida. (11)

Martínez Miño, en Ecuador, en el 2022, se publicó un estudio con el objetivo de implementar un programa educativo sobre diabetes mellitus Tipo II para promover estilos de vida saludables en pacientes diabéticos de un centro de salud, fue un estudio cuasi experimental; se contó con una población de 60 pacientes, se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario, los resultados obtenidos después del pre test son 89% en definición, 94% en signos y síntomas y 96% en complicaciones, finalmente se concluyó que el programa educativo si mejoró los conocimientos, actitudes y prácticas en los pacientes diabéticos de un centro de salud. (12)

Cumbal Imbaquingo, en Ecuador, en el 2021, se publicó un estudio con el objetivo de diseñar una intervención educativa multimodal para la prevención de la automedicación, en habitantes de un Barrio; fue un estudio cuasi experimental, la población fue de 72 participantes, se utilizó la encuesta y un cuestionario como instrumento, los resultados mostraron que el pre test el 57% tenía un nivel de conocimiento bajo sobre automedicación, 32 % nivel medio y 11% nivel alto; en el pos test 15% presentó bajo nivel de conocimiento, 54% un nivel medio y el 31% nivel de conocimiento alto, se concluyó que la intervención educativa fue satisfactoria ya que mejoró el nivel de conocimiento y disminuyó la prevalencia de automedicación en la población. (13)

3.1.2. Antecedentes nacionales

Nina Oscco, en Lima, en el 2020, realizó una investigación con el objetivo de determinar la efectividad de una intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos de una agrupación familiar; fue un estudio cuantitativo, aplicada, explicativo, longitudinal y pre experimental, con una población de 80 adultos y una muestra de 30, el instrumento que se utilizó fue el cuestionario; los resultados mostraron que en pre test el 57% tuvo un nivel medio, 40% nivel bajo y el 3% nivel alto, en el pos test 93% tuvo un nivel alto y 7% nivel medio; concluyó que la intervención educativa fue efectiva porque se logró incrementar los conocimientos a un nivel alto.(14)

Álvarez Álvarez, Villanueva Fernández, Lima, en el 2021; publicó un estudio que tuvo como objetivo determinar la efectividad de una intervención educativa en los conocimientos de autocuidado en adultos con diabetes mellitus de un centro de salud; fue un estudio cuantitativo, aplicada, pre experimental y longitudinal, con una población de 30 adultos; utilizaron como instrumento el cuestionario; en los resultados se evidencio que antes de la intervención educativa el 23% tuvo un nivel bajo, el 57% un nivel medio y el 20% un nivel alto, después de la intervención el 20%

tuvo un nivel bajo, el 30% un nivel medio y 50% un nivel alto; se concluyó que la intervención educativa sobre conocimiento de autocuidado en adultos con diabetes mellitus fue efectiva porque se logró incrementar sus conocimientos. (15)

Romero Ramírez, en Lima, en el 2022, realizó una investigación teniendo como objetivo determinar la influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de una empresa, fue una investigación explicativa preexperimental, la población fue de 100 trabajadores con una muestra de 80, se utilizó un cuestionario sobre alimentación saludable; en los resultados se encontró que en el pretest el 68% tenía un nivel bajo y el 31.2% un nivel medio, en el post test el 100% de trabajadores alcanzó un nivel alto; por lo cual se concluyó que la intervención educativa influyó de manera positiva en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. (16)

Leiva Zamora, Lima, en el 2020, publicó un estudio que tuvo como objetivo determinar el efecto de una intervención de enfermería en el conocimiento de la prevención de diabetes en adultos atendidos en un tópico; fue un estudio cuantitativo, aplicativo, longitudinal y pre experimental, el estudio se realizó con 35 pacientes; se empleó como técnica la entrevista y como instrumento el cuestionario; según los resultados en el pre test 77,7% tenía un nivel de conocimiento malo, después de la intervención el 51,4% tuvo un nivel de conocimiento alto; se concluyó que aplicando la intervención educativa de enfermería mejoró considerablemente en el nivel de conocimiento sobre prevención de diabetes. (17)

Coronel Villalta y Vílchez Orgoña, en Piura, en el 2020, realizaron una investigación con el objetivo de determinar en qué medida el programa de diabetes mellitus mejora el nivel de conocimiento sobre autocuidado en pacientes adultos mayores de un centro de salud; fue un estudio pre experimental, cuantitativo ordinal, con una población de 85 adultos mayores, utilizaron como instrumento el

cuestionario SDSCA; encontraron que en el pretest el conocimiento fue bajo 62.4% y alto 7.1%, en el posttest el conocimiento bajo representó un 9.4% y el nivel alto un 38.8%; concluyendo que la intervención educativa fue efectiva porque mejoró los conocimientos de autocuidado en diabetes mellitus. (18)

3.2 Bases teóricas de la variable

3.2.1 Intervención educativa

La intervención educativa es una estrategia preventiva promocional que contribuye al desarrollo de competencias teóricas prácticas, cuya finalidad es determinar los factores que ponen en riesgo la salud del ser humano, para prevenir complicaciones relacionadas a la práctica de estilos de vida mediante la demostración y enseñanza que se imparte en el desarrollo de cada programa educativo. (19)

3.3.1 Conocimiento

El conocimiento forma parte de las capacidades más importantes que tiene la persona porque le permite conocer y entender la naturaleza de las cosas que están en su entorno, sus relaciones y cualidades mediante el uso del raciocinio; el conocimiento engloba todas las informaciones y representaciones abstractas que se obtienen por la observación y experiencias vividas que contribuyen a un constante aprendizaje personal. (20)

3.4.1 Estilo de vida

La Organización mundial de la salud considera al estilo de vida como la forma general de vida, se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales que son determinados por factores psicosociales y características personales. (21)

El estilo de vida hace referencia a las formas particulares de manifestarse y las condiciones de vida de los seres humanos, incluyendo hábitos de alimentación, aseo personal, descanso,

relaciones sociales, sexualidad, relaciones familiares y los mecanismos de afrontamiento social; por lo tanto, es la forma en que vivimos ligada a la conducta y motivación de la persona. (22)

3.5.1 Estilos de vida saludables

Los estilos de vida saludable son los hábitos cotidianos y comportamientos saludables que realiza una persona para su bienestar físico y mental que favorecen su salud y previenen la aparición o control de enfermedades.

3.6.1 Importancia sobre los estilos de vida saludable

Mantener un estilo de vida saludable es importante ya que, reducirá las posibilidades de padecer una enfermedad coronaria y cardiovascular, regulará los niveles de azúcar y colesterol en la sangre, también disminuye la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas. (23)

3.7.1 Hábitos de un estilo de vida saludable

3.7.1.1 Alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que nos brinda los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para que nuestro organismo funcione de manera adecuada, también nos ayuda a conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Por ello es necesario consumir diariamente frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal de forma adecuada y variada. (24)

3.8.1 Cómo mantener una alimentación saludable

3.8.1.1 Frutas, verduras y hortalizas: es recomendable consumir 400 g, o cinco porciones entre frutas y verduras diariamente; esto nos ayuda a disminuir el riesgo de adquirir enfermedades no transmisibles además nos asegura el consumo diario suficiente de fibra dietética. (25)

3.9.1 Requerimiento calórico: La OMS refiere que diariamente las mujeres requieren entre 1,600 y 2,000 calorías, en cambio los hombres requieren de 2,000 y 2,500 calorías diarias, además, esta cantidad dependerá de la actividad física que cada persona realice; a mayor actividad, se necesitará un mayor consumo de calorías, pero sin exceder su ingesta, para no conllevar a padecer obesidad o sobrepeso. (26)

3.10.1 Valor energético medio para una dieta equilibrada

Según los profesionales y expertos en nutrición una dieta adecuada debe estar conformada por 30 a 40 kilocalorías por kilo de peso, dentro de la dieta el 50% debe ser hidratos de carbono (cereales, pan, pasta, arroz, verduras, frutas, legumbres y hortalizas), 35% lípidos (aceite de oliva y grasas ricas en Omega 3 la encontramos en frutos secos y pescados azules) y el 15% de proteínas (pescados, carnes magras, aves y huevos). (27)

3.11.1 Hidratación

El agua es un componente principal de los seres humanos, representa el 60% de nuestro peso, es considerada esencial para el equilibrio vital del organismo. A pesar de ser indispensable para nuestro bienestar y salud, el cuerpo no tiene capacidad para almacenar agua siendo así que diariamente perdemos aproximadamente 2,5 litros por medio de la respiración, sudor, orina y las heces. Por ello, la cantidad de agua perdida en 24 horas tiene que ser restituida. (27)

3.11.1.1 Aporte de agua diario: Para la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA, recomienda que las mujeres deben consumir 2 litros de agua al día y para los hombres se debe consumir 2,5 litros de agua diaria. (28)

3.11.1.2 Beneficios del agua en tu cuerpo

Es de mucha importancia en la digestión de alimentos y absorción de nutrientes, esencial para el buen funcionamiento de los riñones, ayuda a eliminar toxinas y otros desechos, protege las articulaciones y ayuda al funcionamiento de los músculos, es fundamental para el funcionamiento del corazón, ayuda al transporte de hidratos, proteínas, vitaminas y minerales en el torrente sanguíneo y también oxígeno a las células, ayuda a mantener una adecuada temperatura del cuerpo, hidrata y da elasticidad a la piel, además, desintoxica y purifica la sangre, es de gran beneficio para el aparato respiratorio evitando la aparición de infecciones virales y aumenta la capacidad de concentración y memoria. (28)

3.12.1 Actividad física

Se conoce como actividad física a cualquier movimiento del cuerpo planificado, estructurado y repetitivo producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético superior al nivel de reposo. (29)

3.12.1.1 Importancia de la actividad física: Es importante porque reduce el riesgo de enfermedades y trastornos no transmisibles, también mantiene una buena salud ósea y funcional, mantiene un control de peso adecuado y vitalidad a la persona. (30)

3.12.1.2 Recomendaciones para la actividad física: está recomendado que las personas adultas realicen al menos 150 minutos de actividad física a la semana con una intensidad moderada. Siendo así que al menos en un total de 5 días se realicen 30 minutos de actividad física al día. (31)

3.12.1.3 Beneficios de la actividad física

Proporciona un control adecuado del peso, reduce el riesgo de enfermedades al corazón, controla los niveles de azúcar en sangre, mejora la salud mental y estado de ánimo, ayuda a dejar de fumar,

ayuda a mantener las habilidades del pensamiento, aprendizaje y juicio, fortalece los huesos y músculos, reduce el riesgo de caídas. mejora la salud sexual y ayuda a conciliar el sueño (32)

3.13.1 Sedentarismo

Se entiende por sedentarismo a la falta de actividad física regular, es decir, menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.

Una persona es considerada como sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. (33)

3.13.1.1 Riesgos de una vida sedentaria

La falta de actividad física puede ser la causa de muchas enfermedades crónicas estas pueden ser: obesidad, enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto, presión arterial alta. colesterol alto, accidente cerebrovascular, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer incluidos los de colon, seno y de útero, osteoporosis, caídas y aumento de sentimientos de depresión y ansiedad. (34)

3.14.1 Índice de masa corporal

El IMC es una manera de determinar si un adulto tiene el peso correcto de acuerdo a su estatura. Se clasifica de la siguiente manera:

- Bajo: menos de 18.5
- Normal: 18.5 – 24.9
- Sobrepeso: 25.0 – 29.9
- Obesidad I: 30.0 - 34.9
- Obesidad II: 35.0 - 39.9
- Obesidad III: Más de 39.9 (35)

3.15.1 Descanso

El sueño es una necesidad biológica, un proceso donde el ser humano se encuentra en estado inconsciente cuando duerme, pero con las funciones cerebrales y del cuerpo en actividad. (36)

3.15.1.2 Importancia del sueño

Un buen descanso le da al cuerpo y al cerebro la capacidad de reponerse del agotamiento físico y mental, por lo que dormir las horas necesarias y un sueño de calidad ayudará a tener un mejor desempeño en nuestras actividades diarias, la persona estará más alerta, optimista, así como también contribuye de manera positiva en el estado de ánimo y a evitar riesgos para la aparición de problemas de salud. (37)

3.15.1.3 Horas de sueño necesarias para un descanso adecuado

Las personas adultas requieren de 7 a 8 horas de sueño por noche para un buen descanso y funcionamiento físico y mental. (37)

3.16.1 Chequeo médico

Es una revisión de nuestra salud, mediante exámenes u observaciones hechas por un profesional autorizado, de esta manera se puede prevenir y detectar a tiempo muchas enfermedades, los chequeos médicos se deben realizar una vez al año ya sea en mujeres o en hombres para evitar cualquier enfermedad que atente contra su salud. (38)

3.16.1.2 Importancia del chequeo médico: es importante porque se pueden prevenir enfermedades, ayuda a tratarlas y eliminarlas fácilmente, si se cuenta con antecedentes familiares es necesario realizar estos chequeos para descartar alguna enfermedad así prevenir que se desarrolle o tenerla en control con tratamiento personalizado. (38)

3.17.1 Automedicación

La automedicación consiste en el uso de medicamentos por decisión propia, sin contar con la intervención médica en el diagnóstico, la prescripción o supervisión del tratamiento. (39)6

3.17.1.2 Consecuencias de la automedicación

Automedicarse puede traer consecuencias como resistencia a los antibióticos, intoxicación, ocultar la enfermedad, dependencia a medicamentos, empeorar el problema de salud o incluso puede ser mortal. (40)

TEORÍA DE ENFERMERÍA

Promoción de la salud de Nola Pender

La teoría de promoción de la salud, refiere que la conducta está motivada por el deseo de conseguir el bienestar y potencial humano, este modelo explica la naturaleza del individuo de cómo interactúa en su entorno cuando pretende alcanzar un estado óptimo de salud; enfatiza la conexión entre características personales y experiencias, conocimientos y aspectos situacionales que se relacionan con las conductas de salud que se desea alcanzar, también hace mención a todos los aspectos importantes que influyen en el cambio de conductas de las personas, sus actitudes y motivaciones que dirigen sus acciones de participar o no en beneficio para promover la salud. (41)

3.3 Marco conceptual

3.3.1 Intervención educativa

Se entiende como un grupo de actuaciones, de carácter motivacional, pedagógico, metodológico y de evaluación, pueden ser institucionales o personales, para llevar a cabo un programa diseñado con el objetivo de promover un cambio, generalmente de conducta ya sea conocimientos, actitudes o prácticas. (42)

3.3.2 Conocimiento

Es el conjunto de hechos o información que se adquieren por una persona mediante las experiencias vividas o la educación

que recibe, también se entiende como la comprensión teórica o práctica de diversos asuntos de la realidad. (43)

3.3.3 Estilo de vida saludable

Son patrones conductuales que aportan beneficios para la salud, los cuales se aprenden y emergen de una elección individual interna de manera consciente e inconsciente. Es consciente porque la persona elige entre las conductas que tiene disponibles en su ambiente social, e inconsciente debido a que las condiciones sociales y ambientales de su alrededor tienen influencia en su elección. (44)

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo y nivel de investigación

4.1.1 Tipo de investigación

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo, porque usará la recolección y el análisis de datos para responder preguntas de investigación y comprobar las hipótesis establecidas, utiliza en la medición numérica, el conteo y la estadística para establecer patrones en la población. (45)

El estudio es de tipo aplicada, ya que se diferencia por tener propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir se realiza la investigación con el fin de actuar, transformar, modificar o producir cambios en un lugar determinado. (46)

4.1.2 Nivel de la investigación

El nivel de la investigación es aplicativo, porque interviene en la población de estudio para lograr obtener un resultado positivo; cambiando o modificando la realidad problemática donde se evalúa el éxito de la intervención o solución que se realiza al problema de investigación. (47)

4.2 Diseño de la investigación

La investigación es de diseño experimental, porque es un proceso que implica someter un objeto o grupo de individuos a diversas condiciones, estímulos o tratamiento (variable independiente), para ver los efectos o reacciones que se producen (variable dependiente). (46)

El tipo de la investigación es pre experimental, se denominan estudios pre experimentales a todas las investigaciones que su grado de control es bajo y no llega a cumplir con lo solicitado en un verdadero experimento. (48)

4.3. Hipótesis general y específicas

4.3.1. Hipótesis general

El programa de intervención educativa tiene efecto positivo en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, 2023.

4.3.2. Hipótesis específicas

El programa de intervención educativa tiene efecto positivo en el conocimiento teórico de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura.

El programa de intervención educativa tiene efecto positivo en el conocimiento de los cuidados de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura.

4.4. Identificación de las variables

VI: Programa de intervención educativa

La intervención educativa es un programa diseñado en el que se realiza una serie de acciones de enseñanza y aprendizaje, creada a partir de la identificación de alguna

problemática, necesidad o carencia para producir un cambio o mejora. (49)

VD: Conocimiento de estilos de vida saludables

Los estilos de vida saludable son el conjunto de conductas y comportamientos de las personas o grupo poblacional que dan como resultado la satisfacción de las necesidades del ser humano, con el fin de alcanzar el bienestar físico, mental y social; es una forma de vida en la que se adopta hábitos saludables en base a los conocimientos y experiencia adquiridos a lo largo de la vida. (50)

4.5. Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE
Conocimiento de estilo de vida saludable	Conocimiento teórico de estilo de vida	<ul style="list-style-type: none"> Definición de estilo de vida 	1	Ordinal	Alto: 8 – 10	Cuantitativa
		<ul style="list-style-type: none"> Índice de masa corporal 	2	Ordinal	Medio: 4 – 7	
		<ul style="list-style-type: none"> Chequeos médicos anuales 	3	Ordinal	Bajo: 0 – 3	
		<ul style="list-style-type: none"> Ingesta de calorías 	4	Ordinal	D1	
		<ul style="list-style-type: none"> Automedicación 			Alto: 5 – 6	
		<ul style="list-style-type: none"> Sedentarismo 			Medio: 3 - 4	
			5	Ordinal	Bajo: 0 – 2	
			6	Ordinal		

	Conocimiento en los cuidados del estilo de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física • Hidratación • Consumo de fruta • Descanso 	7	Ordinal	D2	Cuantitativa
			8	Ordinal	Alto: 4	
			9	Ordinal	Medio: 2 - 3	
			10	Ordinal	Bajo: 0- 1	

4.6. Población y muestra

La población estará conformada por 50 pobladores adultos que se encuentran radicando en el caserío Ceibitos Distrito de Suyo durante el mes de marzo del 2023.

Criterios de inclusión

- Personas mayores de 18 años
- Personas que vivan en el caserío Ceibitos

Criterios de exclusión

- Adultos que no acepten participar en la presente investigación.
- Personas que no asistan a todas las sesiones educativas

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

El estudio aplicó la técnica de la encuesta. La encuesta es un modo en el que se adquieren datos de personas de manera sistematizada y estandarizada, en la que se emplean preguntas estructuradas para ser aplicadas. (51)

Como instrumento se empleó un cuestionario:

El cuestionario de conocimientos de estilos de vida saludable, con respuestas de alternativas múltiples, estuvo compuesto por 10 ítems organizados en 2 dimensiones: conocimiento teórico de estilos de vida saludable con 6 ítems y conocimientos de los cuidados de estilos de vida saludable con 4 ítems. Este cuestionario fue creado por Ucancial Velásquez Orfelinda, Lambayeque, 2018.

Para este estudio, el instrumento fue evaluado por juicio de expertos. Se consultó a 5 expertos quienes dieron su opinión favorable, de modo que se puede afirmar que el instrumento es válido.

La confiabilidad del instrumento obtenida por Ucancial Velásquez Orfelinda con alfa de Crombach fue de 0,72 (52)

siendo altamente confiable. Adicionalmente, para fines del presente estudio se realizó una prueba piloto de 20 encuestados que no formaban parte de la población de estudio, aplicándose la prueba KR20 a las respuestas dicotómicas, se obtuvo resultado de 0,7967 lo que indica que el instrumento es confiable (ver anexo 3)

La información fue recolectada durante los meses de febrero y marzo del 2023, previa coordinación con los pobladores que formaron parte del presente estudio, la intervención educativa estuvo estructurada en 2 sesiones, se realizó en 2 grupos, con 2 sesiones educativas por cada grupo, con una duración de 45 minutos cada una.

En la primera sesión educativa se aplicó el pre test previo al consentimiento de cada poblador, con la finalidad de identificar los conocimientos sobre estilos de vida saludable que poseen los pobladores adultos, se procedió a realizar el desarrollo de la primera parte del tema, donde se explicó acerca de la definición de estilo de vida saludable, índice de masa corporal, chequeos médicos anuales, Ingesta de calorías, automedicación y sedentarismo; asimismo, se llevó a cabo el sorteo de una canasta y regalos sorpresas para ambos grupos, los cuales fueron reunidos en día y horario diferente de acuerdo a la disponibilidad de cada grupo.

En la segunda sesión educativa se procedió con el desarrollo de la segunda parte del tema donde se explicó todo lo referente a actividad física, hidratación, consumo de fruta y descanso; se realizó un repaso del tema de investigación y se procedió a aplicar el pos test, con el fin de conocer la efectividad de la intervención educativa, así como también se finalizó con los sorteos de regalos sorpresas y canasta para ambos grupos, los cuales fueron reunidos en diferente día y horario para cada grupo. Los datos obtenidos fueron procesados en una plantilla Excel, trasladados al software Spss versión 26, se aplicó el análisis

con estadística no paramétrica debido a que los datos no poseían distribución normal, aplicándose la prueba de wilcoxon considerando 95% de confianza $p < 0,05$ para establecer la significación.

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de resultados

En el estudio participaron 50 pobladores, 56,0% eran mujeres y la edad media de toda la muestra fue 43 años, la edad mínima 18 y la edad máxima 72.

Tabla 1: Efectos de una intervención educativa en el conocimiento de estilo de vida saludable

	Conocimiento de estilo de vida saludable antes de la intervención		Conocimiento de estilo de vida saludable después de la intervención	
	Recuento	% de N capas	Recuento	% de N capas
Bajo	41	82,0%	0	0,0%
Medio	9	18,0%	12	24,0%
Alto	0	0,0%	38	76,0%

Tabla 2: Conocimiento teórico de estilo de vida saludable antes y después de la intervención educativa

	Conocimiento teórico de estilo de vida saludable antes de la intervención		Conocimiento teórico de estilo de vida saludable después de la intervención	
	Recuento	% de N capas	Recuento	% de N capas
Bajo	48	96,0%	4	8,0%
Medio	2	4,0%	20	40,0%
Alto	0	0,0%	26	52,0%

Tabla 3: Conocimiento en los cuidados de estilo de vida saludable antes y después de la intervención educativa

	Conocimiento en los cuidados de estilo de vida saludable antes de la intervención		Conocimiento en los cuidados de estilo de vida saludable después de la intervención	
	Recuento	% de N capas	Recuento	% de N capas
Bajo	26	52,0%	0	0,0%
Medio	23	46,0%	11	22,0%
Alto	1	2,0%	39	78,0%

Al realizar la prueba de normalidad de las variables implicadas en la prueba de hipótesis, se encontró que estas no poseen distribución normal según la prueba de kolmogorov smirnov

Tabla 4: Prueba de normalidad de las variables

Pruebas de normalidad			
Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	Gl	Sig.
SUMD1_CON	0,284	50	0,000
SUMD2_CON	0,207	50	0,000
SUMTOT_CON	0,204	50	0,000
SUMD1_CO	0,226	50	0,000
SUMAD2_CO	0,469	50	0,000

SUMTOT_CO	0,218	50	0,000
-----------	-------	----	-------

Por tal motivo se decide aplicar la prueba no paramétrica de wilcoxon para muestras relacionadas:

Tabla 5: Prueba no paramétrica de wilcoxon

Estadísticos de prueba			
	SUMD1_CO - SUMD1_CON	SUMAD2_CO - SUMD2_CON	SUMTOT_CO - SUMTOT_CON
Z	-6,193 ^b	-6,085 ^b	-6,129 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,000	0,000	0,000

Siguiendo la regla de decisión:

Si $p_v < 0,05$, se rechaza H_0 y se acepta H_1 , entonces se puede afirmar que al 95% de confiabilidad:

Se confirma la HG:

El programa de intervención educativa tiene efectos positivos en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, en tanto que existe diferencias significativas antes y después de su aplicación (sig 0,000)

Se confirman las HE:

El programa de intervención educativa tiene efectos positivos en el conocimiento teórico de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, en tanto que existe diferencias significativas antes y después de su aplicación (sig 0,000)

El programa de intervención educativa tiene efectos positivos en el conocimiento de los cuidados de estilo de vida saludable en pobladores

de una comunidad de Piura, en tanto que existe diferencias significativas antes y después de su aplicación (sig 0,000)

5.2 Interpretación de resultados

La tabla 1 nos muestra que antes de la intervención educativa el 82,0% tenía un bajo nivel de conocimiento de estilo de vida saludable; y después de la intervención educativa el 76,0% presentó un nivel de conocimiento alto.

La tabla 2 nos muestra que antes de la intervención educativa el 96,0% tuvo un bajo nivel de conocimiento teórico de estilo de vida saludable; y después de realizar la intervención educativa el 52,0% presentó un nivel de conocimiento alto.

En la tabla 3 se observa que el 52,0% tuvo un bajo nivel de conocimiento en los cuidados de estilo de vida saludable antes de la intervención educativa; y después de la intervención se incrementó considerablemente, el 78,0% presentó un nivel de conocimiento alto.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Análisis inferencial de los resultados

Según los resultados encontrados, se evidencio que antes de la intervención educativa los pobladores del lugar de investigación desconocían sobre el tema estilo de vida saludable, lo que los puede llevar a realizar prácticas inadecuadas que pongan en riesgo su bienestar, por lo que se realizó una intervención educativa logrando elevar su nivel de conocimiento.

Se observó que el 82,0% tuvo un bajo nivel de conocimiento de estilo de vida saludable antes de la intervención educativa; y después de realizar la intervención educativa el 76,0% de pobladores presentó un nivel de conocimiento alto.

En relación al conocimiento teórico de estilos de vida saludable se observó que el 96,0% presentó un nivel de conocimiento bajo, después de la intervención se evidenció un aumento significativo en el nivel de conocimiento pasando de tener un bajo nivel de conocimiento a tener un conocimiento alto con el 52,0%.

Con respecto al conocimiento en los cuidados de estilo de vida saludable antes de la intervención el 52,0% tenía un bajo nivel de conocimiento y después de la intervención se observa que el 78,0% presentó un nivel de conocimiento alto; de esta manera se evidencia la gran importancia y eficacia de la intervención educativa, ya que mejoró significativamente el nivel de conocimiento ayudando así a tener un mejor cuidado de su salud.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1 Comparación de resultados

El presente estudio demuestra que el programa de intervención educativa tiene efectos positivos en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, ya que existen diferencias significativas antes y después de su aplicación donde se logró incrementar el nivel de conocimiento. Estos hallazgos se asemejan a un estudio realizado en Cuba con pacientes diabéticos de un consultorio, se encontró que la intervención educativa incrementó el conocimiento sobre autocuidado a un 97,75%, en alimentación saludable el 96,63% tuvo un conocimiento adecuado y en prácticas de ejercicio físico el 96,63% presentó conocimiento adecuado (9). Otro estudio realizado en Cuba con pacientes hipertensos, encontraron que antes de la intervención el 17,1 % presentó conocimientos adecuados y después de la intervención incrementaron a un 70,7% los conocimientos adecuados de la enfermedad y se modificó prácticas inadecuadas de estilos de vida (11). Por otro lado, en Lima se realizó una investigación con trabajadores de una empresa, se encontró que en el pretest el 68% tenía un nivel bajo de conocimiento

sobre alimentación saludable y el 31.2% un nivel medio, en el post test el 100% de trabajadores alcanzó un nivel alto (16). No se encontraron antecedentes internacionales ni nacionales con resultados opuestos. El estilo de vida hace referencia a las formas particulares de manifestarse y las condiciones de vida de los seres humanos, incluyendo hábitos (22). La intervención educativa es una estrategia preventiva promocional que contribuye al desarrollo de competencias teóricas prácticas, para prevenir complicaciones relacionadas a la práctica de estilos de vida mediante la demostración y enseñanza que se imparte en el desarrollo de cada programa educativo (19). En consecuencia podemos afirmar que existen carencias en cuanto a la información que poseen las personas respecto a ciertos temas de salud como son los estilos de vida saludable, puesto que si no se maneja una buena orientación e información dará como resultado las prácticas de hábitos inadecuados que favorecen la aparición de enfermedades o problemas de salud poniendo en riesgo su bienestar; sin embargo, se evidencia en los hallazgos los efectos positivos que tiene una intervención educativa, que si se aplica puede modificar e incrementar los conocimientos de estilos de vida saludable, siendo beneficioso para promover cambios y mejoras en la prácticas de hábitos en favor a la salud, y así evitar la aparición de enfermedades, reduciendo riesgos que perjudiquen la salud, de esta manera con la intervención educativa como alternativa de solución se logra promocionar la práctica de un adecuado estilo de vida saludable superando las deficiencias que existen en el manejo de información. Nuestra intervención educativa se realizó en dos grupos pequeños, realizando dos sesiones por cada grupo; se dio exposición del tema de forma dinámica y participativa, en la cual los pobladores nos compartieron sus conocimientos previos realizamos lluvia de ideas y preguntas al finalizar, con ello adquirieron información útil y necesaria referente al tema, logrando mejorar el nivel de conocimiento el cual les será de gran ayuda para orientar, modificar y adoptar hábitos saludables en su vida diaria.

El presente estudio de investigación evidencia que la intervención educativa tiene efectos positivos en el conocimiento teórico de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, existiendo diferencias antes y después de su aplicación en el nivel de conocimiento respecto a definición, índice de masa corporal, chequeos médicos anuales, ingesta calórica, automedicación y sedentarismo. Estos hallazgos son similares a un estudio realizado en Ecuador donde se confirma la efectividad de la intervención educativa, se encontró que en el pos test el 31% presentó un alto nivel de conocimiento sobre automedicación y el 54 % un nivel medio

(13). No existen estudios internacionales ni nacionales con resultados que difieran.

La intervención educativa como grupo de actuaciones, de carácter motivacional, pedagógico, metodológico y de evaluación, para llevar a cabo un programa diseñado con el objetivo de promover un cambio, generalmente de conducta ya sea conocimientos, actitudes o prácticas (41). Por lo tanto nos es útil como estrategia para concientizar y promocionar, brindando información de forma dinámica respecto a un tema como estilos de vida saludable a la población, de modo que todo lo referente teórico a su definición, imc, ingesta calórica, chequeos médicos anuales, automedicación y sedentarismo son temas que se relacionan con los hábitos que se adoptan en la vida diaria, que si no se cuenta con la información adecuada se va actuar con menos precaución porque se desconoce los riesgos y la importancia de llevar un estilo de vida saludable, según los hallazgos la intervención educativa se propone como una medida efectiva para impartir información a beneficio de un grupo con niveles bajos de conocimiento referente a un tema de salud, con lo que se espera promocionar y generar cambios que contribuyan a la prevención, cuidado y preservación de la salud.

En el presente estudio de investigación se evidencia la efectividad de la intervención educativa antes y después de su aplicación, en el conocimiento de los cuidados de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, se logró elevar el nivel de conocimiento en lo que respecta a actividad física, consumo de agua, consumo de frutas y descanso. Entre los hallazgos que tienen similitud está el estudio realizado en Ecuador en pacientes con hipertensión arterial de un hospital, se encontró que después de la intervención los conocimientos aumentaron 89% en definición, 93% en síntomas, 89% en estrés como factor de riesgo, 90% duración de ejercicio físico y 98% consumo de frutas y vegetales (10). Otro estudio que se realizó en Lima a adultos atendidos en un tópico, encontró que en el pos test la dimensión generalidades 71,4% tiene un alto conocimiento y el 28.6% medio; en alimentación saludable el 68,6% muestra un nivel de conocimiento alto y el 31.4% medio; finalmente en actividad física el 65.7% tiene un nivel alto de conocimiento y el 34.3% medio (17). Por otro lado, un estudio realizado en Lima en adultos de una agrupación familiar, los resultados muestran que respecto a conocimiento de actividad física en el pos-test 70% presentaron un nivel alto; conocimiento de alimentación saludable el 80% tuvo un nivel alto, conocimiento sobre hábitos nocivos el 57% obtuvo un nivel alto y 70% presentó nivel alto en conocimiento sobre control de presión arterial (14). Un estudio realizado en Piura en pacientes adultos mayores, encontró que antes de aplicarse el taller el 64.7% tenían un bajo nivel de conocimiento sobre alimentación, después del programa el nivel alto pasó de 7,1% a 48,2%; el 61.2% tenían un nivel de conocimiento bajo sobre actividad física, después del programa el nivel alto pasó de 9,4% a 48,2% y el 62.4% presentó un nivel de conocimiento bajo sobre autocuidado, después el nivel alto pasó de 7,1% a 38,8% (18).

No se encontraron estudios internacionales ni nacionales con resultados opuestos.

Los estilos de vida saludable son los hábitos cotidianos y comportamientos saludables que realiza una persona para su

bienestar físico y mental que favorecen su salud y previenen la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas como son la hipertensión, diabetes (23), por lo que es importante partir con la adopción de estilos de vida saludable, por ello se requiere contar con la información oportuna y necesaria, y cuando se evidencia carencias en el conocimiento respecto a temas de salud se puede optar como medida de solución aplicar una intervención educativa; hoy en día existen diversos recursos para llevar a cabo una intervención educativa como es de manera presencial o virtual, en ambos se puede utilizar recursos digitales como herramientas de aprendizaje o desarrollarse en su totalidad de manera virtual, de acuerdo a la disponibilidad y recursos que cuenten la población en estudio; según los hallazgos la intervención educativa tiene efectos positivos en el nivel de conocimiento, en la que se promociona los estilos de vida saludable y concientiza a la población a que mejoren o cambien hábitos perjudiciales por la adopción de conductas saludables de acuerdo a la información que se les brindo, la que les sirve como guía para la planificación de ejercicios, realizar cambios en su alimentación incluyendo alimentos saludables en las porciones necesarias, hidratarse con la cantidad de agua adecuada y necesaria que requiere el organismo, así como también adoptar el habito de tener un descanso con las horas de sueño que se requiere diariamente, con esas prácticas se contribuye al bienestar y buena salud del individuo a lo largo de su vida.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Sobre la hipótesis general, se determinó que existe un bajo nivel de conocimiento de estilo de vida saludable antes de realizar la intervención educativa, y después de aplicar la intervención se incrementó el nivel de conocimiento; concluyendo que la intervención educativa si es efectiva ya

que mejoró significativamente los conocimientos de la población en estudio.

Sobre la hipótesis específica 1, se logró elevar el nivel de conocimiento teórico de estilo de vida saludable, pasando de tener un bajo nivel de conocimiento a presentar nivel de conocimiento alto después de aplicar la intervención.

Sobre hipótesis específica 2, se llegó a la conclusión que la intervención educativa si es efectiva respecto a conocimiento en los cuidados de estilo de vida saludable, ya que los resultados nos muestran que después de aplicar la intervención los pobladores mejoraron sus conocimientos respecto al tema.

RECOMENDACIONES

Se recomienda al personal profesional del establecimiento de salud de Pampa larga, enfocarse en lo que respecta al conocimiento que tienen los pobladores en temas de salud, realizando intervenciones educativas dentro y fuera del establecimiento, con la finalidad de evitar enfermedades logrando que las personas adquieran hábitos saludables para el bienestar de su propia salud.

Se recomienda, a los investigadores; seguir realizando más estudios de intervención educativa respecto a estilos de vida saludable ya que tener un buen estilo de vida es la clave para prevenir o prolongar la aparición de algunas enfermedades y según los resultados obtenidos queda demostrado la efectividad de una intervención y los cambios positivos que puede generar en una persona.

Se recomienda a la población seguir mostrando interés por aprender y mejorar sus conocimientos en temas de salud y poner en práctica todo lo aprendido en la intervención educativa para mantener así un adecuado estilo de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Ballinas Sueldo Y. La importancia de un estilo de vida saludable. Rev Peru Med Integrativa [Internet]. 2021 [consultado 2022 Nov 15]; 6(1): 34-5. Disponible en: <https://rpmi.pe/index.php/RPMI/article/view/197/241>
- 2.- Ramírez Hoffmann H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica [Internet]. 20 [consultado 2022 Nov 15]; 33(1): 1-5. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>
- 3.- Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Guía de promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) [Internet] [consultado 2022 Nov 15]. Disponible en: <http://www.incap.int/index.php/es/guia-promocion-estilo-vida-ecnt>
- 4.- Diabetes, hipertensión y obesidad: enfermedades no transmisibles más comunes. El peruano. 2021 Ago 05 [Internet] [consultado 2022 Nov 17]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/126155-diabetes-hipertension-y-obesidad-enfermedades-no-transmisibles-mas-comunes>
- 5.- Más del 50% de piuranos padece sobrepeso u obesidad. El Tiempo. 2019 Abr 01 [Internet] [consultado 2022 Nov 17]. Disponible en: <https://eltiempo.pe/mas-del-50-de-piuranos-padece-sobrepeso-u-obesidad/>
- 6.- Díaz Rodríguez N, Hernández-Segura G, García Gutiérrez M, Sosa Ferreira J, Gallegos Torres R. Efecto de una intervención educativa de Enfermería en los conocimientos del cuidador, para la atención del adulto mayor. Rev Ene [Internet]. 2021 [consultado 2022 Dic 13]; 14(3): e1435. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300005#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20educativa%

[20de%20enfermer%C3%ADa%20se%20reconoce%20como,el%20nivel%20de%20conocimientos%20de%20un%20individuo%20%281](#)

7.- Contreras Orozco A, Prías Vanegas H. Intervención educativa para la promoción de estilos de vida saludable en adolescentes. Rev Espacios [Internet]. 2020 [consultado 2022 Dic 13]; 41(37). Disponible en: <http://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p17.pdf>

8.- Medina A, Miranda V. Efectividad de un programa educativo y estilos de vida saludable en adolescentes Pacanga [Internet] Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2022. [consultado 2022 Dic 13]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/19512/2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

9.- Portelles Aguilera J. Intervención educativa sobre estilos de vida saludables en pacientes diabéticos. policlínico cristino naranjo, 2020. [Internet] Cuba: universidad de ciencias médicas Holguín; 2020. [Consultado 2023 Mar 31]. Disponible en: <https://tesis.hlg.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=2193>

10.- Armijos Pazmiño A. Programa de intervención educativa para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de pacientes hipertensos del Hospital Básico N0. 11 de la Brigada Blindada Galápagos Chimborazo, Ecuador, diciembre 2021 - febrero 2022. [Internet] Ecuador: escuela superior politécnica de Chimborazo; 2022 [consultado 2023 Ene 13]. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/18009/1/20T01627.pdf>

11.- Reyes Caballero M, Menéndez Gálvez L, Obregón Pérez J, Núñez Rodríguez M, García Aguila E. Efectividad de una intervención educativa para modificar conocimientos sobre estilos de vida en pacientes hipertensos. Edu Me Centro [Internet]. 2021 [consultado 2023 Ene 02]; 13(1):149-166. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2021/ed211k.pdf>

12.- Martínez Miño M. Programa educativo sobre diabetes mellitus tipo II, para promover estilos de vida saludables en pacientes diabéticos del

Centro de Salud del Gobierno Autónomo Descentralizado de Riobamba diciembre 2021 - febrero 2022. [Internet] Ecuador: escuela superior politécnica de Chimborazo; 2022 [consultado 2023 Ene 13]. Disponible en:

<http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/18008/1/20T01626.pdf>

13.- Cumbal Imbaquingo P. intervención educativa multimodal en la prevención de la automedicación en habitantes del barrio la estrellita, parroquia Julio Andrade 2021 [Internet] Ecuador: Universidad técnica del norte; 2021 [consultado 2023 Abr 10]. Disponible en: http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11802/2/06%20ENF%201248%20TRABAJO%20GRADO.pdf?fbclid=IwAR3DksrARrvPKHMXRAYyeZEzD2JC_JuXRKhWXCof06n8LNQoH34haENO3I

14.- Nina Oscoco N. Efectividad de una intervención educativa sobre el conocimiento de prevención de hipertensión arterial en adultos, San Juan de Lurigancho – 2020 [Internet] Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2020 [consultado 2023 Ene 03]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57268/Nina_ONR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15.- Álvarez Álvarez R y Villanueva Fernandez M. Intervención educativa sobre conocimiento del autocuidado en adultos con diabetes mellitus. Centro de Salud “Villa Esperanza” - Lima 2021 [Internet] Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2021 [consultado 2023 Ene 22]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/90061>

16.- Romero Ramírez E. Influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022 [Internet] Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2022 [consultado 2023 Ene 04]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/97482/Romero_RE-SD.pdf?sequence=1

17.- Leiva Zamora. Efecto de la intervención de enfermería en el conocimiento de la prevención de diabetes en adultos atendidos en el

tópico Municipal del distrito de Lince – 2020 [Internet] Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2021 [consultado 2023 Ene 18]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61740/Leiva_ZOS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

18.- Coronel Villalta M y Vilchez Orgoña L. Programa sobre diabetes mellitus para mejorar el autocuidado en pacientes adultos mayores del centro de salud I-4 consuelo de Velasco. [Internet] Piura: Universidad Cesar Vallejo; 2020 [consultado 2023 Ene 22]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87119/Coronel_VMDC-V%c3%adlchez_OLD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

19.- López Jacinto E. Programa de intervención educativa para los estudiantes de pregrado y posgrado de enfermería para la prevención de infecciones nosocomiales en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán [Internet] México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2011 [consultado 2023 Ene 18]. Disponible en: <https://catalogoinsp.mx/files/tes/050766.pdf>

20.- Alan Neill D, Cortez Suárez L. Procesos y fundamentos de la investigación científica. [Internet]. Primera edición. Machala – Ecuador: UTMACH; 2018.

21.- Tuero del prado C, Márquez Rosa S. Estilos de vida y actividad física. En: Diaz de Santos A, editor. Actividad física y salud. Madrid: 2013.p. 35-53. [consultado 2023 Ene 18]. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14231/1/Cap.3-Niveles%20del%20conocimiento.pdf>

22.- Lorenzo Díaz J, Díaz Alfonso H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. Rev ciencias médicas [Internet]. 2019 [consultado 2023 Ene 19]; 22(2): 170-171. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170

23.- Oncosalud [Internet]. [Consultado 2023 Ene 19]. Disponible en:
<https://blog.oncosalud.pe/la-importancia-de-una-vida-saludable>

24.- Ministerio de salud y protección social [Internet] Colombia: Gov.co [consultado 2023 Ene 19]. Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

25.- Organización mundial de la salud. [Internet] 2018. Alimentación sana. [consultado 2023 Ene 19]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

26.- Ortiz Zúñiga L. ¿Cuántas calorías son demasiadas? Aprende a leer las etiquetas de los alimentos. Expansión. 2019 Ago 05 [Internet] [consultado 2023 Ene 19]. Disponible en: <https://expansion.mx/vida-arte/2019/08/05/cuantas-calorias-son-demasiadas-aprende-a-leer-las-etiquetas#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,sin%20exceder%20los%20%C3%ADmites%2C%20pues>

27.- Instituto de investigación agua y salud. Guía de hidratación [Internet] [consultado 2023 Ene 19]. Disponible en:
<https://institutoaguaysalud.es/wp-content/uploads/2018/06/Gui%C3%A1-de-Hidrataci%C3%B3n-final-RD.pdf>

28.- Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Manual de hidratación desde la farmacia comunitaria [Internet] [consultado 2023 Ene 20]. Disponible en: https://www.cofib.es/fitxers_pagines/2019-guia-hidratacion.pdf

29.- Ministerio de sanidad [Internet] España: gobierno de España; [consultado 2023 Ene 20]. Disponible en:
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

- 30.- Organización panamericana de la salud [Internet]. Actividad física. [consultado 2023 Ene 20]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- 31.- Colaboradores de Wikipedia. Actividad física. Wikipedia, la enciclopedia libre, [Internet]. 2023 [consultado 2023 Ene 20]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
- 32.- Beneficios del ejercicio. Fitness and Exercise [Internet]. 2017 [consultado 2023 Ene 20]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/benefitsofexercise.html>
- 33.- Salud M. Sedentarismo y Salud [Internet]. Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. [consultado 2023 Ene 20]. Disponible en: <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/#:~:text=El%20sedentarismo%20es%20la%20falta%20de%20actividad%20f%C3%ADsica,vivir%2C%20consumir%20y%20trabajar%20en%20las%20sociedades%20avanzadas.>
- 34.- Riesgos de una vida sedentaria. Fitness and Exercise [Internet]. 2017 [consultado 2023 Ene 20]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
- 35.- Calcular índice de masa corporal (IMC) en adultos [Internet]. Gob.pe. [consultado 2023 Ene 20]. Disponible en: <https://www.gob.pe/14806-calcular-indice-de-masa-corporal-imc-en-adultos>
- 36.- Problemas del sueño. MedlinePlus [Internet]. [Consultado 2023 Feb 22]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/sleepdisorders.html>

37.- El sueño y su salud. MedlinePlus [Internet]. [Consultado 2023 Feb 22]. Disponible en:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>

38.- Álvarez Y. ¿Qué es un chequeo médico completo y por qué es importante? [Internet]. TuInfoSalud. 2020 [consultado 2023 Ene 20].

Disponible en: <https://www.tuinfosalud.com/articulos/chequeo-medico-completo/#:~:text=Los%20chequeos%20m%C3%A9dicos%2C%20deben%20realizarse%20una%20vez%20al,exigen%20con%20menor%20tiempo%20para%20puestos%20de%20trabajo.>

39.- Hospital Privado Universitario de Córdoba. ¿Qué es la automedicación? [Internet]. 2022 [Consultado 2023 Feb 22]. Disponible en:

<https://hospitalprivado.com.ar/blog/cuidados-preventivos/-que-es-la-automedicacion-.html>

40.- Essalud. ¿Cuáles son los riesgos de la automedicación? [Internet].

[Consultado 2023 Feb 22]. Disponible en:

<http://portal.essalud.gob.pe/index.php/2021/03/13/cuales-son-los-riesgos-de-la-automedicacion/>

41.- Aristizábal Hoyos GP, Marlene Blanco Borjas D, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm Univ [Internet].

2011 [consultado 2023 Ene 26];8(4):16–23. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741840003>

42.- Jordán Padrón M, Pachón González L, Blanco Pereira ME, Achiong Alemañy M. Elementos a tener en cuenta para realizar un diseño de intervención educativa. Rev. Med. Electrón. [Internet]. 2011 [consultado 2023 Ene 26] ; 33(4). Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242011000400017#:~:text=Haciendo%20un%20an%C3%A1lisis%20en

[%20el%20%C3%A1mbito%20educacional%2C%20muchos,de%20soluciones%20de%20un%20determinado%20problema%20a%20resolver.](#)

43.- colaboradores de Wikipedia. Conocimiento. Wikipedia la enciclopedia libre. [Internet]. [consultado 2023 Ene 26]. Disponible en: <https://www.mineduc.gob.gt/DIGECADE/documents/Telesecundaria/Recursos%20Digitales/3o%20Recursos%20Digitales%20TS%20BY-SA%203.0/PROYECTOS%20INTEGRADOS/U11%20proyecto%2011%20conocimiento.pdf>

44.- Estilo de vida [Internet]. Disponible [consultado 2023 Ene 26]. Disponible en: https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html

45.- Gómez MM. Introducción a la metodología de la investigación científica [Internet]. 1ra edición. Argentina: editorial Brujas; 2006. [consultado 2023 Feb 02]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=9UDXPe4U7aMC&pg=PA59&dq=Enfoque+cuantitativo&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjhz5efvuj8AhWVJrkGHaZuDOEQ6AF6BAgDEAI#v=onepage&q=Enfoque%20cuantitativo&f=false>

46.- Carrasco Diaz S. Metodología de la investigación científica: pautas metodológicas para diseñar y elaborar. Lima: editorial San Marcos; 2007

47.- Criterio 2: el nivel de la investigación. La vocación estadística [Internet] 2017. [Consultado 2023 Feb 22]. Disponible en: <http://vocacionxestadistica.blogspot.com/2017/10/criterio-2-el-nivel-de-investigacion.html?m=1#:~:text=En%20nivel%20aplicativo%20se%20requiere.y%20transformar%20positivamente%20la%20realidad>

48. - Arias FG. El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica [Internet]. 6ta Edición. Venezuela: editorial episteme, C.A; 2012. [consultado 2023 Feb 02]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=y_743ktfK2sC&printsec=frontcover&dq=metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n+tesis&hl=es-

[419&sa=X&ved=2ahUKEwjN5dPArfj8AhV7QTABHSsjCXo4FBDoAXoECA4QAq#v=onepage&q=metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20tesis&f=false](https://www.google.com/search?q=metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20tesis&sa=X&ved=2ahUKEwjN5dPArfj8AhV7QTABHSsjCXo4FBDoAXoECA4QAq#v=onepage&q=metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20tesis&f=false)

49.- Seguir S. Intervención educativa [Internet]. Slideshare.net. [consultado 2023 feb 11]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/saraibolon/intervencion-educativa-intervencion-educativa>

50.- Ministerio de salud unidad de salud mental. Estilos de vida saludables [Internet]. [Consultado 2023 Feb 10]. Disponible en: https://www.salud.gob.sv/wpcontent/uploads/2021/01/estilos_de_vida_saludables.pdf

51.- Google Libros. Choice (Middletown) [Internet]. 2012 [consultado 2023 Mar 30];50(04):50-1800-50–1800. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/El_uso_de_la_encuesta_en_las_ciencias_so/IOuODwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=encuesta&printsec=frontcover

ANEXOS

ANEXO Nº 01 MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÒTESIS	VARIABLE (S) Y DIMENSIONES	METODOLOGÌA
<p>Problema General:</p> <p>¿Cuáles son los efectos de una intervención educativa en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, 2023?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar los efectos de una intervención educativa en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, 2023.</p>	<p>Hipòtesis General:</p> <p>El programa de intervención educativa tiene efecto positivo en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura, 2023</p>	<p>VI: Programa de intervención educativa</p> <p>VD: Conocimiento de estilos de vida saludables</p> <p>D1: Conocimiento teórico de estilos de vida (1,2,3,4,5,6)</p>	<p>Enfoque: cuantitativo</p> <p>Tipo: aplicada</p> <p>Nivel: aplicativo</p> <p>Diseño: preexperimental</p> <p>Población y Muestra</p> <p>La población estuvo conformada por 50</p>

<p>Problemas Específicos:</p> <p>1. ¿Cómo es el conocimiento teórico de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura antes y después de aplicar una intervención educativa?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>1. Identificar el conocimiento teórico de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura antes y después de aplicar una intervención educativa.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>El programa de intervención educativa tiene efecto positivo en el conocimiento teórico de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura</p>	<p>D2: Conocimiento en los cuidados del estilo de vida (7, 8, 9 y 10)</p>	<p>pobladores adultos del caserío Ceibitos.</p> <p>Técnicas e instrumentos</p> <p>Técnica la encuesta e instrumento el cuestionario</p> <p>Técnicas de análisis y procesamiento de datos:</p>
--	--	---	---	---

<p>2. ¿Cómo es el conocimiento en los cuidados de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura antes y después de aplicar una intervención educativa?</p>	<p>2. Identificar el conocimiento en los cuidados de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura antes y después de aplicar una intervención educativa.</p>	<p>El programa de intervención educativa tiene efecto positivo en el conocimiento de los cuidados de estilos de vida saludable en pobladores de una comunidad de Piura.</p>		<p>Mediante el paquete estadístico Spss se aplicó la prueba de hipótesis con estadística no paramétrica, específicamente prueba de wilcoxon.</p>
--	---	---	--	--

ANEXO N° 02

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

DATOS GENERALES

Nombre del instrumento: Conocimientos sobre estilos de vida saludable

Autor: Bach. Ucancial Velásquez Orfelinda

<https://hdl.handle.net/20.500.12802/5085>

Validez del autor: La validez de ambos instrumentos fueron sometidos a juicio de expertos con la participación de tres profesionales de la salud, especialistas en el área, dichos jueces estuvieron conformados por: Magister Julia María Nureña Montenegro, Licenciada en enfermería, especialista en Salud Familia y Comunitaria, con experiencia profesional de veinticinco años, labora actualmente en la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, CEP 16226. Lic. Elaine Meneses García, Especialista en Unidad de Cuidados Intensivos, experiencia profesional de cuatro años, labora actualmente en ESSALUD, CEP 61201. Lic. Ingrid Dávila Peralta, Especialista en Emergencias y desastres, experiencia profesional de seis años, labora actualmente en ESSALUD, CEP 52461.

Confiabilidad del autor: Asimismo se efectuó la prueba piloto a diez enfermeras del Hospital Provincial Belén de Lambayeque en el periodo Enero – Marzo 2018, la prueba de confiabilidad de ambos instrumentos (encuesta y cuestionario) fue aplicada mediante la utilización del método coeficiente Alfa de Crombach obteniendo un puntaje de 0,72, siendo altamente confiable que califica al instrumento con una buena consistencia interna, encontrándose apta para su ejecución. La fiabilidad de la escala debe obtenerse con los datos de

cada muestra para garantizar la medida fiable del constructo en la muestra concreta de investigación

Lugar: Universidad Señor de Sipán

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5085/Ucancial%20Vel%c3%a1squez%20Orfelinda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fecha de aplicación: Enero – Abril, 2018

Objetivo: Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque

Administrado a: profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque

Tiempo: 15 a 30 minutos

CONOCIMIENTOS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Edad:

Sexo:

Marque con un aspa (x) la respuesta correcta.

I. CONOCIMIENTO TEÓRICO DE ESTILOS DE VIDA

1. ¿Qué es un estilo de vida saludable?

- a) Son los beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.
- b) Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral.
- c) Son actividades que realiza una persona para reducir el riesgo de mortalidad.
- d) Es un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa.

2. ¿Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?

- a) Superior a 30 Kg/m²
- b) 15.9 a 20.9 Kg/m².
- c) 25 a 29.9 Kg/m².
- d) 18.5 a 24.9 kg/m²

3. ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?

- a) 1- 2 veces por año.
- b) 3 veces por año.
- c) 1 vez al año.
- d) 5 veces al año.

4. ¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?

- a) 3000 a 3500 Kcal/ día para un varón adulto y de 1500- 2000 Kcal/día para mujeres.
- b) 2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día para las mujeres.
- c) 1000 a 2000 Kcal para un varón adulto y de 2000 a 2500 Kcal/día para las mujeres.
- d) 2000 a 2500 Kcal/día para un varón y de 1000 - 1500 Kcal/día para mujeres.

5. ¿Qué significa automedicación?

- a) Uso de medicamentos que realiza una persona para sí misma sin prescripción médica

- b) Uso de medicamentos frecuentemente.
- c) Es el consumo de medicamentos con prescripción médica.
- d) Es el uso de medicamentos en un horario determinado o situación determinada.

6. ¿Qué es el sedentarismo?

- a) Es la realización de actividad física menor de 30 min al día.
- b) Es la falta de la actividad física.
- c) Es la disminución de la actividad física.
- d) Es la realización de ejercicios menor de 45 min al día.

II. CONOCIMIENTO EN LOS CUIDADOS DE ESTILO DE VIDA

7. ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?

- a) 30 a 45 minutos diarios.
- b) 1 hora al día.
- c) 10- 20 minutos diarios.
- d) 50 minutos al día.

8. ¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?

- a) 3 litros de agua.
- b) 2 litros de agua.
- c) 4 litros de agua.
- d) ½ litros de agua.

9. ¿Cuántas raciones de fruta se debe consumir al día?

- a) Menor de 1 ración al día.
- b) Mayor o igual a 2 raciones al día.
- c) Mayor o igual a 3 raciones al día
- d) 4 raciones al día.

10. ¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?

- a) 5-6 horas diarias.
- b) 7-8 horas diarias.
- c) 4-6 horas diarias.
- d) 3-4 horas diarias.

ANEXO N° 03

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: EFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN POBLADORES DE PIURA, 2023

Nombre del Experto: Mg. Jennifer López Caspedes

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES


 Mg. Enf. Jennifer López Caspedes
 CEP. 50478

Nombre: Jennifer López Caspedes
 No. DNI: 42331714

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: EFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN POBLADORES DE PIURA, 2023

Nombre del Experto: Mg. Marlon Herrera Campaña

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES




Nombre: Marlon Herrera Campaña
 No. DNI: 4100241408

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: EFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN POBLADORES DE PIURA, 2023

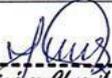
Nombre del Experto: GRACE JIMÉNEZ CHUQUIHUANGA

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

NINGUNA



Grace Jiménez ChuquiHuanga
Mg. EN ENFERMERÍA
Nº 43039 - R.E.E. 023634
No. DNI: 41613942.

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: EFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN POBLADORES DE PIURA, 2023
Nombre del Experto: MGR. ENF. MERCEDES NOEMI PORTERO RAMIREZ

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES


Mg. Noemi Portero Ramirez
ENFERMERA
C.E.P. 26837

Nombre: MERCEDES NOEMI PORTERO RAMIREZ
No. DNI: 03364302

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: EFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN POBLADORES DE PIURA, 2023

Nombre del Experto: Nancy Patricia Mendoza Giusti

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>cumple</i>	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>cumple</i>	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>cumple</i>	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>cumple</i>	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>cumple</i>	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>cumple</i>	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>cumple</i>	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>cumple</i>	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>cumple</i>	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>cumple</i>	

III. OBSERVACIONES GENERALES


Mg. Nancy P. Mendoza Giusti
ENFERMERA
CEP. 12093 - REE 7362

Nombre: Nancy Patricia Mendoza Giusti

No. DNI: 03678536

**CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO DEL DE ESTILO DE VIDA
SALUDABLE**

					$KR_{20} = \frac{n}{n-1} \left[\frac{S_t^2 - \sum pq}{S_t^2} \right] =$					0,7967
individuos	ítem 1	ítem 2	ítem 3	ítem 4	ítem 5	ítem 6	ítem 7	ítem 8	ítem 9	ítem 10
1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1
2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1
3	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0
4	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1
5	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1
6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
7	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
8	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0
9	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1
10	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
11	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
12	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1
13	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1
14	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0
15	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1
16	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1
17	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0
18	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
19	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0
20	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1

ANEXO Nº 04

BASE DE DATOS SPSS

any saavedra calle yaritza saavedra calle spss.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	G1	Numérico	8	0	Edad	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
2	G2	Numérico	8	0	Sexo	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
3	P1	Numérico	8	0	¿Que es un est...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	P2	Numérico	8	0	¿Cuales son lo...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
5	P3	Numérico	8	0	¿Cuantos cheq...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
6	P4	Numérico	8	0	¿Cual es la ing...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
7	P5	Numérico	8	0	¿Que significa ...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
8	P6	Numérico	8	0	¿Que es seden...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	P7	Numérico	8	0	¿Cuanto tiemp...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
10	P8	Numérico	8	0	¿Cuantos litos ...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
11	P9	Numérico	8	0	¿Cuantas racio...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
12	P10	Numérico	8	0	¿Cuantas hora...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
13	F1	Numérico	8	0	¿Que es un est...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
14	F2	Numérico	8	0	¿Cuales son lo...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
15	F3	Numérico	8	0	¿Cuantos cheq...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
16	F4	Numérico	8	0	¿Cual es la ing...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
17	F5	Numérico	8	0	¿Que significa ...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
18	F6	Numérico	8	0	¿Que es seden...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
19	F7	Numérico	8	0	¿Cuanto tiemp...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
20	F8	Numérico	8	0	¿Cuantos litos ...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
21	F9	Numérico	8	0	¿Cuantas racio...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
22	F10	Numérico	8	0	¿Cuantas hora...	(0, respuest...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

Vista de datos Vista de variables

IBM CORP

ANEXO Nº 5
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Primera sesión

1ª Grupo



2ª Grupo



Segunda sesión

1ª Grupo



2ª Grupo



ANEXO N° 6

PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

TÍTULO: Efectos de una intervención educativa en el conocimiento de estilo de vida saludable en pobladores de Piura, 2023

PLAN TEMÁTICO

SESIONES	TEMAS	TIEMPO
Primera sesión	Conocimiento teórico de los estilos de vida <ul style="list-style-type: none">● Definición de estilo de vida saludable● Índice de masa corporal● Chequeos médicos anuales● Ingesta de calorías● Automedicación● Sedentarismo	45 min
Segunda sesión	Conocimiento en los cuidados de estilos de vida <ul style="list-style-type: none">● Actividad física● Hidratación● Consumo de fruta● Descanso	45 min

PRIMERA SESIÓN EDUCATIVA

I. Datos generales

- **TEMA:** Conocimiento teórico de los estilos de vida
 - Definición de estilo de vida saludable
 - Índice de masa corporal
 - Chequeos médicos anuales
 - Ingesta de calorías
 - Automedicación
 - Sedentarismo
- **FECHA:** 24/02/2023 (primer grupo) y 02/03/2023 (segundo grupo)
- **HORA:** 2:00 pm (primer grupo) y 7:00 pm (segundo grupo)
- **DURACIÓN:** 45 minutos
- **LUGAR:** Iglesia evangélica del caserío de Ceibitos
- **DIRIGIDO:** Pobladores adultos del caserío de Ceibitos
- **RESPONSABLES:** Bach. Saavedra Calle Yaritza
Bach. Saavedra Calle Any Marile

II. Objetivo

Lograr que los participantes mejoren su nivel de conocimiento teórico respecto a estilos de vida.

III. Metodología

1. Método:

Expositivo – participativo

2. Técnica:

- Lluvia de ideas
- Activar conocimientos previos

3. Medio:

Exposición oral

4. Materiales:

- Dípticos
- Rotafolio
- Afiches

- Cuestionarios
- Lapiceros
- Canastas de víveres
- Premios sorpresa

IV. Contenido

- Aplicación del pre test
- Conocimiento teórico de estilos de vida
- Sorteo de 1 canasta de víveres y premio sorpresa

V. Desarrollo del tema

1. INTRODUCCIÓN

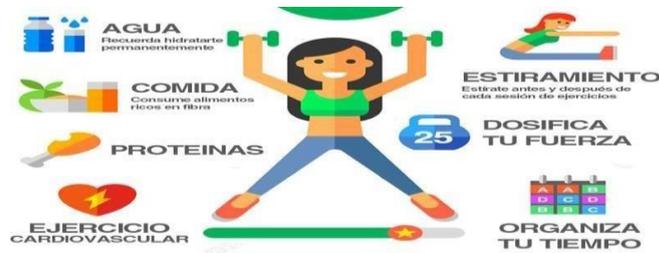
Los estilos de vida saludables hoy en día son considerados como un tema de vital importancia, refiriéndose a las conductas que cada persona tiene, la cual le va a permitir proteger y mantener su salud en un estado óptimo, ya que a través de estas conductas se puede prevenir muchas enfermedades; permitiéndonos llevar una vida de calidad.

Cuando nos referimos a estilos de vida saludables no solo hablamos de una alimentación adecuada, porque para estar saludables no basta con alimentarnos bien, también tenemos que mantenernos activos realizando alguna clase de actividad física, acudir al médico para chequeos anuales, mantener nuestro cuerpo hidratado, tener un buen estado emocional y tener un descanso adecuado.

Mantener un buen estilo de vida depende de cada persona, está en nuestras manos cuidarnos y evitar enfermedades que se pueden prevenir.

2. DEFINICIÓN

Los estilos de vida saludable son los hábitos cotidianos y comportamientos saludables que realiza una persona para su bienestar físico y mental que favorecen su salud y previenen la aparición o control de enfermedades.



3. ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)



4. CHEQUEOS MÉDICOS

Es una revisión de nuestra salud, mediante exámenes u observaciones hechas por un profesional autorizado.

Los chequeos médicos se deben realizar una vez al año ya sea en mujeres o en hombres para evitar cualquier enfermedad que atente contra su salud.

- Exámenes realizados en el chequeo médico



- Importancia del chequeo médico



5. INGESTA DE CALORÍAS

La OMS refiere que diariamente las mujeres requieren entre 1,600 y 2,000 calorías, en cambio los hombres requieren de 2,000 y 2,500 calorías diarias, además, esta cantidad

dependerá de la actividad física que cada persona realice; a mayor actividad, se necesitará un mayor consumo de calorías, pero sin exceder su ingesta, para no conllevar a padecer obesidad o sobrepeso

Calorías

Medida del contenido de energía de los alimentos.
El cuerpo las necesita para cumplir con sus funciones, como la respiración, la circulación de la sangre y la actividad física.

Brocoli 100 g = 34 kcal

$35 + 16 + 18 = 69$ calorías

Fuente: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/caloria>

- Valor energético medio para una dieta equilibrada



6. AUTOMEDICACIÓN

La automedicación consiste en el uso de medicamentos por decisión propia, sin contar con la intervención médica en el diagnóstico, la prescripción o supervisión del tratamiento.

- **Consecuencias de la automedicación**

Automedicarse puede traer consecuencias como resistencia a los antibióticos, intoxicación, ocultar la enfermedad, dependencia a medicamentos, empeorar el problema de salud o incluso puede ser mortal.



7. SEDENTARISMO

Se entiende por sedentarismo a la falta de actividad física regular, es decir, menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.



- Riesgos de una vida sedentaria



SEGUNDA SESIÓN EDUCATIVA

I. Datos generales

- **TEMA:** Conocimiento en los cuidados de estilos de vida
 - Actividad física
 - Hidratación
 - Consumo de fruta
 - Descanso
- **FECHA:** 02/03/2023 (primer grupo) y 03/03/2023 (segundo grupo)
- **HORA:** 2:00 pm (primer grupo) y 7pm (segundo grupo)
- **DURACIÓN:** 45 minutos
- **LUGAR:** Iglesia evangélica del caserío de Ceibitos
- **DIRIGIDO:** Pobladores adultos del caserío de Ceibitos
- **RESPONSABLES:** Bach. Saavedra Calle Yaritza
Bach. Saavedra Calle Any Marile

II. Objetivo

Mejorar el nivel de conocimiento en los cuidados de estilos de vida.

III. Metodología

1. Método:

Expositivo - participativo

2. Medio:

Exposición oral

3. Técnica:

- Lluvia de ideas
- Activar conocimientos previos
- Retroalimentación

4. Materiales

- Dípticos
- Rotafolio
- Afiches
- Cuestionarios

- Lapiceros
- Utensilios de cocina
- Canasta
- Premio sorpresa

IV. Contenido

- Conocimiento en los cuidados de estilos de vida
- Aplicación del pos test
- Sorteo de 4 utensilios de cocina, 1 canasta y 2 premios sorpresa

V. Desarrollo del tema

1. ACTIVIDAD FÍSICA

Se conoce como actividad física a cualquier movimiento del cuerpo planificado, estructurado y repetitivo producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético superior al nivel de reposo.



- **Importancia de la actividad física**

Reduce el riesgo de enfermedades y trastornos no transmisibles, también mantiene una buena salud ósea y funcional, mantiene un control de peso adecuado y vitalidad a la persona.



- **Recomendaciones para la actividad física**

Está recomendado que las personas adultas realicen al menos 150 minutos de actividad física a la semana con una intensidad moderada. Siendo así que al menos en un total de 5 días se realicen 30 minutos de actividad física al día.



- **Beneficios de la actividad física**



2. HIDRATACIÓN

El agua es un componente principal de los seres humanos, representa el 60% de nuestro peso, es considerada esencial para el equilibrio vital del organismo. A pesar de ser indispensable para nuestro bienestar y salud, el cuerpo no tiene capacidad para almacenar agua siendo así que diariamente perdemos aproximadamente 2,5 litros por medio de la respiración, sudor, orina y las heces. Por ello, la cantidad de agua perdida en 24 horas tiene que ser restituida.



- **Aporte de agua diario:** Para la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA, recomienda que las mujeres deben consumir 2 litros de agua al día y para los hombres se debe consumir 2,5 litros de agua diaria.



- Beneficios del agua en tu cuerpo

SABÍA QUE...
TOMAR AGUA PUEDE AYUDAR CON...

- PÉRDIDA DE PESO
- FATIGA
- CANSANCIO
- MAL ALIENTO
- DIGESTIÓN
- ESTREÑIMIENTO
- REGULA LA TEMPERATURA CORPORAL

TE RECOMENDAMOS TOMAR AL MENOS 3 LITROS DE AGUA AL DÍA DEPENDIENDO DE TU PESO Y MEDIDAS.

BENEFICIOS DE TOMAR AGUA PURA

- Al despertar activa órganos internos
- Ayuda a la digestión, previniendo el estreñimiento
- Regula la temperatura de tu cuerpo
- Disminuye la fatiga
- Ayuda a expulsar toxinas
- Mantiene tu piel joven e hidratada
- Transporta oxígeno a las células

estado de ánimo y a evitar riesgos para la aparición de problemas de salud.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR BIEN?

- 1 El sueño cumple un papel importante en el desarrollo de la memoria
- 2 La falta de descanso puede generar un desequilibrio en el rendimiento
- 3 La OMS recomienda descansar al menos 6 horas diarias
- 4 Dormir no es un placer es una necesidad del cuerpo
- 5 No dormir interfiere con las actividades sociales y laborales



[p](#) [f](#) [t](#) /dhmonterrey

DH
DIGNIDAD HOSPITAL

- **Horas de sueño necesarias para un descanso adecuado**

Las personas adultas requieren de 7 a 8 horas de sueño por noche para un buen descanso y funcionamiento físico y mental.

¿QUÉ OCURRE CUANDO DORMIMOS BIEN?



- 1  El sistema inmune se fortalece, la presión sanguínea baja, la inflamación en el cuerpo se reduce.
- 2  Más energía y mejor humor.
- 3  Mejora la memoria, la concentración y la capacidad mental.

5.- SEDENTARISMO

Se entiende por sedentarismo a la falta de actividad física.



CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO:



RECUERDA: "Un exterior saludable, comienza en tu interior"



Estilo de vida saludable



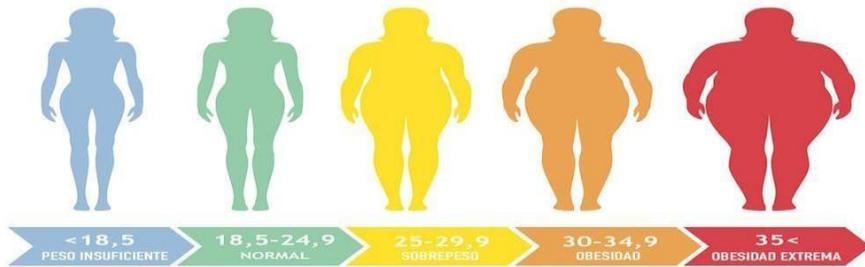
Autores: Bach. Saavedra Calle Yaritzá

Bach. Saavedra Calle Any Marile

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Son los hábitos cotidianos y comportamientos saludables que realiza una persona para su bienestar físico y mental que favorecen su salud y previenen la aparición o control de enfermedades.

1.- ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)



2.- CHEQUEO MÉDICO

Es una revisión de nuestra salud, mediante exámenes u observaciones hechas por un profesional autorizado para evitar cualquier enfermedad que atente contra su salud.



3.- CONSUMO DE CALORÍAS



4.- AUTOMEDICACIÓN

La automedicación consiste en el uso de medicamentos por decisión propia, sin prescripción médica.



Recuerda que aliviar los síntomas no es lo mismo que curar la enfermedad.



4.- DESCANSO

Las personas adultas requieren de 7 a 8 horas de sueño por noche para un buen descanso y funcionamiento físico y mental.

¿QUÉ OCURRE CUANDO DORMIMOS BIEN?

El sistema inmune se fortalece, la presión sanguínea baja, la inflamación en el cuerpo se reduce.

Más energía y mejor humor.

Mejora la memoria, la concentración y la capacidad mental.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR BIEN?

- 1 El sueño cumple un papel importante en el desarrollo de la memoria
- 2 La falta de descanso puede generar un desequilibrio en el rendimiento
- 3 La OMS recomienda descansar al menos 6 horas diarias
- 4 Dormir no es un placer es una necesidad del cuerpo
- 5 No dormir interfiere con las actividades sociales y laborales

[p](#) [f](#) [t](#) /dhmonterrey

DH

“ÁMATE LO SUFICIENTE COMO PARA TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE”

CAMBIEMOS LOS HÁBITOS QUE ATENTAN CONTRA LA

VIDA SALUDABLE

INFORMATIVOS

Mantener un estilo de vida saludable mejorara nuestro estado de ánimo, nuestra salud, nuestro estado físico y nuestras relaciones personales

Autores: Bach. Saavedra Calle Yaritza
Bach. Saavedra Calle Any Marile

ANEXO Nº 7
INFORME DE TURNITIN AL 28%DE SIMILITUD

Reporte de similitud	
NOMBRE DEL TRABAJO 39_SAAVEDRA CALLE - SAAVEDRA CAL LE.docx	AUTOR SAAVEDRA CALLE SAAVEDRA CALLE
RECUENTO DE PALABRAS 12150 Words	RECUENTO DE CARACTERES 69800 Characters
RECUENTO DE PÁGINAS 63 Pages	TAMAÑO DEL ARCHIVO 293.4KB
FECHA DE ENTREGA Jun 22, 2024 10:17 AM GMT-5	FECHA DEL INFORME Jun 22, 2024 10:18 AM GMT-5
<p>● 22% de similitud general</p> <p>El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.</p> <ul style="list-style-type: none">• 19% Base de datos de Internet• Base de datos de Crossref• 15% Base de datos de trabajos entregados• 1% Base de datos de publicaciones• Base de datos de contenido publicado de Crossref <p>● Excluir del Reporte de Similitud</p> <ul style="list-style-type: none">• Material bibliográfico• Coincidencia baja (menos de 15 palabras)	
Resumen	

● 22% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.autonoma de i ca . edu . pe Internet	6%
2	repositorio.ucv.edu.pe Internet	3%
3	Mountain Lakes High School on 2023-09-29 Submitted works	1%
4	Universidad Alas Peruanas on 2018-12-05 Submitted works	1%
5	dspace.esPOCH.edu.ec Internet	1%
6	repositorio.autonoma de i ca . edu . pe Internet	1%
7	repositorio.uladech.edu.pe Internet	<1%
8	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11 Submitted works	<1%

Descripción general de fuentes

9	Yessica Ballinas Sueldo. "La importancia de un estilo de vida saludable..."	<1%
	Crossref	
10	institutoaguaysalud.es	<1%
	Internet	
11	dspace.unitru.edu.pe	<1%
	Internet	
12	gob.pe	<1%
	Internet	
13	Universidad TecMilenio on 2024-02-04	<1%
	Submitted works	
14	dspaceapi.uai.edu.ar	<1%
	Internet	
15	unsaac on 2024-04-19	<1%
	Submitted works	
16	Universidad de Ciencias y Humanidades on 2017-01-25	<1%
	Submitted works	
17	repositorio.unjfsc.edu.pe	<1%
	Internet	
18	"Trabajo de grado: elaborar y publicar sus resultados. Una guía para lo..."	<1%
	Crossref	
19	uncedu on 2024-03-14	<1%
	Submitted works	
20	Corporación Universitaria del Caribe on 2023-11-27	<1%
	Submitted works	

21	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2023-01-13 Submitted works	<1%
22	Ana G. Méndez University on 2023-06-05 Submitted works	<1%
23	Universidad TecMilenio on 2024-01-22 Submitted works	<1%
24	Universidad TecMilenio on 2024-01-25 Submitted works	<1%
25	Universidad de Ciencias y Humanidades on 2017-09-12 Submitted works	<1%
26	researchgate.net Internet	<1%
27	Submitted on 1688315352279 Submitted works	<1%
28	Universidad Peruana Los Andes on 2020-11-04 Submitted works	<1%
29	colegiocolumbia on 2024-06-14 Submitted works	<1%
30	catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com Internet	<1%
31	repositorio.uroosevelt.edu.pe Internet	<1%
32	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2019-10-23 Submitted works	<1%

33

Universidad Privada del Norte on 2023-11-26

Submitted works

<1%