



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL MERCADO LAYKAKOTA, PUNO-2018

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. JENYFER VIRGINIA CORONEL LAZO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2020



DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy.

A mi madre por ser el pilar más importante en mi vida, sin ella este logro profesional no sería posible.

A los docentes de la facultad de enfermería, por compartir sus conocimientos, por instruirme con excelencia y disposición hacia mi formación profesional.

A mis amigas por el apoyo que me brindaron todo el tiempo compartido en el camino de nuestra realización profesional.

Jenyfer Coronel



AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme dado la fuerza y el valor para culminar esta etapa de mi vida.

A mi Alma Mater la Universidad Nacional del Altiplano Puno, por abrirme sus puertas, brindarme las condiciones y el apoyo para culminar mi formación profesional.

A mis jurados por haberme direccionado en ejecución de la tesis.

A los comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota, Puno, por su colaboración y tiempo que dispusieron para llevar a cabo este trabajo de investigación.

A mi asesor Dr. Cn. Juan Moisés Sucapuca Araujo, por la orientación y ayuda incondicional que me brindó para la realización de esta tesis.

Jenyfer Coronel



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

RESUMEN 9

ABSTRACT..... 10

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. OBJETIVO GENERAL 14

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 14

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 15

2.2. MARCO TEÓRICO 21

2.3. MARCO CONCEPTUAL 39

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. ZONA DE ESTUDIO..... 41

3.2. TIPO DE ESTUDIO 41

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO 42



3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACION	43
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	44
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	46
3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	47

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.....	48
4.2. DISCUSIÓN.....	57
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
ANEXOS.....	74

Área: Adulto mayor

Línea: Estilos de vida

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 06 de enero 2020



ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1. Estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2018.	48
TABLA N° 2. Estilos de vida en la dimensión de alimentación en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2018.	49
TABLA N° 3. Estilos de vida en la dimensión de actividad física en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2018.	51
TABLA N° 4. Estilos de vida en la dimensión de manejo de estrés en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2018.	52
TABLA N° 5. Estilos de vida en la dimensión de descanso y sueño en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2018.	54
TABLA N° 6. Estilos de vida en la dimensión de actividades responsables de la salud en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2018.	55



ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1. Estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, de la ciudad de Puno.....	77
GRÁFICO 2. Estilos de vida en la dimensión de alimentación en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.....	77
GRÁFICO 3. Estilos de vida en la dimensión de actividad física en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.....	78
GRÁFICO 4. Estilos de vida en la dimensión de descanso y sueño en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.	78
GRÁFICO 5. Estilos de vida en la dimensión de manejo de estrés en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.....	79
GRÁFICO 6. Estilos de vida en la dimensión de actividades responsables de la salud en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.	79



RESUMEN

La investigación titulada: “Estilos de vida en los Comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota, Puno-2018”, tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2018. La población estuvo conformada por 900 comerciantes, de la cual se extrajo una muestra finita de 270 comerciantes con el muestreo probabilístico. La metodología que se aplicó está dentro del enfoque cuantitativo, el diseño es descriptivo simple de corte transversal. La técnica que se aplicó es la encuesta, cuyo instrumento es el cuestionario, la cual contiene 20 preguntas relacionadas a la alimentación, actividad física, sueño, manejo de estrés y actividades responsables en su salud, dicho instrumento ha sido validado por el coeficiente alfa de Crombach que tuvo como resultado $\alpha = 0.82$. En cuanto al diseño estadístico, se utilizó la estadística descriptiva porcentual. En cuanto a los resultados se tiene lo siguiente: El estilo de vida de los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, de la ciudad de Puno, el 67.4% tienen estilos de vida no saludable y el 32.6% presentan estilos de vida saludable. Respecto a la dimensión de alimentación se observó que el 72.6% tienen un estilo de vida no saludable y el 27.4% tienen un estilo de vida saludable. En la dimensión de actividad física se observó, que el 75.2% de los comerciantes presentan estilos de vida no saludable y el 24.8% presentan estilos de vida saludable. En la dimensión manejo de estrés se observó que el 69.3% presentan estilos de vida no saludable, seguido de un 30.7% de comerciantes tienen un estilo de vida saludable. También en la dimensión de descanso y sueño se observó el 75.9% presentan estilos de vida no saludable, el 24.1% tienen estilo de vida saludable. En la dimensión Actividades Responsables en su Salud se observó que el 76.3% presentan estilos de vida no saludable, y el 23.7% presentan estilo de vida saludable.

Palabras Clave: Estilos de vida, Comerciantes, Mercado Laykakota.



ABSTRACT

The research entitled: “Lifestyles in the Merchants of the Laykakota Market Association, Puno-2018”, aimed to: Determine the lifestyles in the merchants of the Laykakota market association, Puno-2018. The population was made up of 900 merchants, from which a finite sample of 270 merchants was extracted with probabilistic sampling. Methodology that was applied was the quantitative approach, the design was simple descriptive of cross-section. The technique applied was the survey with its instrument the questionnaire for the 5 specific objectives, which was made up of 20 questions related to food, physical activity, sleep, stress management and responsible activities in your health, which was validated by the Crombach's alpha coefficient that was equal to $\alpha = 0.82$. As for the statistical design, the percentage descriptive statistics was used. Finally, the following results were reached: The lifestyle of the merchants of the Laykakota market association in the city of Puno, 67.4% have unhealthy lifestyles and 32.6% have healthy lifestyles. Regarding the dimension of food in traders, it is observed that 72.6% have an unhealthy lifestyle and 27.4% have a healthy lifestyle. In the physical activity dimension it is observed that 75.2% of the merchants of the Laykakota market association have unhealthy lifestyles, finally 24.8% have a healthy lifestyle. In the stress management dimension, it is observed that 69.3% of merchants in the Laykakota market association have unhealthy lifestyles, followed by 30.7% of merchants have a healthy lifestyle. In the rest and sleep dimension, it is observed that 75.9% of the merchants of the Laykakota market association have unhealthy lifestyles, finally 24.1% of merchants have a healthy lifestyle. In the Responsible Activities in your health dimension, it is observed that 76.3% of merchants have unhealthy lifestyles, finally 23.7% of merchants have a healthy lifestyle.

Keyword: Lifestyles, Traders, Laykakota Market.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El fomento de la salud contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas en nuestra sociedad, mediante la promoción de la salud y de los estilos de vida saludable. Se entiende por estilo de vida a las actitudes y conductas que poseen las personas individuales o colectivas en un determinado momento y contexto, influenciadas por costumbres, hábitos y valores del contexto y que se adquieren en el día a día durante el curso de la vida y por lo tanto pueden ser modificables. Estas conductas pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (1).

Es preciso mencionar que la salud está asociada al estilo de vida que llevan las personas, de manera que si el estilo de vida es saludable, procura el bienestar del ser humano; mientras que un estilo de vida poco saludable se asocia a factores de riesgo que contribuyen a la presencia de enfermedades y/o deterioro de la salud (2).

Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren a causa del sedentarismo cada año. Las personas con poca actividad física corren un riesgo entre un 20% y un 30% mayor que las otras de morir por cualquier causa. La actividad física regular reduce el riesgo de padecer depresión, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y cáncer de mama o colon. El sedentarismo es más frecuente en los países de ingresos altos, pero actualmente también se detectan niveles muy altos del problema en algunos países de ingresos medios, sobre todo entre las mujeres (3).

Según el estudio “Vida Saludable” realizado por Arellano Marketing a nivel nacional (2016), un 79% de los entrevistados afirma que practicar un deporte o actividad física es una de las características que define una vida saludable. Sin embargo, sólo un



39% lo practica, con lo que se da una enorme brecha entre el dicho y el hecho, encontrando una oportunidad mayor en mujeres, pues sólo el 33% lo realiza, frente al 43% de hombres. La principal razón por la que las mujeres no hacen actividad física es la falta de tiempo, sobre todo en mujeres Modernas (69%) y algo menos en Conservadoras (54%). Le sigue la falta de motivación, que se da sólo en un tercio de las Modernas pero en más de la mitad de las Conservadoras. La tercera razón es la falta de compañía, y es la más diferenciadora, pues sólo se da en 15% de Modernas pero en 50% de Conservadoras (4).

Así mismo, se estima que en el Perú el 80% de habitantes tienen o han tenido alguna vez estilos de vida no saludables, el 50% de estas personas tienen escaso o bajo nivel socioeconómico. Informes recientes demuestran que de cada 1,000 habitantes solo 10 practican ejercicio físico diario, el 10% de peruanos consumen alimentación balanceada y nutritiva diariamente, mientras que el 90% restante no lo hace y que el 70% de esta población consumen algún tipo de sustancia nociva periódicamente, lo cual demuestra los escasos de los estilos de vida saludable en nuestra población (5).

Hoy en día los comerciantes en el Perú no tienen un buen estilo de vida saludable, más que todo por la forma de vivir que ellos tienen con su familia, algunos estudios realizados en estilos de vida de comerciantes peruanos revelan que el 70% de comerciantes del comercio formal e informal tienen estilo de vida no saludable (6).

La situación sociocultural de Puno y en particular de los comerciantes de la asociación del mercado de Laykakota, en términos de hábitos alimentarios, hábitos de descanso y la realización de actividades físicas en general no es ajeno a ninguna otra sociedad, por lo que en el mercado Laykakota se encontró que los comerciantes trabajan más de ocho horas, no tienen horarios, casi no practican actividades deportivas, no tienen



descanso trabajan los feriados inclusive por lo que esto les lleva a tener problemas de salud con el pasar de los años, muchos de ellos comen fuera de casa por eso es que su alimentación es inadecuada porque en la calle no se sabe si la preparación haya sido en buenas condiciones saludables; por lo que fue necesario abarcar el presente tema de investigación debido a que hubo un inadecuado estilo de vida.

La investigación se realizó porque se considera valioso ya que el profesional de enfermería, dentro de sus acciones promocionales y preventivos cumple un rol muy importante en el cuidado de las personas promoviendo estilos de vida saludables, para mejorar su calidad de vida, contribuyendo así a disminuir las enfermedades que puedan ocasionar, ya que es necesario que los comerciantes puedan recibir una atención de calidad conociéndose su problemática real, también cabe mencionar que la investigación se realizó por que no se encontró muchos antecedentes de investigaciones relacionados a los comerciantes, por lo tanto los resultados de esta investigación servirán como guía para las futuras investigaciones.

Por lo tanto, se plantea las siguientes interrogantes:

a) Problema general

¿Cuáles son estilos de vida que tienen los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2018?

b) Problemas específicas

- ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de alimentación?

- ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de actividad física?

- ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de manejo de estrés?



- ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de descanso y sueño?
- ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de actividades responsables de salud?

1.1. Objetivo General

Determinar los estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado
Laykakota, Puno-2018

1.2 Objetivos específicos

- Identificar los estilos de vida en la dimensión de alimentación.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión de actividad física.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión de manejo de estrés.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión de descanso y sueño.
- Identificar los estilos de vida en la dimensión de actividades responsables de la salud.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. A nivel internacional

Quiroga en el 2009 en su tesis titulada: “Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros”, concluye que los factores intrahospitalarios que pueden afectar el estilo de vida, la edad de las enfermeras en un alto porcentaje 66% se concentra entre los intervalos 35 a 55 años, las enfermeras cuentan con una antigüedad el 36% de 1 a 5 años, el resto superan los 10 años, en su mayoría tiene turno rotativos y el 57% tienen un trabajo y el resto dos y más trabajo. Los que realizan turno rotativo también hacen la noche lo que a veces están dentro del hospital más de 10 horas. En cuanto a los factores extra hospitalarios sienten estresados el 32% manifiestan que están estresado y un 48% poco estresado. En relación al sueño, duermen menos de 8 horas un alto porcentaje el 93%, consideran que la calidad del sueño es buena en un 43%, y el 93% no consume medicación para dormir. El 89% no realiza actividad física en la semana. En relación a las condiciones de salud, los datos reflejan: El 48% consumen tabaco, y el 61% se consideran fumadores ocasionales. El 55% no tienen horario de comidas, y el resto no respeta los horarios. Consumen de 2 a 3 veces comidas diarias, la clasificación de la comida, es de mala en un 45% a buena un 41%, el 57% aumento de peso desde que empezó a trabajar, El 57% no va a control médico periódico, en cuanto a la valoración de su estado de salud manifiestan que es buena en 46% a regular en un 43%. El 89% tienen alguna patología y algunas enfermera presentan más de una patología las enfermedades más representativas son los, trastornos digestivos, hipertensión arterial y diabetes. Según el IMC 36% tiene peso



normal, el 39% sobre peso y 25% obesidad; de las cuales 73% tiene obesidad I y el 27% obesidad II (35).

Valle (2014) en su tesis: “Estilos de vida y exposición a factores laborales de riesgo del profesional de enfermería de servicios hospitalarios, hospital de apoyo 11 Gustavo Lanatta Lujan, Bagua 2013”. Afirma que un gran porcentaje de los profesionales de enfermería de los servicios hospitalarios del Hospital de Apoyo Bagua presentan estilos de vida no saludables. La mayoría de los profesionales de enfermería del Hospital de Apoyo Bagua se encuentran medianamente expuestos a factores laborales de riesgo. Un gran porcentaje de profesionales, de enfermería presentan estilos de vida no saludables en la dimensión biológica, a diferencia de los estilos de vida en las dimensiones psicológica y social, donde presenta estilos de vida saludables en su mayoría. La mayoría de los profesionales de enfermería del Hospital de Apoyo Bagua se encuentra altamente expuesto a factores laborales de riesgo en la dimensión biológica mientras que en las otras dimensiones (ergonómico, físico y psicosocial) se encuentran medianamente expuestos (36).

2.1.2. A nivel nacional

Villarreal Eliz (2017) en su tesis: “Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016”, tuvo como objetivo describir los estilos de vida de vendedores informales de la Asociación de Comerciantes José Carlos Mariátegui en el año 2016. La metodología estuvo enmarcada en la investigación aplicada, cuantitativa, descriptiva y corte transversal. También mediante la técnica de encuesta se aplicó una Escala tipo Likert, con 30 enunciados, a 67 vendedores informales, donde los resultados fueron que de 67 (100%) vendedores informales, 34 (50.75%) presentan estilos de vida no saludables y 33 (49.25%) estilos de vida saludables. Los



estilos de vida no saludables están en: actividad física y recreación 37 (55.2%); en descanso y sueño, y manejo del estrés 35 (52,2%); en alimentación y responsabilidad en salud 36 (53.7%). Conclusión: La mayoría de vendedores informales presentan estilos de vida no saludables (6).

Aguilar en el 2014 publicó su trabajo de investigación denominada: “Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo, 2013”. La cual fue presentada ante la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tuvo como objetivo general determinar el estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo. La muestra estuvo conformada por 50 adultos mayores de ambos sexos, que asisten al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo. Para la recolección de datos se utilizó como técnica la entrevista y como instrumento un formulario modificado tipo Escala de Lickert. En cuanto a los estilos de vida del adulto mayor que asiste al hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo de 50 (100%) adultos mayores, 27(54%) tienen un estilo de vida saludable y 23(46%) estilo de vida no saludable. Al analizarlo por dimensiones, se tiene que en la dimensión biológica 26 (52%) tienen un estilo de vida saludable y 24 (48%) tienen un estilo de vida no saludable, en la dimensión social 36(72%) tienen un estilo de vida saludable y 14(28%) tienen un estilo de vida no saludable, en la dimensión psicológica 31(62%) tienen un estilo de vida no saludable y 19(38%) tienen un estilo de vida saludable. Las conclusiones fueron : La mayoría de adultos mayores presentan un estilo de vida saludable lo cual es beneficioso para su salud, evidenciándose en los adecuados hábitos alimenticios, la práctica de ejercicios, el buen descanso y sueño, las buenas relaciones Interpersonales ,evitando los hábitos nocivos y el buen control de las emociones (37).



Aguilar en el 2014 publico su trabajo de investigación titulado: “Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo, 2013”. Donde tuvo como objetivo general determinar el estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo. La muestra estuvo conformada por 50 adultos mayores de ambos sexos, que asisten al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo. Para la recolección de datos se utilizó como técnica la entrevista y como instrumento un formulario modificado tipo Escala de Lickert. En cuanto a los estilos de vida del adulto mayor que asiste al hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo de 50 (100%) adultos mayores, 27(54%) tienen un estilo de vida saludable y 23(46%) estilo de vida no saludable. Al analizarlo por dimensiones, se tiene que en la dimensión biológica 26 (52%) tienen un estilo de vida saludable y 24 (48%) tienen un estilo de vida no saludable, en la dimensión social 36(72%) tienen un estilo de vida saludable y 14(28%) tienen un estilo de vida no saludable, en la dimensión psicológica 31(62%) tienen un estilo de vida no saludable y 19(38%) tienen un estilo de vida saludable. Las conclusiones fueron : La mayoría de adultos mayores presentan un estilo de vida saludable lo cual es beneficioso para su salud, evidenciándose en los adecuados hábitos alimenticios, la práctica de ejercicios, el buen descanso y sueño, las buenas relaciones Interpersonales ,evitando los hábitos nocivos y el buen control de las emociones (37).

2.1.3. A nivel local

Mamani E. en el año 2015 realizó la investigación titulada: “Estilos de vida de las comerciantes adultas de la Asociación Independiente los Incas, Puno – 2015. Tesis presentada ante la Universidad Nacional del Altiplano; 2015”. Tuvo como objetivo determinar el tipo de estilos de vida de las comerciantes adultas de la Asociación Independiente los Incas, Puno – 2015. Finalmente arribo a los siguientes resultados: que



en la dimensión descanso y sueño en la mayoría de las comerciantes adultas de la asociación independiente los Incas, Puno son poco saludables con un 50%, también en la dimensión manejo de estrés en la mayoría de las comerciantes adultas de la asociación independiente los Incas, Puno son poco saludables con un 80%. Del mismo modo en la dimensión actividad física en la mayoría de las comerciantes adultas de la asociación independiente los Incas, Puno son poco saludables con un 80%. Finalmente manifestó que en la dimensión alimentación en la mayoría de las comerciantes adultas de la asociación independiente los Incas, Puno son poco saludables: 75% (38).

Quispe Apaza (2015) en su tesis: “Conocimiento en estudiante del VIII semestre sobre estilos de vida saludable del adulto mayor de la facultad de enfermería de la Una - Puno 2015” afirma que los estudiantes del VIII semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2015 en su mayoría, tiene conocimiento regular sobre estilos de vida saludable del Adulto Mayor. También los resultados en cuando a los conocimientos de los estudiantes del VIII semestre, en dimensión hábitos alimentarios del Adulto Mayor, tienen conocimiento deficiente, lo que indican que tienen conocimientos pésimo, los términos no son precisos sobre hábitos alimentarios del adulto mayor, por ende necesitan adquirir más conocimiento sobre hábitos alimentarios, para de esa manera fortalecer su conocimiento en el primer nivel de atención, con el objetivo de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, mediante la promoción y prevención de la salud. Finalmente referente al conocimiento de los estudiantes del VIII semestre sobre actividad física del Adulto Mayor, tienen conocimiento Deficiente, lo cual no beneficia para la salud de los Adultos Mayores ya que son grupos vulnerables (39).

Violeta Vilcapaza (2017) en su investigación denominada: “Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, Azángaro – 2017”. Tesis presentada ante la Universidad Nacional del Altiplano,



cuyo objetivo fue describir los estilos de vida de los adolescentes de 4to y 5to grado que se desarrolló mediante el tipo de investigación descriptivo de corte transeccional, con una población y muestra conformada por 100 adolescentes del sexo femenino y masculino de edades de 14 a 17 años. Con respecto a los resultados se muestra que existe un 55% de adolescentes tienen un estilo de vida moderadamente saludable, respecto a su nutrición un 49% de adolescentes escogen los alimentos libre de ingredientes artificiales, referente al ejercicio un 53% de adolescentes realizan ejercicios vigorosos de 20 a 30 min, de acuerdo a la responsabilidad de la salud el 56% de adolescentes comunican al médico cualquier malestar que tienen, para el manejo de estrés el 56% de adolescentes piden información a los profesionales para cuidar su salud, con respecto al soporte interpersonal el 44% de adolescentes mantienen buenas relaciones con sus amigos, familiares y vecinos, respecto a la auto actualización el 49% de adolescentes se sienten satisfechos y paz con ellos mismos. Se llegó a la conclusión que el estilo de vida de los adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Luján es moderadamente saludable en todas sus dimensiones (40).



2.2. Marco teórico

2.2.1. Estilos de vida

El estilo de vida es definido por la OMS como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, los cuales están determinados por los factores socioculturales y características personales. El estilo de vida incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas (7).

Los estilos de vida representan un conjunto de comportamientos, actitudes, rutinas cotidianas o hábitos que adquieren las personas como número de comidas diarias, características de la alimentación, horas de sueño o descanso, recreación y ejercicio físico e incluyen creencias, costumbres, donde hacen referencia a maneras de vivir, de los cuales se distinguen dos categorías los que mantienen la salud o retardan la muerte y aquellos que limitan o resultan dañinos para la salud y aceleran la muerte (8).

Rolando Arellano nos dice que el estilo de vida es un patrón que cumple con dos funciones: caracterizar al individuo y dirigir su conducta. Patrón que caracteriza al individuo: El estilo de vida sería aquel patrón más o menos consistente de comportamiento que caracteriza al individuo en forma de ser y expresarse. En cierta forma se asemeja mucho al concepto de personalidad, pues nos permite reconocer al individuo a través de conductas muy distintas (4).

Se considera el estilo de vida como una manera general de vivir, que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, que están determinados por factores socioculturales y por las características personales de los individuos, definiéndolo como patrón de conducta que ha sido elegido de las alternativas



disponibles para la gente de acuerdo a su capacidad de albedrío y circunstancias socioeconómicas (9).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) El termino estilo de vida se utiliza para designar la manera general de vivir , basada en la interacción entre las condiciones de vida ,en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta ,determinadas por factores socioculturales y características personales. El estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Dichas pautas de comportamientos son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones (8).

Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, para lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social (10).

El estilo de vida es la forma de vida de las personas o de los grupos. La mayoría de los autores definen a los estilos de vida como un conjunto de patrones conductuales que una persona en concreto pone en práctica de manera consistente y mantenida en su vida cotidiana y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad (11).

El estilo de vida se puede considerar como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se



trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares o de grupos formales o informales (12)

2.2.1.1. Alimentación

La conducta de alimentación es compleja y deriva de una serie de acciones que influyen desde la compra de los alimentos, su preparación y consumo. Estas acciones vienen determinadas por múltiples factores del propio individuo y de su entorno, los cuales se encuentran influenciados por su ambiente sociocultural, así es característico que debido a las diferentes actividades que una persona realiza, se omita alguna comida, generalmente el desayuno, y se reemplaza por el consumo de comida chatarra como hamburguesas, dulces, gaseosas, etc. predisponen a una alimentación inadecuada (10).

Es el mecanismo mediante el cual el organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para la producción de energía, que permita el funcionamiento normal de los tejidos y órganos, el crecimiento y el mantenimiento en general de la vida (13).

Referida a la alimentación variada que aporta la energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades. Los nutrientes esenciales son: Proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales; también se considera al agua. La alimentación saludable previene de enfermedades como la desnutrición, la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer (14).

Frecuencia de comidas durante el día

Para mantener la salud, se debe de consumir comidas tres veces al día y hacerlo siempre a las mismas horas por los actos condicionados a las secreciones gástricas que se



realizan con o sin presencia de alimentos y debe dejarse el tiempo suficiente entre comidas para el vaciamiento gástrico, además un periodo de reposo (15).

En razón a ello se considera:

Desayuno: Es una de las comidas más importantes del día, debe incluir al menos un lácteo y cereales (galletas, cereales, tostadas,..) e incluir una fruta.

Almuerzo: Constituye la principal toma de alimentos del día y es el momento de encuentro que favorece la relación social y la enseñanza o aprendizaje de los hábitos de alimentación. Por ello se debe propiciar un clima tranquilo y debe de ser variado, completo y de acuerdo a las necesidades de cada persona.

Cena: Debe ser más ligera que el almuerzo y lo antes posible para que dé tiempo de hacer la digestión y dormir bien, deben transcurrir al menos 2 horas antes de acostarse. Las recomendaciones alimentarias no difieren mucho de las que se plantean para la población adulta. Es recomendable que la comida se distribuya en 6 tomas durante todo el día, fundamentalmente en las personas mayores que muestran cierta inapetencia. De esta manera, se evita la sensación de saciedad y la última toma del día tras la cena, ayuda a que la persona no permanezca tanto tiempo en ayunas (16).

- **Proteínas.** Los requerimientos proteicos se justifican por el aumento de masas muscular, aumento de masa ósea. Las proteínas deben aportar entre el 12 a 15% de la energía total de la dieta. La calidad de proteínas depende del contenido de aminoácidos esenciales. (17).

Un alimento es considerado de alto valor biológico cuando contiene todo el aminoácido esencial, como la leche, el huevo. También son buenas fuentes de proteínas las carnes, pescados y en general las proteínas de origen animal.



-**Carbohidratos:** La función principal es proveer energía, principalmente al cerebro y el sistema nervioso. Los carbohidratos deben aportar entre el 50 a 60% de la energía total de la dieta. Los carbohidratos se dividen en simples y complejos: (17).

- **Carbohidratos Simples:** Son de rápida absorción por ello dan energía rápida, se encuentran en: miel, mermeladas, golosinas, galletas, dulces, tortas, postres, hortalizas y frutas. Su consumo debe ser moderado, ya que de lo contrario se caerá fácilmente en un exceso de energía que puede provocar aumento de peso.
- **Carbohidratos Complejos:** Son de absorción lenta y se encuentran en: Cereales, legumbres, harinas, pan, pastas, tubérculos, papa, arroz, etc.

-**Vitaminas:** Estas se encuentran principalmente en frutas y verduras. Son necesarias para proteger la salud y prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibras, que favorece la digestión, baja el colesterol y el azúcar en la sangre. Su consumo debe ser de forma diaria: 3 frutas de diferente variedad (desayuno, almuerzo, cena, 1 en cada horario), 2 platos de postre de verduras crudas o cocidas (almuerzo, cena) (17).

-**Minerales:** Se encuentran principalmente en frutas, verduras, carnes, menestras. La falta de minerales puede ocasionar calambres, alteraciones del ritmo cardiaco, irritabilidad nerviosa, lesiones en la piel, etc. Una dieta equilibrada debe contener todos los grupos de alimentos y las cantidades suficientes de nutrientes para que el organismo pueda realizar todas sus funciones (reguladoras, plásticas y energéticas). El consumo de ellos no debe ser excesivo ni deficiente, pues esto conduce a desequilibrios como puede ser niveles altos de colesterol, hipertensión, diabetes, anemia, problemas cardiovasculares, así como trastornos nutricionales como la obesidad, etc. (17).



- **Consumo de agua:** Es muy importante consumir una cantidad suficiente de agua cada día para el correcto funcionamiento de los procesos de asimilación, sobre todo, para los de eliminación de residuos del metabolismo celular. La cantidad de agua que ingresa al cuerpo diariamente debe ser aproximadamente igual a la cantidad de pérdida de agua, ingresa como agua o líquido bebido como resultado de la sed, como agua “escondida” en los alimentos y como agua de oxidación producida durante los procesos metabólicos; un adulto consume 2 a 4% del peso corporal por día (17).

La OMS, refiere que se debe de tomar 6 a 8 vasos diariamente para estar sano, 8 vasos de 250 ml equivalen a 2 litros, aunque una proporción se obtiene a partir de los alimentos y la otra mitad se consigue bebiendo, se debe de tomar en ayunas y entre comidas, de preferencia una hora después de comer o media hora antes de comer (18).

2.2.1.2. Actividad física

El ejercicio es imprescindible dentro de los estilos de vida saludable. La práctica de ejercicio físico regular constituye un factor protector de la salud física y emocional. Asimismo, contribuye a romper el círculo vicioso retroalimentarte de inactividades incapacidad o reducida funcionalidad física (19).

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un “gasto de energía”. Cuando esta actividad es planeada, estructurada y repetida para mantener una buena salud se llama “ejercicio”. El ejercicio y una alimentación saludable son necesarios para la conservación y el mantenimiento de la salud. La práctica regular del ejercicio, mejora la digestión, el sistema óseo, el sistema circulatorio y, por ende, el funcionamiento del corazón y el aporte de energía y nutrientes a todo el organismo (14).



La OMS, ratifica que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas. Sin embargo, el 60% de la población en el mundo no llega a la recomendación mínima de realizar actividad física moderada durante 30 minutos al día (caminatas, trotes, actividades aeróbicas, etc.). Por lo tanto la inactividad física se ha relacionado con numerosos problemas de salud, desde las enfermedades cardiovasculares (angina de pecho, infarto agudo de miocardio, Hipertensión Arterial, Trombosis o Embolias cerebrales, problemas circulatorios, etc.) hasta diversos tipos de cáncer (colon, mama, etc.), pasando por problemas osteoarticulares (osteoporosis, artrosis), problemas endocrino-metabólicos (diabetes, sobrepeso-obesidad, dislipemias), problemas psicológicos (depresión, ansiedad, angustia, estrés) y ginecológicos. En este sentido el auge del sedentarismo que se viene produciendo en las sociedades un verdadero problema para la salud pública. Los avances tecnológicos de este siglo conllevan a un menor esfuerzo físico en la vida cotidiana (los medios de transporte) han generado problemas físicos a lo largo de su vida, lo que ha supuesto graves repercusiones para la salud (18).

Nuestro cuerpo es una máquina diseñada para el movimiento. Al contrario de lo que ocurre con cualquier aparato construido por el hombre, en nuestro organismo la inactividad produce mayor desgaste que el ejercicio. Está comprobado que las personas que realizan 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día durante todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importante. Tienen menos riesgo de infarto y de enfermedades circulatorias. El ejercicio combate la hipertensión arterial, evita la obesidad y mantiene en buena forma todo el organismo. Pero actualmente los adultos mayores tienen problemas de sedentarismo debido al temor de hacer ejercicios y las consecuencias de este sedentarismo son sobrepeso y obesidad, disminución en la elasticidad muscular, dolores lumbares y de cuello, taponamiento de



arterias, aumento de colesterol, mala digestión y posibilidades de que tengan diabetes, cáncer de colon, etc. (10).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan que las personas realicen actividad física entre 30 y 60 minutos, preferentemente todos los días, debido a que se ha observado que la actividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial; además, se estima que es la causa principal de aproximadamente un 21% - 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente, el 30% de la carga de cardiopatía isquémica (18).

Dentro de las características de una actividad física orientada a la salud se encuentran: (20).

- Ser moderada (permitir llevar una práctica constante durante largo tiempo) y vigorosa (intensidad que produzca sudoración y jadeo en la respiración).
- Habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida.
- Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.
- Satisfactoria.
- Social, al permitir el establecimiento de relaciones entre las demás personas.
- Adaptada a las características personales, si se compite, debe ser entre individuos de un mismo nivel y con el deporte adaptado a las características del que lo/a práctica.
- Incluye aspectos lúdicos y una amplia variedad de actividades y deportes.
- Acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.

2.2.1.3. Manejo del estrés

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción



participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular (21).

El estrés en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas; pero esto se torna particularmente sensible en la tercera edad, etapa del ciclo vital en que resulta importante su prevención y control (22).

El estrés es una reacción normal y saludable ante un cambio o desafío, es una respuesta del organismo para mantener el equilibrio de adaptación que el cuerpo humano permanentemente está controlando, pudiendo en determinadas circunstancias convertirse en un enemigo por lo que se debe controlar y combatir cuando este amenaza en causar estragos, si el estrés continúa por más de algunas semanas puede dañar la salud, bajar las defensas naturales y provocar una enfermedad (21).

El manejo del estrés se refiere al esfuerzo que hace el individuo por controlar y reducir la tensión que surge cuando la situación es considerada difícil o inmanejable, mediante acciones coordinadas sencillas o complejas para sobrellevar la presión, las emergencias o el estrés (22).

Redes de apoyo social: En un sentido amplio, el apoyo social es el conjunto de recursos humanos y materiales con que cuenta un individuo o familia para superar una determinada crisis (enfermedad, malas condiciones económicas, rupturas familiares, etc.). Las redes de apoyo social natural son la familia, amigos y allegados, compañeros de trabajo, vecinos, compañeros espirituales (23).

Las relaciones interpersonales se establecen sobre la base de una consistente autoestima, partiendo de la óptica de tener algo que ofrecer a alguien, además estas se



logran como producto de la motivación para compartir con otra persona. Las relaciones preestablecidas, se mantiene por el placer de estar queriendo y sentirse querida, tener reconocimiento y dar reconocimiento, recibir y dar afecto (24).

2.2.1.4. Descanso y Sueño

Sin necesidad de que nadie lo diga, todas las personas se dan cuenta de que necesitan descansar y más concretamente dormir. Nuestro cuerpo lo pide y si no le damos el descanso y el sueño que necesita nos advierte de que no se encuentra en las debidas condiciones para llevar a cabo las tareas ordinarias de nuestra vida. Si además la falta de sueño o la mala calidad del mismo no es un hecho ocasional, sino frecuente o habitual, nuestra salud puede verse seriamente afectada. Por ello, dormir bien es esencial para nuestra salud (25).

El descanso no es simplemente inactividad, es un estado en el que se reduce la actividad tanto física como mental, no es sólo no hacer nada o casi nada o, dicho de otro modo, la simple inactividad física; requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad, la persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada; el descanso diario es vital para mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante todo el día (26).

El sueño es el periodo de descanso para el cuerpo y la mente, durante el cual la voluntad y la conciencia están inhibidas de forma parcial o total y las funciones corporales parcialmente suspendidas. Las personas deben descansar un promedio de siete horas diarias (10).

También, el sueño, es un estado de nuestro organismo en el que éste se halla en una relativa quietud y en el que la respuesta a estímulos externos está atenuada. Quizás el



signo más característico del sueño es la falta de consciencia, por lo demás, es un fenómeno reversible (nos dormimos y nos despertamos) y se repite de forma cíclica (en condiciones normales, cada día). También pese a lo que pueda parecer, el sueño es un proceso activo, en el que se logra la recuperación de las capacidades físicas e intelectuales y es necesario para conservar la energía, mantener la termorregulación (la temperatura corporal es más baja durante el sueño) y eliminar aquellos recuerdos que carecen de relevancia. Hay que tener en cuenta que el sueño es la actividad humana que ocupa una mayor cantidad de tiempo: pasamos durmiendo nada menos que un tercio de nuestra vida (25).

El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente, cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona. Dormir la cantidad de horas adecuada es fundamental para cualquier persona. Se recomienda dormir entre 8 horas y media y 9 horas cada noche, para reponer la energía gastada durante la jornada (27).

El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad. El sueño restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales. Desde una perspectiva más técnica, si la falta de descanso y sueño es prolongada origina un trastorno progresivo de la mente, un comportamiento anormal del sistema nervioso, el enlentecimiento del pensamiento, irritabilidad y psicosis. También la falta de sueño repercute en todos los aspectos de la vida: en la capacidad de concentración en el trabajo, en el estado de ánimo y en el rendimiento académico y deportivo. La vigilia prolongada va acompañada del deterioro progresivo de la mente y el sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el



equilibrio entre las diferentes partes del sistema nervioso central; es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales (26).

A continuación, algunos consejos que pueden ayudar a dormir mejor: (27).

- Sigue un horario regular de sueño. Si te acuestas cada día a la misma hora, cuando se acerque esa hora, tu cuerpo sabrá que ha llegado el momento de dormir - Realiza la misma rutina antes de acostarte (lavarte los dientes, prepararte la ropa del día siguiente, etc.)
- El hecho de levantarte cada día a la misma hora también ayudará a establecer un patrón regular de sueño.
- Mantén una temperatura adecuada en tu dormitorio (evita la calefacción por la noche pues reseca mucho el ambiente). Asimismo, regula el nivel de ruido y de luz.
- Dormir con ropa cómoda y evita abrigarte demasiado.
- La cama debe ser firme. El colchón no debe ser muy blando.
- Haz ejercicio regularmente. Pero intenta no hacer ejercicio justo antes de acostarte porque esto puede elevar tu temperatura corporal y activarte, dificultando que concilies el sueño.
- No hacer siestas demasiado largas. Dormir más de 30 minutos durante el día puede dificultar que concilies el sueño por la noche.
- Evita realizar actividades en la cama durante el día (comer, ver la TV, estudiar, etc.).
- Evita pasar noches en blanco para estudiar un examen.



2.2.1.5. Actividades responsables en su salud

Implica escoger/decidir sobre alternativas saludables/correctas en vez de aquellas que envuelven un riesgo para la salud. Significa reconocer que tenemos la habilidad para modificar los riesgos inherentes en nuestra herencia y ambiente social, podemos modificar nuestros riesgos mediante cambios en nuestro comportamiento. Para poder estar consciente de los efectos potenciales peligrosos de hábitos/dependencias de riesgo, se requiere un esfuerzo reflexivo para examinar nuestras vidas desde la perspectiva de la salud y luego un esfuerzo concertado dirigido a cambiar/modificar nuestros hábitos negativos arraigados (28).

La responsabilidad es la clave del éxito en el estilo de vida, implica reconocer que el sujeto, y solo él, controla su vida; es el único que puede tomar decisiones sobre su estilo de vida y de él depende si fomenta o no su propia salud (10).

El estado de salud que posee cada individuo dependerá en gran medida de los tipos de comportamientos que efectúe éste. Podemos definir comportamiento como la descripción de la interacción con las personas y el ambiente. En este caso nos referimos al comportamiento de salud, es decir, a las acciones o formas de actuar y reaccionar que afectan a la salud personal y comunitaria. El único responsable y que puede modificar los comportamientos de riesgo (una acción que incrementa la incidencia de enfermedades y accidentes amenaza la salud personal y la de otros, y ayuda a destruir el ambiente) hacia unos comportamientos saludables de bienestar/positivos (una acción que ayuda a prevenir la enfermedad y accidente, y promueve la salud individual y colectiva o mejora la calidad del ambiente) es el propio individuo y nadie más (29).

El estado de salud que posee cada individuo dependerá en gran medida de los tipos de comportamientos que efectúe éste. Podemos definir comportamiento como la



descripción de la interacción con las personas y el ambiente. En este caso nos referimos al comportamiento de salud, es decir, a las acciones o formas de actuar y reaccionar que afectan a la salud personal y comunitaria. El único responsable y que puede modificar los comportamientos de riesgo (una acción que incrementa la incidencia de enfermedades y accidentes, amenaza la salud personal y la de otros, y ayuda a destruir el ambiente) hacia unos comportamientos saludables de bienestar/positivos (una acción que ayuda a prevenir la enfermedad y accidente, y promueve la salud individual y colectiva y/o mejora la calidad del ambiente) es el propio individuo y nadie más (10).

La responsabilidad en salud implica decidir alternativas saludables en vez de aquellas que envuelven un riesgo para la salud. Significa reconocer que tenemos la habilidad para modificar los riesgos inherentes en nuestra herencia y ambiente social; podemos modificar nuestros riesgos mediante cambios en nuestro comportamiento. Para poder estar consciente de los efectos potenciales peligrosos de hábitos de riesgo, se requiere un esfuerzo reflexivo para examinar nuestras vidas desde la perspectiva de la salud y luego un esfuerzo concertado dirigido a modificar nuestros hábitos negativos arraigados (28).

Tiempo Libre: Es aquel tiempo que está conformado por las actividades y prácticas libremente elegidas según las preferencias de cada individuo; un tiempo caracterizado por la libre elección y realización de actividades que satisfagan necesidades personales; y un tiempo cuya finalidad sea el descanso, la diversión, la recreación o el desarrollo del sujeto (10).

Consumo de tabaco: Una de las principales causas prevenibles de muerte en el mundo. Se estima que en estos momentos en el mundo hay 1000 millones de fumadores. Para el 2030 otros 1000 millones de jóvenes adultos habrán comenzado a fumar. El hábito



de fumar cigarrillos a menudo lleva al uso de otras drogas más fuertes y se asocia con determinados problemas de salud, tales como cánceres de pulmón, boca, vejiga y garganta, enfermedades cardíacas y pulmonares. Fumar viene asociado a placer y vínculo social se revela con la asociación del hábito a determinados momentos y lugares: fiestas, después de la comida, entre otros. Se plantea un vínculo con la enfermedad. Si bien antaño la enfermedad se asociaba con el exceso de fumar, actualmente es asociada directamente con fumar (10).

Consumo de alcohol: Es un hábito, forma parte de los llamados estilos de vida, estando ampliamente extendido y culturalmente aceptado en la mayoría de los países occidentales. Por tanto, no es sólo un comportamiento individual, sino que se encuentra fuertemente influenciado por normas sociales y por el contexto socioeconómico y cultural en el que vivimos. Cambios en estos contextos se acompañan de cambios en el uso / abuso de alcohol. Son numerosos los problemas de salud relacionados con el consumo de licor, existe una relación dosis respuesta entre el consumo de alcohol y la frecuencia y gravedad de numerosas enfermedades. A mayores niveles de consumo de alcohol corresponden tasas de y morbilidad más elevadas (10).

2.2.1.6. Tipos de estilos de vida

a) ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas (Según Virginia Henderson : respiración ,alimentación , eliminación, movimiento, sueño, reposo, apropiada, temperatura, higiene corporal, peligros ambientales, comunicación ,creencias ,trabajo, recreación y estudio) para alcanzar el bienestar físico, social y espiritual del individuo (30).



Los estilos de vida saludables hacen referencia al conocimiento y a las prácticas positivas de las personas, donde a través del conocimiento adquirido, pueden efectuar su propio autocuidado a través de la prevención sanitaria, es decir de su propio cuidado en la alimentación, actividad física, sueño y descanso, autocuidado y salud mental (31).

Los estilos de vida saludables, son una serie de comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermar como, por ejemplo, el control de tensiones y emociones negativas, una alimentación saludable en cantidad y calidad, la práctica de actividad física, el descanso, la recreación, el control en la ingesta de sustancias como el alcohol y la nicotina, el no consumo de otras drogas, la higiene personal y el entorno saludable (32).

El Estilo de vida saludable es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud. Incluye fundamentalmente una alimentación adecuada, promoción de la actividad física, control del tabaquismo y de otras adicciones, ambientes saludables en viviendas y trabajos, conductas sexuales, salud mental y el control de tres elementos ligados a la alimentación: presión arterial, colesterol y arteriosclerosis (33).

Según Nutbean (1996), por encargo de la OMS, el termino Estilo de Vida Saludable es utilizado para designar la manera general la manera general de vivir, las que son determinadas por factores socioculturales y características personales. Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y de factores protectores para el bienestar, para lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. En esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales, espirituales y mantener el bienestar para mejorar la calidad



de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano. Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables son: (34)

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción, lo cual ayudara a entablar metas en el actuar de la vida.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la entidad, lo cual permitirá no caer en la depresión.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar, pudiendo así tener y brindar un ambiente armonioso en el ámbito familiar y social.
- Capacidad de auto cuidado, lo cual permite sentirse útiles con uno mismo y con la sociedad en sí.
- Salud y control de factores de riesgo como la obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio, el mantenerse activo, ayuda a sentirse vivo, y el disfrutar de un descanso después de haber cumplido las metas del día hará sentir una satisfacción más gratificante.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social, el relacionarse con los seres queridos más cercanos, la familia y con las personas de su entorno desarrolla la parte humana social despejando la soledad.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros, lo cual ayudara, a la relajación y así también a relacionarse socialmente al mismo tiempo que se aprende cosas nuevas.
- Desarrollo de un estilo de vida minimizado de emociones negativas (controlar y evitar el estrés).
- Asistir al control médico periódicamente, es importante ya que en un control anual



permite dar un mejor seguimiento del estado de salud.

b) ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE:

“Son los comportamientos hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y estilo de vida.” Es el estilo de vida no saludable los que conllevan a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social, llevándolo a pérdidas físicas y en sí de su integridad personal. Entre estos tenemos: (30)

- Mala alimentación, lo cual lleva a un deterioro físico mental.
- Deficiente estado higiénico, lo cual perjudica la salud y las relaciones interpersonales.
- Alteraciones del sueño, el no descansar las horas debidas, predispone a la persona a alteraciones nerviosas y así también a cambios de no poder desarrollar las actividades diarias adecuadamente.
- Baja actividad física, hace que la salud se deteriore y así también hace a la persona propensa al cansancio continuo, no pudiendo desarrollar actividades de su vida diaria.
- Consumo excesivo de cigarrillos y alcohol que dañan la salud de la persona.
- Exposición al estrés, debido a que el estrés conlleva a un aumento de la vulnerabilidad del individuo a padecer algún tipo de enfermedad (ej. incremento de glucocorticoides). Los efectos neuroendocrinos e inmunitarios del estrés no constituyen en agente patógeno específico, sino que representan un riesgo específico, que hace a los sujetos más vulnerables ante las enfermedades.
- Tener malas relaciones interpersonales, el conocer a personas que no ayuda a crecer en la vida estancarán el desarrollo personal. El estilo de vida implica el



desarrollo de la persona en su dimensión biológica, psicológica y social

2.3. Marco conceptual

Actividad física: Cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos que resulta en un sustancial aumento del gasto energético. Ejemplos prácticos en relación con este concepto son las tareas que parten del movimiento corporal: andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, etc. (18).

Actividades responsables en su salud: Las actividades responsables en la salud es responsabilidad de cada uno, y depende de los actos y actitudes del día a día (10).

Alimentación: Es el mecanismo mediante el cual el organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para la producción de energía, que permita el funcionamiento normal de los tejidos y órganos, el crecimiento y el mantenimiento en general de la vida (13).

El sueño: Es el periodo de descanso para el cuerpo y la mente, durante el cual la voluntad y la conciencia están inhibidas de forma parcial o total y las funciones corporales parcialmente suspendidas. Las personas de
ben descansar un promedio de siete horas diarias (10).

Estilo de vida saludable: Los estilos de vida saludables hacen referencia al conocimiento y a las prácticas positivas de las personas, donde a través del conocimiento adquirido, pueden efectuar su propio autocuidado a través de la prevención sanitaria, es decir de su propio cuidado en la alimentación, actividad física, sueño y descanso, autocuidado y salud mental (31).



Estilo de vida no saludable: Es el estilo de vida no saludable los que conllevan a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social, llevándolo a pérdidas físicas y en sí de su integridad personal (30).

Manejo del estrés: El manejo del estrés se refiere al esfuerzo que hace el adulto mayor por controlar y reducir la tensión que surge cuando la situación es considerada difícil o inmanejable, mediante acciones coordinadas sencillas o complejas para sobrellevar la presión, las emergencias o el estrés (22).

Proteínas. Los requerimientos proteicos se justifican por el aumento de masas muscular, aumento de masa ósea (17).

Carbohidratos: La función principal es proveer energía, principalmente al cerebro y el sistema nervioso (17).

Vitaminas: Estas se encuentran principalmente en frutas y verduras. Son necesarias para proteger la salud y prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer (17).

Minerales: Se encuentran principalmente en frutas, verduras, carnes, menestras. La falta de minerales puede ocasionar calambres, alteraciones del ritmo cardiaco, irritabilidad nerviosa, lesiones en la piel, etc. (17).

Consumo de agua: Es muy importante consumir una cantidad suficiente de agua cada día para el correcto funcionamiento de los procesos de asimilación, sobre todo, para los de eliminación de residuos del metabolismo celular (17).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Zona de estudio

El trabajo de investigación se ejecutó en el mercado Laykakota, que se ubica al sur de la ciudad de Puno, a unos cuantos pasos del parque Dante Nava esto por el lado norte y por el sur está a una cuadra del cementerio central de Puno. Se encuentra entre la avenida el sol por el este y con la avenida Laykakota por el oeste.

3.2. Tipo de estudio

3.2.1. Tipo de investigación

La presente investigación corresponde al tipo no experimental (41).

3.2.2. Diseño de investigación

Corresponde al diseño descriptivo de corte transversal; descriptivo porque en el presente trabajo se verificó y describió los estilos de vida que tienen los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota y corte transversal porque se estudia la variable en un solo momento, haciendo un corte en un tiempo (42).

A este tipo de diseño corresponde el siguiente esquema:

M —————> **O**

Dónde:

M: Representa la población de estudio (comerciantes de la asociación del mercado Laykakota).

O: Representa la información obtenida sobre los estilos de vida que tienen los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.

3.3. Población y muestra de estudio

3.3.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por 900 comerciantes según padrón de inscripción de los asociados que figuran en la administración del mercado Laykakota (43).

3.3.2. Muestra

La muestra de estudio estuvo conformada por 270 comerciantes, el tipo de muestreo que se aplicó fue el muestreo probabilístico. Se determinó el tamaño de la muestra utilizando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{0.25(N)}{\left(\frac{E}{Z}\right)^2 (N - 1) + 0.25}$$

Donde:

N = población.

E = margen de estrato.

Z = nivel de confianza.

0.25= suma de proporción y fracción del muestreo.

$$n = \frac{0.25(900)}{\left(\frac{0.05}{1.96}\right)^2 (900 - 1) + 0.25}$$

$$n = 270 \text{ comerciantes}$$

3.4. Variables y su Operacionalizacion

3.4.1. Operacionalizacion de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICE	VALOR FINAL
ESTILOS DE VIDA.	Conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada. Resulta de las interacciones entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas (4).	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Come 3 veces al día: desayuno, almuerzo y comida. - Todos los días consume alimentos que incluyan vegetales, carne, cereales legumbres o granos. - Consume de 4 a 8 vasos de agua al día. - Incluye entre comidas el consumo de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> -nunca -a veces -siempre 	Calificación - Nunca =1 - A veces = 2 - Siempre =3
		Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza ejercicios por lo menos de 20 a 30 minutos al día. - Participa en actividades como caminatas, trotes, encuentros deportivos bailes entre otros. 	<ul style="list-style-type: none"> -nunca -a veces -siempre 	
		Manejo del Estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida. - Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación a su familia o amigos. -Participa en actividades recreativas de relajación tales como: caminatas, pasear, baile, manualidades (tejido). - Mantiene buenas relaciones de comunicación en su entorno. - Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas. - Cuando afronta situaciones difíciles recibe apoyo de su familiar o personas 	<ul style="list-style-type: none"> -nunca -a veces -siempre 	
		Descanso y sueño	<ul style="list-style-type: none"> - Duerme entre 6 y 8 horas diarias como mínimo. - Tiene un horario fijo para acostarse y levantarse - Después del descanso siente que ha 	<ul style="list-style-type: none"> -nunca -a veces -siempre 	
		Actividades responsables en su salud	<ul style="list-style-type: none"> - cuando presenta una molestia o se enferma acude al establecimiento de salud. - toma medicamentos que solo el médico le receta. - toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud. - participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud - consume sustancias nocivas: Cigarro o Alcohol. 	<ul style="list-style-type: none"> -nunca -a veces -siempre 	



3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

a) **Técnica:** Se utilizó la técnica de la encuesta.

b) **Instrumento:** Se utilizó el cuestionario.

c) **Escala de medición del instrumento**

La calificación de ítems fue según la respuesta emitida de acuerdo a los ítems planteados, Cada ítem se evaluó de la siguiente manera:

Nunca = es una conducta que no realiza, por lo tanto, se le asignó 1 punto.

A veces = es una conducta que en algunas ocasiones realiza, por lo tanto, se le asignó 2 puntos.

Siempre = es una conducta q realiza constante o diariamente, por lo tanto, se le asignó 3 puntos.

Para el objetivo general:

Estilos de vida saludable: 41 – 60 puntos.

Estilos de vida no saludable: 20 - 40 puntos.

Dimensión: Alimentación:

Estilos de vida saludable: 9 - 12 puntos.

Estilos de vida no saludable: 4 - 8 puntos.

Dimensión: Actividad física:

Estilos de vida saludable: 5 – 6 puntos.



Estilos de vida no saludable: 2 - 4 puntos.

Dimensión: Sueño:

Estilos de vida saludable: 7 - 9 puntos.

Estilos de vida no saludable: 3 - 6 puntos.

Dimensión: Manejo de estrés:

Estilos de vida saludable: 13-18 puntos.

Estilos de vida no saludable: 6- 12 puntos.

Dimensión: Actividades responsables en su salud:

Estilos de vida saludable: 11 -15 puntos.

Estilos de vida no saludable: 5 - 10 puntos.

d) Validación del instrumento:

El cuestionario utilizado en el presente estudio fue elaborado por Walker, Sechrist y Pender publicado en el año 1985 (44), evaluada en versión castellana por Walker, Kerr, Pender y Sechrist en 1990 (45) ejecutado en México y validado con 0.93 por concordancia de expertos.

e) Confiabilidad del instrumento:

El mismo instrumento fue modificado por las investigadoras de la Escuela profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Delgado R. Reyna E. y Díaz en un trabajo de investigación titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta en el caserío Locuto-Tambogrande -Piura, 2015”.



Para la confiabilidad las autoras utilizaron el valor del coeficiente alfa de Crombach que fue igual a $\alpha = 0.82$. Entonces las investigadoras determinaron que el instrumento empleado es adecuado.

3.6. Procedimiento de recolección de datos

De la coordinación:

- ❖ Se solicitó a la decana de la Facultad de Enfermería una carta de presentación, dirigida al presidente de los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.
- ❖ Posteriormente se efectuó las coordinaciones con el presidente para poner en conocimiento los objetivos de la investigación, al mismo tiempo concertar las fechas de iniciar la recolección de datos.
- ❖ Se realizó un cronograma para aplicar el proyecto de investigación.

De la aplicación del instrumento:

- ❖ La recolección de datos se realizó, según cronograma establecido.
- ❖ Una vez realizado los trámites y coordinaciones correspondientes, se prosiguió a la aplicación del instrumento.
- ❖ La recolección de datos se realizó en cinco semanas con los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, hasta completar la muestra de estudio.
- ❖ Antes de aplicar el cuestionario, se realizó la presentación de mis datos personales hacia los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.
- ❖ Seguidamente se le informó brevemente, acerca de los objetivos de la investigación y la importancia de su participación.
- ❖ Se solicitó de forma verbal la aceptación y participación voluntaria en el estudio.



- ❖ Posteriormente se le aplicó el instrumento de investigación, actividad que tuvo una duración de un aproximado de 20 minutos.
- ❖ Antes de recoger el instrumento se verificó el llenado completo.
- ❖ Al finalizar la encuesta, se agradeció al comerciante por su colaboración.
- ❖ Concluida la recolección de datos se agradeció al presidente por su autorización y apoyo en la recolección de los mismos.
- ❖ Una vez recolectada la información se procedió con el análisis e interpretación de los datos recolectados.

3.7. Procesamiento y análisis de datos

Para el análisis e interpretación de la información se utilizó la estadística descriptiva porcentual, para ello se elaboró una base de datos en excel y el procesamiento estadístico en el programa SPSS versión 25. Se realizó el conteo, selección y codificación de los ítems, según la categorización y puntuación de cada una de las variables.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

O.G.

TABLA N° 1

ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL
MERCADO LAYKAKOTA, PUNO-2018.

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Estilo de vida NO SALUDABLE	182	67.4
Estilo de vida SALUDABLE	88	32.6
Total	270	100.0

Fuente: Resultado del cuestionario aplicado a los comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota, Puno-2018.

En la tabla, se aprecian que el 67.4% de los comerciantes tienen estilos de vida no saludable y el 32.6% tienen estilos de vida saludable.

O.E.1

TABLA N° 2

ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN DE ALIMENTACIÓN EN LOS
COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL MERCADO LAYKAKOTA, PUNO-
2018.

Dimensión Alimentación	Frecuencia		Porcentaje	
Estilo de vida NO SALUDABLE	196		72.6	
Estilo de vida SALUDABLE	74		27.4	
Total	270		100.0	

Indicadores	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Consume sus alimentos tres veces al día: desayuno almuerzo y cena	47	17.4	159	58.9	64	23.7	270	100
Todos los días consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, carne, cereales o granos	142	52.6	82	30.4	46	17.0	270	100
Consume 2 a 3 frutas diarias	122	45.2	118	43.7	30	11.1	270	100
Consume 4 a 8 vasos de agua al día	171	63.3	51	18.9	48	17.8	270	100

Fuente: Resultado del cuestionario aplicado a los comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota, Puno-2018.

En la tabla se aprecia respecto a la dimensión alimentación que el 72.6% de comerciantes tienen estilos de vida no saludable y el 27.4% tienen estilos de vida saludable. En tanto al consumo de sus alimentos tres veces al día: el 58.9% a veces, el 23.7% siempre y el 17.4% nunca. En cuanto al consume alimentos balanceados: el 52.6% nunca, el 30.4% a veces y el 17.0% siempre. En cuanto al consumo de frutas diarias: el



45.2% nunca, el 43.7% a veces y el 11.1% siempre. Finalmente, referente al consumo de agua al día: el 63.3 nunca, el 18.9 a veces y el 17.8% siempre.

O.E.2

TABLA N° 3

ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS
COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL MERCADO LAYKAKOTA, PUNO-
2018.

Dimensión de Actividad física	Frecuencia		Porcentaje	
Estilo de vida NO SALUDABLE	203		75.2	
Estilo de vida SALUDABLE	67		24.8	
Total	270		100.0	

Indicadores	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Hace de 20 a 30 minutos de ejercicio al menos tres veces a la semana (caminar o trotar)	114	42.2	124	45.9	32	11.9	270	100
Diariamente realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo (como utilizar las escaleras, caminar después de almorzar, ir de un lugar a otro)	23	8.5	184	68.1	63	23.3	270	100

Fuente: Resultado del cuestionario aplicado a los comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota, Puno-2018.

En la tabla se aprecia respecto a la dimensión actividad física, que el 75.2% de comerciantes tienen estilos de vida no saludable y el 24.8% presentan estilos de vida saludable. También se observa que, realizan de 20 a 30 minutos de ejercicio al menos tres veces a la semana: el 45.9% a veces, el 42.2% nunca y el 11.9% siempre. Diariamente realizan actividades el cual incluyen el movimiento de todo su cuerpo: el 68.1% a veces, el 8.5% nunca y el 23.3% siempre.

O.E.3

TABLA N° 4

ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN DE MANEJO DE ESTRÉS EN LOS
COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL MERCADO LAYKAKOTA, PUNO-
2018.

Dimensión de Manejo de estrés	Frecuencia		Porcentaje	
Estilo de vida NO SALUDABLE	187		69.3	
Estilo de vida SALUDABLE	83		30.7	
Total	270		100,0	

Indicadores	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida	64	23.7	162	60.0	44	16.3	270	100
Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación a su familia o amigos	134	49.6	94	34.8	42	15.6	270	100
Participa en actividades recreativas de relajación tales como: caminatas, pasear, baile, manualidades (tejido)	117	43.3	119	44.1	34	12.6	270	100
Mantiene buenas relaciones de comunicación en su entorno	47	17.4	153	56.7	70	25.9	270	100
Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas	117	43.3	110	40.7	43	15.9	270	100
Cuando afronta situaciones difíciles recibe apoyo de su familiar o personas cercanas	83	30.7	150	55.6	37	13.7	270	100

Fuente: Resultado del cuestionario aplicado a los comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota, Puno-2018.



En la tabla se aprecia respecto a la dimensión manejo de estrés, donde se observa que el 69.3% de comerciantes presentan estilos de vida no saludable y el 30.7% presentan estilos de vida saludable. También se observa que identifican las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida: el 60.0% a veces, el 23.7% nunca y el 16.3% siempre. En cuanto a expresión de sus sentimientos de tensión o preocupación a su familia o amigos: el 49.6% nunca, el 34.6% a veces y el 15.6% siempre. También participan en actividades recreativas de relajación: el 44.1% a veces, el 43.1% nunca y el 12.6% siempre. Asimismo, mantienen buenas relaciones de comunicación en su entorno: el 56.7% a veces, el 25.9% siempre y el 17.4% nunca. En cuanto a comentar sus deseos e inquietudes con las demás personas: el 43.3% nunca, el 40.7% a veces y el 15.9% siempre. Finalmente, cuando afrontan situaciones difíciles, reciben apoyo de su familiares o personas cercanas: el 55.6 a veces, el 30.7 nunca y el 13.7% siempre.

O.E.4

TABLA N° 5

ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN DE DESCANSO Y SUEÑO EN LOS
COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL MERCADO LAYKAKOTA, PUNO-
2018.

Dimensión de Sueño	Frecuencia		Porcentaje	
Estilo de vida NO SALUDABLE	205		75.9	
Estilo de vida SALUDABLE	65		24.1	
Total	270		100.0	

Indicadores	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Duerme entre 6 y 8 horas al día	59	21.9	152	56.3	59	21.9	270	100
Después de dormir sientes que has recuperado tus energías	142	52.6	83	30.7	45	16.7	270	100
Tiene un horario fijo para acostarse y levantarse	82	30.4	139	51.5	49	18.1	270	100

Fuente: Resultado del cuestionario aplicado a los comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota, Puno-2018.

En la tabla se aprecia respecto a la dimensión descanso y sueño que, el 75.9% de comerciantes presentan estilos de vida no saludable y el 24.1% presentan estilos de vida saludable. También observamos que duermen entre 6 y 8 horas al día: el 56.3% a veces, el 21.1% siempre y el 21.1% nunca. Del mismo modo después de dormir sienten que han recuperado sus energías: el 52.6% nunca, el 30.7% a veces y el 16.7% siempre. Finalmente, tienen un horario fijo para acostarse y levantarse: el 51.5% a veces, el 30.4% nunca y el 18.1%.

O.E.5

TABLA N° 6

ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN DE ACTIVIDADES RESPONSABLES DE LA SALUD EN LOS COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL MERCADO LAYKAKOTA, PUNO-2018.

Dimensión de Actividades responsables en su salud			Frecuencia				Porcentaje	
Estilo de vida NO SALUDABLE			206				76.3	
Estilo de vida SALUDABLE			64				23.7	
Total			270				100.0	

Indicadores	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Cuando presenta una molestia o se enferma acude al establecimiento de salud	102	37.8	142	52.6	26	9.6	270	100
Toma medicamentos que solo el médico le receta	156	57.8	74	27.4	40	14.8	270	100
Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud	102	37.8	123	45.6	45	16.7	270	100
Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud	114	42.2	109	40.4	47	17.4	270	100
Consume sustancias nocivas: Cigarro o Alcohol	32	11.9	108	40.4	130	48.1	270	100

Fuente: Resultado del cuestionario aplicado a los comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota, Puno-2018.

En la tabla respecto a la dimensión de actividades responsables de la salud se aprecia que, el 76.3% de comerciantes presentan estilos de vida no saludable y el 23.7% presentan estilos vida saludable. También se observa que cuando presentan molestias acuden al establecimiento de salud: El 52.6% a veces, el 37.8% nunca y el 9.6% siempre. Toman medicamentos que solo el médico le receta: el 57.8% nunca, el 27.4% a veces y



el 14.8% siempre. Toman en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud: el 45.6% a veces, el 37.8% nunca y el 16.7% siempre. Participan en actividades que fomentan su salud: el 42.2% nunca, el 40.4% a veces y el 17.4% siempre. Consumen de sustancias nocivas como cigarro o alcohol: el 48.1% siempre, el 40.4% a veces y el 11.9% nunca.



4.2. Discusión

O.G.

En cuanto a los resultados de las tablas, respecto al estilo de vida de los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, de la ciudad de Puno, la mayoría tienen un estilo de vida no saludable y en una mínimo cantidad tienen un estilo de vida saludable. Entonces podemos mencionar que los estilos de vida no saludables son los comportamientos hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y estilo de vida (30).

Nuestro resultado es corroborado por Villarreal Eliz (2017) donde la mayoría de sus investigados presentan estilos de vida no saludables. También a la investigación realizada por Ediluz Mamani en el año 2015, quien manifestó que la mayoría de las comerciantes adultas de la asociación independiente los Incas de Puno presentan un estilo de vida poco saludable y una cantidad mínima saludable.

Por otra parte, encontramos resultados no parecidas de Violeta Vilcapaza (2017) porque la investigadora muestra como resultado que los estilos de vida son saludables en la mayoría de sus investigados y no saludable en una mínima proporción. También Aguilar en el 2014 manifestó que la mayoría de sus investigados presentaron estilo de vida saludable. Entonces como la mayoría de sus investigados presentan un estilo de vida saludable lo cual es beneficioso para su salud, evidenciándose en los adecuados hábitos alimenticios, la práctica de ejercicios, el buen descanso y sueño, las buenas relaciones interpersonales, evitando los hábitos nocivos y el buen control de las emociones.

Concerniente a los resultados de los objetivos específicos



O.E.1

Con respecto a los resultados presentados en la dimensión alimentación; la mayoría de los comerciantes presentan estilos de vida no saludable y en una mínima cantidad tienen estilos de vida saludable; respecto a sus indicadores: en su mayoría a veces consumen sus alimentos tres veces al día. También en su mayoría nunca consumen alimentos balanceados. Del mismo modo, en su mayoría nunca consumen 2 a 3 frutas diarias. Asimismo nunca consumen de 4 a 8 vasos de agua al día. Estas acciones vienen determinadas por múltiples factores del propio individuo y de su entorno, los cuales se encuentran influenciados por su ambiente sociocultural, así es característico que debido a las diferentes actividades que una persona realiza, se omita alguna comida, generalmente el desayuno, y se reemplaza por el consumo de comida chatarra como hamburguesas, dulces, gaseosas, etc. predisponen a una alimentación inadecuada (10). Para mantener la salud, se debe de consumir comidas tres veces al día y hacerlo siempre a las mismas horas por los actos condicionados a las secreciones gástricas que se realizan con o sin presencia de alimentos y debe dejarse el tiempo suficiente entre comidas para el vaciamiento gástrico, además un periodo de reposo (15). Igualmente la OMS, refiere que se debe de tomar 6 a 8 vasos diariamente para estar sano. 8 vasos de 250 ml equivalen a 2 litros, aunque una proporción se obtiene a partir de los alimentos y la otra mitad se consigue bebiendo, se debe de tomar en ayunas y entre comidas, de preferencia una hora después de comer o media hora antes de comer (18).

En esta dimensión nuestros resultados se parecen a Ediluz Mamani quien en el 2015, manifestó que en la mayoría de las comerciantes adultas de la asociación independiente los Incas de Puno son poco saludables. Por otra parte Violeta Vilcapaza en el 2017 manifiesta que sus investigados tienen un estilo de vida moderadamente saludable



También Villarreal Eliz en el 2017, manifestó respecto a los estilos de vida en la alimentación en vendedores informales de la Asociación de Comerciantes José Carlos Mariátegui, tienen estilos de vida no saludables respecto al horario de comidas, también presentan estilos de vida no saludables respecto a los tipos de alimentos consumidos; y también observó en sus investigados estilos de vida no saludables en cuanto a la frecuencia con que consumen los alimentos.

O.E.2

En la dimensión actividad física la mayoría de los comerciantes poseen estilos de vida no saludable y en mínimo porcentaje tienen estilos de vida saludable. También observamos en relación a los indicadores que: en su mayoría a veces realizan de 20 a 30 minutos de ejercicio al menos tres veces a la semana. También a veces al día realizan actividades el cual incluyen el movimiento de todo su cuerpo. La práctica de ejercicio físico regular constituye un factor protector de la salud física y emocional. Asimismo, contribuye a romper el círculo vicioso retroalimentarte de inactividades incapacidad o reducida funcionalidad física (19). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan que las personas realicen actividad física entre 30 y 60 minutos, preferentemente todos los días, debido a que se ha observado que la actividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial; además, se estima que es la causa principal de aproximadamente un 21% - 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente, el 30% de la carga de cardiopatía isquémica (18).

Nuestros resultados son corroborados con la investigación de Ediluz Mamani en el año 2015, donde manifestó que en la mayoría de las comerciantes adultas de la asociación independiente los Incas de Puno los estilos de vida son poco saludables. Del



mismo modo, Violeta Vilcapaza en el 2017 menciona que la mayoría de sus investigados presentan estilo de vida moderadamente saludable, finalmente presentan en una mínima cantidad estilo de vida saludable. También Villarreal Eliz en el 2017 en la mayoría de sus investigados presentan estilos de vida no saludables.

O.E.3

Respecto a la dimensión manejo de estrés, la mayoría de los comerciantes presentan estilos de vida no saludable y una minoría poseen estilos de vida saludable. También apreciamos respecto a los indicadores: en su mayoría a veces identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida. Del mismo modo, en su mayoría nunca expresa sentimientos de tensión o preocupación a su familia o amigos. De la misma manera, en su mayoría a veces participan en actividades recreativas de relajación. Asimismo, en su mayoría a veces mantienen buenas relaciones de comunicación en su entorno. Posteriormente en su mayoría nunca comentan sus deseos e inquietudes con las demás personas. Finalmente, en su mayoría a veces afronta situaciones difíciles, recibe apoyo de su familiar o personas cercanas. El manejo del estrés se refiere al esfuerzo que hace el individuo por controlar y reducir la tensión que surge cuando la situación es considerada difícil o inmanejable, mediante acciones coordinadas sencillas o complejas para sobrellevar la presión, las emergencias o el estrés (22). El estrés es una reacción normal y saludable ante un cambio o desafío, es una respuesta del organismo para mantener el equilibrio de adaptación que el cuerpo humano permanentemente está controlando, pudiendo en determinadas circunstancias convertirse en un enemigo por lo que se debe controlar y combatir cuando este amenaza en causar estragos, si el estrés continúa por más de algunas semanas puede dañar la salud, bajar las defensas naturales y provocar una enfermedad (21).



Al comparar nuestros resultados, corroboramos con la investigación de Ediluz Mamani en el año 2015, quien manifestó que en la mayoría de las comerciantes adultas de la asociación independiente los Incas de Puno son poco saludables. También corroboramos con Villarreal Eliz en el 2017 quien observó que la mayoría de sus investigados presentan estilos de vida no saludables.

Por otra parte, nuestros resultados son muy diferentes al de Violeta Vilcapaza en el 2017 quien menciona que sus investigados tienen estilos de vida moderadamente saludable, y en una mínima cantidad muestran estilo de vida no saludable, finalmente aún todavía más mínimo de sus encuestados manifiestan estilo de vida saludable.

O.E.4

En relación a la dimensión descanso y sueño en su mayoría presentan estilos de vida no saludable y en una mínima cantidad estilos de vida saludable. Del mismo modo observamos respecto a los indicadores: en su mayoría a veces duermen entre 6 y 8 horas al día. Asimismo, en su mayoría nunca después de dormir sienten que ha recuperado sus energías. Además, en su mayoría a veces tienen un horario fijo para acostarse y levantarse. La falta de sueño repercute en todos los aspectos de la vida: en la capacidad de concentración en el trabajo, en el estado de ánimo y en el rendimiento académico y deportivo. La vigilia prolongada va acompañada del deterioro progresivo de la mente y el sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del sistema nervioso central; es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales (26). Finalmente, el descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que



aumenta la irritabilidad. El sueño restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales. Desde una perspectiva más técnica, si la falta de descanso y sueño es prolongada origina un trastorno progresivo de la mente, un comportamiento anormal del sistema nervioso, el enlentecimiento del pensamiento, irritabilidad y psicosis (26).

Nuestros resultados corroboramos con la investigación de Ediluz Mamani en el año 2015, quien manifestó que en la dimensión descanso y sueño en la mayoría de las comerciantes adultas de la asociación independiente los Incas de Puno son poco saludables. De la misma manera Villarreal Eliz en el 2017 manifiesta que en vendedores informales de la Asociación de Comerciantes José Carlos Mariátegui, se observó que la mayoría de sus investigados tienen estilos de vida no saludables.

O.E.5

Respecto a la dimensión actividades responsables de la salud, nuestros investigados en su mayoría presentan estilos de vida no saludable y en una mínima proporción tienen estilos de vida saludable. De la misma manera en cuanto a los indicadores; en su mayoría a veces acuden al establecimiento de salud, en su mayoría nunca toman medicamentos que solo el médico le receta, en su mayoría a veces toman en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, nunca participan en actividades que fomentan su salud y siempre consume sustancias nocivas. La responsabilidad es la clave del éxito en el estilo de vida, implica reconocer que el sujeto, y solo él, controla su vida; es el único que puede tomar decisiones sobre su estilo de vida y de él depende si fomenta o no su propia salud (10). La responsabilidad en salud implica decidir alternativas saludables en vez de aquellas que envuelven un riesgo para la salud. Significa reconocer que tenemos la habilidad para modificar los riesgos inherentes en nuestra herencia y ambiente social; podemos modificar nuestros riesgos mediante



cambios en nuestro comportamiento. Para poder estar consciente de los efectos potenciales peligrosos de hábitos de riesgo, se requiere un esfuerzo reflexivo para examinar nuestras vidas desde la perspectiva de la salud y luego un esfuerzo concertado dirigido a modificar nuestros hábitos negativos arraigados (28).

Nuestra investigación se asemeja a los resultados de Villarreal Eliz en el 2017, dicho autor manifiesta que los vendedores informales de la Asociación de Comerciantes José Carlos Mariátegui, presentan estilos de vida no saludables. También se parece a Ediluz Mamani en el año 2015 quien mencionó que en la mayoría de las comerciantes adultas de la asociación independiente los Incas de Puno son poco saludables.

Por otro lado, nuestros resultados tienen un distanciamiento leve con los resultados de Violeta Vilcapaza en el 2017 donde manifiesta que la mayoría de sus investigados presentan un estilo de vida moderadamente saludable.



CONCLUSIONES

PRIMERA: La mayoría de los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota presentan estilos de vida NO SALUDABLE, en una mínima proporción estilos de vida saludable.

SEGUNDA: En la dimensión alimentación, los comerciantes en su mayoría presentan estilos de vida no saludable; a veces consumen sus alimentos tres veces al día, nunca consumen alimentos balanceados, nunca consumen 2 a 3 frutas diarias, nunca consumen 4 a 8 vasos de agua al día.

TERCERA: En la dimensión de actividad física, los comerciantes en su mayoría presentan estilos de vida no saludable; a veces realizan de 20 a 30 minutos ejercicio al menos tres veces a la semana, a veces al día realizan actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.

CUARTA: En la dimensión de manejo de estrés, los comerciantes en su mayoría presentan estilos de vida no saludable; a veces identifican las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida, nunca expresan sus sentimientos de tensión o preocupación a sus familiares o amigos, a veces participan en actividades recreativas de relajación, a veces mantienen buenas relaciones de comunicación en su entorno, nunca comentan sus deseos e inquietudes con las demás personas, a veces cuando afrontan situaciones difíciles reciben apoyo de su familiar o personas cercanas.

QUINTA: En la dimensión descanso y sueño, los comerciantes en su mayoría presentan estilos de vida no saludable; a veces los comerciantes duermen entre 6 y 8



horas al día, nunca después de dormir sienten que recuperaron sus energías, a veces tienen un horario fijo para acostarse y levantarse.

SEXTA: En la dimensión de actividades responsables de la salud, los comerciantes en su mayoría presentan estilos de vida no saludable, también a veces cuando se presenta una molestia o se enferman acuden al establecimiento de salud, a veces toma medicamentos que solo el médico le receta, a veces toman en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, nunca participan en actividades que fomentan su salud y siempre consume sustancias nocivas.



RECOMENDACIONES

AL PERSONAL DEL CENTRO DE SALUD METROPOLITANO DE LA CIUDAD DE PUNO

- Previa gestión y coordinación con el centro de Salud Metropolitano, solicitar la ejecución de consejerías sobre estilos de vida saludable, campañas de salud, basados en los resultados del estudio, para prevención de enfermedades y a la vez promover el estado de salud de los comerciantes mediante el autocuidado y chequeos preventivos. También coordinar con el área de psicología para poder brindar apoyo psicológico en el manejo de estrés de los comerciantes.
- Desarrollar cursos de sensibilización y capacitación sobre estilos de vida saludable.

AL PRESIDENTE DE LOS COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL MERCADO LAYKAKOTA

- Coordinar con el centro de Salud, Metropolitano de la ciudad de Puno para que puedan desarrollar programas educativos y de sensibilización que promuevan estilos de vida saludable en los comerciantes del mercado Laykakota tales como:
 - Alimentación saludable.
 - Actividad física.
 - Manejo de estrés.
 - Descanso y sueño.
 - Actividades responsables de la salud.



- Organizar eventos recreativos en favor de los comerciantes tales como paseos, campeonatos deportivos de vóley, futsal, básquet, atletismo, para ello solicitar incentivos a la Municipalidad Provincial de Puno.

A LOS ESTUDIANTES, BACHILLERES Y EGRESADOS DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

- Realizar trabajos de investigación dirigidos a este tipo de población, estudios descriptivos y de intervención con programas educativos de estilos de vida saludables en comerciantes. Así mismo realizarlos en diferentes provincias de nuestra región de Puno.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Del Águila R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Organización Panamericana de la Salud; 2012.
2. Palacios-Pérez A, Sierra-Torres C. Prevalencia y factores de riesgo asociados a alteraciones comunicativas en vendedores ambulantes de Popayán, Colombia. 2013; Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42235721009>
3. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. 2013; Disponible en: http://www.who.int/entity/nmh/publications/ncd_report_summar.
4. Arellano R. Los Estilos de vida en el Perú [Internet]. Consumidores y mercados S.A; 2000. 15 p. Disponible en: [www.rom. pe/emprendedor/marketing-y-publicidad/403-los-estilos-de-vida](http://www.rom.pe/emprendedor/marketing-y-publicidad/403-los-estilos-de-vida)
5. Corbacho AK, Palacios GN. Conocimiento y práctica de estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus. Rev. Enferm. Herediana [Internet]. 2009. p. 2. Disponible en: <http://www.upch.edu.pe/faenf/revfae/ART4.PDF>
6. Villarreal E. Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016 (Tesis de licenciatura) [Internet]. Lima. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5908/Villareal_me.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. OMS. Carta de Ottawa para la promoción de la Salud. 1986.



8. OPS. Protocolo de estilos de vida saludables y educación física en la escuela red Colombiana de municipios saludables [Internet]. Colombia; 2011. Disponible en: <http://www.ops.int/who.int/news//2013/Colombia20110403/es/>
9. Figueroa E, Enoc J. Estilo de vida y control metabólico en diabéticos del programa Diabetes en el hospital regional 72 en el periodo de julio a octubre del 2013 [Internet]. Mexico: Instituto mexicano del seguro social; Disponible en: www.imss.gmexivo.j4523.mexico.
10. Chambi E. Conceptos, guías, definiciones e importancia de la actividad física. 2008.
11. Gamarra M, Rivera H, Alcalde M. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes [Internet]. Perú; 2010. Disponible en: url: <http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/scientia/v2n2/a08v2n2.pdf>
12. Velásquez A. Reforma del Sector Salud [Internet]. 2012. Disponible en: url: <http://reforma.salud.blogspot.com/2011/07/la-obesidad-en-el-peru>
13. Alimentación y nutrición. 2009.
14. Ministerio de salud. Orientaciones técnicas de una alimentación saludable [Internet]. Perú; 2005. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/docconsulta/documentos/dgps/ORIENTAC>
15. Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades crónicas degenerativas [Internet]. 2010. Disponible en: www.scielo.php.pd=50034.attxt
16. MINSA. Estilos de vida, hábitos alimentarios. Perú: from: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/101.pdf>; 2003.



17. Norton A. Menos estadounidenses tienen estilo de vida saludable. 2009; Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/801/801155678848003/>
18. SENC. Pirámide nutricional para adultos mayores. from: <http://www.imsersomayores.csic.es/estadisticas/>; 2013.
19. Summerfield L. Nutrición, Ejercicios y Comportamientos. Editorial Thomson. España: Health psychology. American Psychologist.; 2002.
20. Annicchiarico R. Actividad física y su influencia en una vida saludable [Internet]. 2017. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>
21. Vorvick L. Manejo del Estrés. Medlineplus. 2014; Disponible en: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001942.htm>
22. Pinedo E. Estilo de Vida, Factores Socio demográficos y Bienestar Percibido en Asegurados Hipertensos (Tesis de licenciatura). Trujillo: Maestra en Enfermería con mención en salud familiar y comunitaria; 1998.
23. Universidad de Cantabria. Curso Psociales. No Title. 2012; Disponible en: <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/ciencias-psicosociales>
24. Camacho K, Lau Y. Estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor del A.H. Fraternidad del Distrito de Chimbote (Tesis de licenciatura). Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2010.
25. Saludemia. Descanso y Sueño [Internet]. 2016. Disponible en: <http://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descansosueno-%0Alo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud>



26. Necesidad de reposos y sueño. 2016; Disponible en:
http://www2.ulpgc.es/hege/almacen/download/4/4471/Necesidad_de_reposos_y_sueo.doc
27. Velázquez S. Salud física y emocional [Internet]. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Programa Institucional Actividades de Educación para una Vida Saludable; 2016. Disponible en:
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos%0A/LECT103.pdf
28. Lopategui E. El Concepto de salud: Responsabilidad Individual. Saludmed [Internet]. 2016. Disponible en:
<http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
29. Dimensión vida saludable y condiciones no transmisibles. Aventura. Lima: 2017; 34-40 p.
30. Instituto Nacional de Ciencias Medicas Y nutricion Salvador Zubiran. Habitos efectivos para la salud del adulto mayor. Mexico; 2010.
31. Mamani K. Estilos de Vida Saludable en el Docente universitario de la Escuela Profesional de Enfermería (Tesis de licenciatura). Tacna. Perú: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2018.
32. Vargas S. Los estilos de vida en la salud [Internet]. 2012. Disponible en:
[http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06 Los estilos.pdf](http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06%20Los%20estilos.pdf)
33. Mayo I. Actualidad y pertinencia del enfoque persono lógico del estilo de vida (Monografía en internet) [Internet]. 2012. Disponible en:



<http://www.monografias.com/trabajos27/estilo-vida/estilo-vida>

34. Ramírez S, Borjas G. Hábitos alimentarios y calidad de vida en adultos mayores de dos casas de reposo, Lurigancho Chosica, 2016 (Tesis de licenciatura) [Internet]. Lima. Perú: Universidad Peruana Unión; 2017. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/392/Shirley_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
35. Quiroga I. Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros (Tesis). Mendoza: Universidad del Aconcagua; 2009.
36. Valle. Estilos de vida y exposición a factores laborales de riesgo del profesional de enfermería de servicios hospitalarios, hospital de apoyo 11 Gustavo Lanatta Lujan, Bagua 2013 (Tesis de licenciatura). Amazonas. Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2014.
37. Aguilar G. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa Maria del Triunfo, 2013 (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014.
38. Mamani E. Estilos de vida de las comerciantes adultas de la Asociación Independiente los Incas, Puno – 2015 (Tesis de pregrado). Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2015.
39. Quispe R. Conocimiento en estudiante del viii semestre sobre estilos de vida saludable del adulto mayor de la facultad de enfermería de la Una - Puno 2015 (Tesis de licenciatura). Puno. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2015.
40. Vilcapaza V. Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria



- de la institución educativa José Reyes Luján, Azángaro – 2017 (Tesis de licenciatura). Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2017.
41. Charaja F. El MAPIC en la Investigación Científica. 3ra ed. Puno: Corporación SIRIO EIRL; 2018. 221 p.
 42. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: Mc Graw-Hill.; 2014.
 43. Libro de actas. Padrón de socios de la asociación del mercado Laykakota de Puno. 2018.
 44. Walker S, Sechrist K, Pender N. The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and psychometric characteristics. Rev. Nursing Research. 1985.
 45. Walker S, Kerr M, Pender N, Sechrist K. A Spanish language version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. 1990;5(39):75. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2399130>



ANEXOS



ANEXO 1

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA

CUESTIONARIO SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL MERCADO LAYKAKOTA, PUNO-2018

PRESENTACION:

Estimado Sr. (a), mi nombre es Jenyfer Virginia Coronel Lazo, soy Bachiller en Enfermería. Estoy realizando un trabajo de investigación cuyo objetivo es determinar los estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, por ello solicito su participación respondiendo con veracidad las preguntas que a continuación se presentan. Agradeciéndole su participación.

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente las preguntas y marque con una X dentro del paréntesis () la respuesta que usted crea adecuada.

Considerando que:

- Nunca: es una conducta que no realiza
- A veces: es una conducta que en algunas ocasiones realiza
- Siempre: es una conducta q realiza constante o diariamente

N	ITEM	CATEGORIA		
		SIEMPRE	AVECES	NUNCA
ALIMENTACION				
1	Consume sus alimentos tres veces al día: desayuno almuerzo y cena			
2	Todos los días consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, carne, cereales o granos			
3	Consume 2 a 3 frutas diarias			
4	Consume 4 a 8 vasos de agua al día			
ACTIVIDAD FISICA				
5	Hace de 20 a 30 minutos de ejercicio al menos tres veces a la semana (caminar o trotar)			
6	Diariamente realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo (como utilizar las escaleras, caminar después de almorzar, ir de un lugar a otro			
SUEÑO				



7	Duerme entre 6 y 8 horas al día			
8	Después de dormir sientes que has recuperado tus energías			
9	Tiene un horario fijo para acostarse y levantarse			
MANEJO DE ESTRÉS				
10	Identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida			
11	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación a su familia o amigos			
12	Participa en actividades recreativas de relajación tales como: caminatas, pasear, baile, manualidades (tejido)			
13	Mantiene buenas relaciones de comunicación en su entorno			
14	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas			
15	Cuando afronta situaciones difíciles recibe apoyo de su familiar o personas cercanas			
ACTIVIDADES RESPONSABLES EN SU SALUD				
16	Cuando presenta una molestia o se enferma acude al establecimiento de salud			
17	Toma medicamentos que solo el médico le receta			
18	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud			
19	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud			
20	Consumo sustancias nocivas: Cigarro o Alcohol			

ANEXO 2

RESULTADOS EN GRÁFICOS DE ACUERDO A LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Gráfico 1. Estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, de la ciudad de Puno.

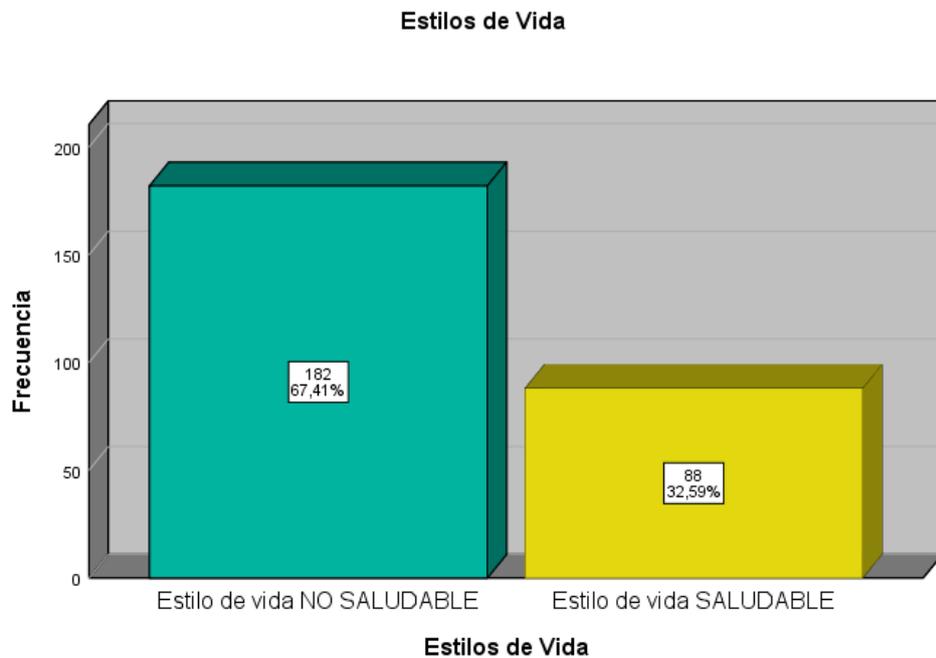


Gráfico 2. Estilos de vida en la dimensión de alimentación en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.

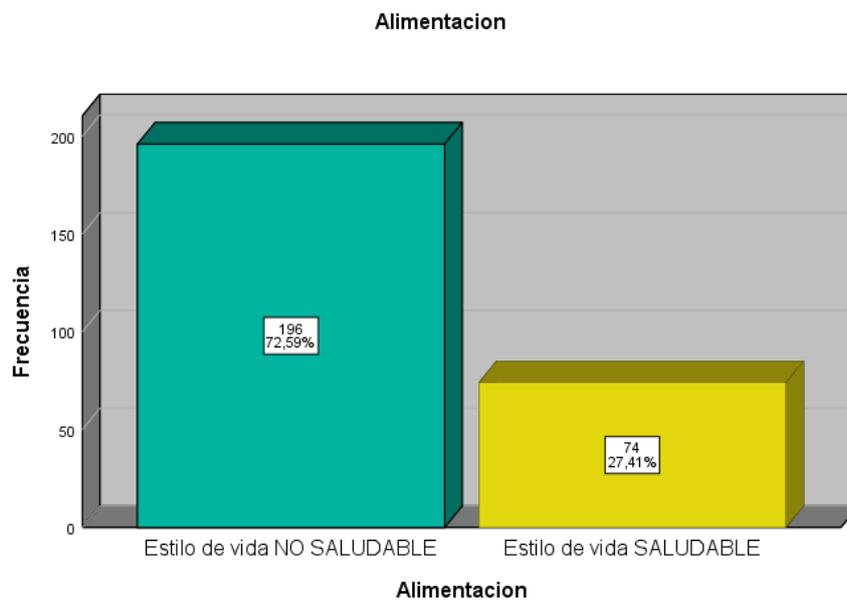


Gráfico 3. Estilos de vida en la dimensión de actividad física en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.

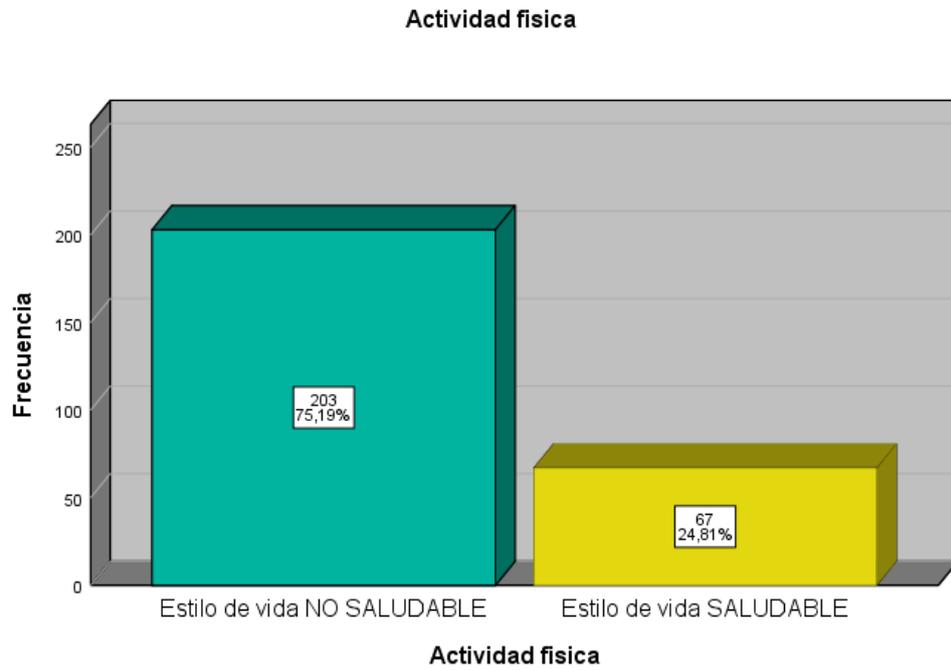


Gráfico 4. Estilos de vida en la dimensión de descanso y sueño en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.

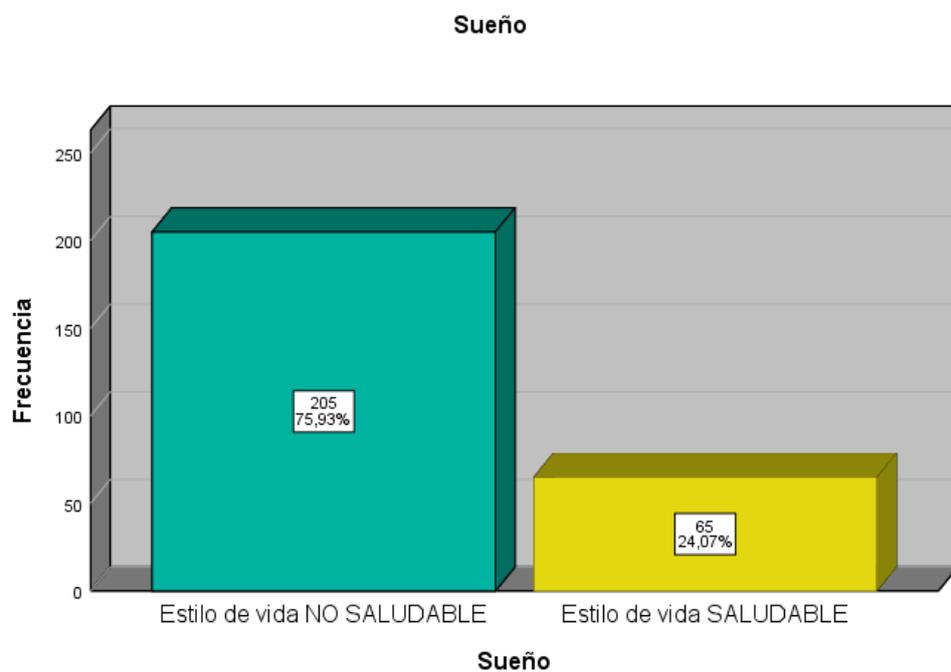


Gráfico 5. Estilos de vida en la dimensión de manejo de estrés en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.

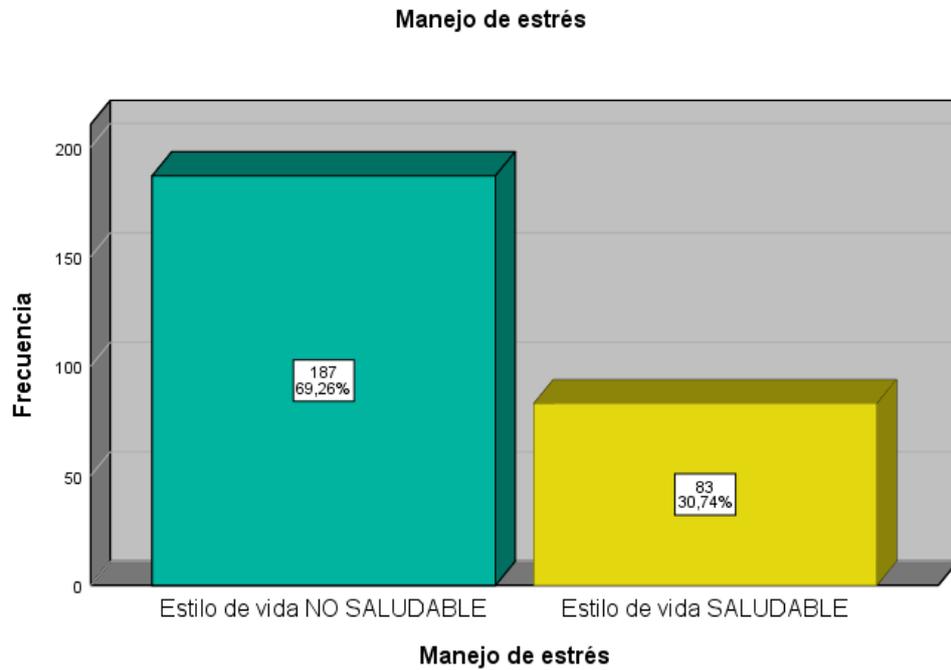
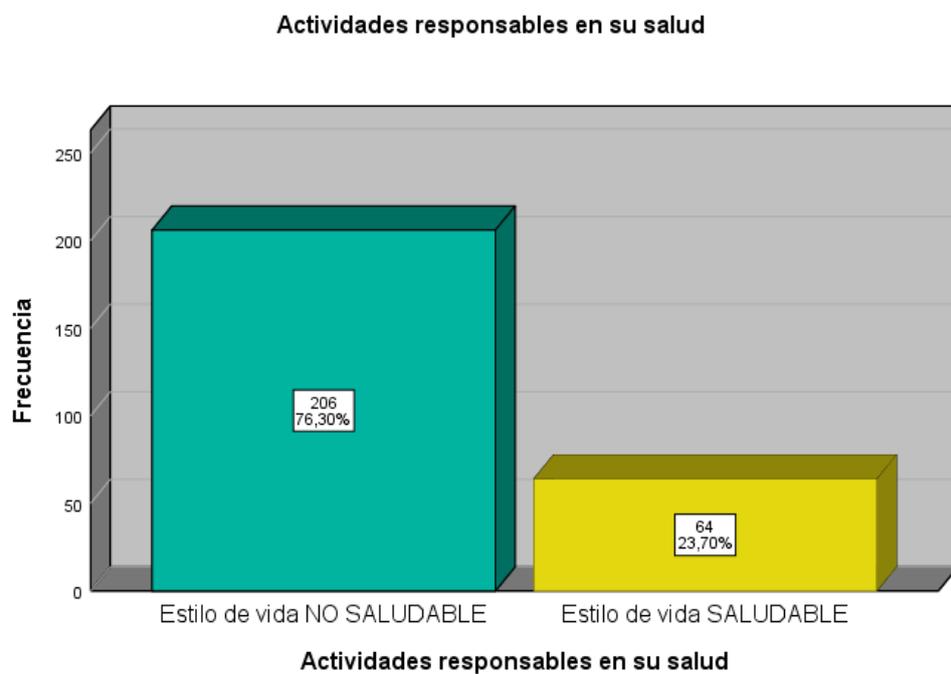


Gráfico 6. Estilos de vida en la dimensión de actividades responsables de la salud en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota.





ANEXO 3

**MATRIZ DE DATOS DEL CUESTIONARIO SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA
EN LOS COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL MERCADO
LAYKAKOTA, PUNO-2018**

	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	p 20
e1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3
e2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3
e3	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3
e4	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3
e5	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2
e6	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3
e7	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2
e8	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3
e9	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
e10	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
e11	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3
e12	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
e13	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1
e14	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3
e15	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e16	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e17	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3
e18	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e19	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3
e20	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3
e21	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3
e22	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3
e23	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3
e24	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
e25	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	1	3	2	3
e26	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2
e27	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3
e28	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2
e29	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2
e30	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
e31	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2
e32	3	2	1	1	2	2	3	3	3	2	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2
e33	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2
e34	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	1
e35	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3
e36	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2
e37	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1
e38	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3
e39	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	1



e40	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
e41	3	3	2	1	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1
e42	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2
e43	2	3	2	3	1	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	2	1
e44	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1
e45	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	1
e46	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2
e47	3	2	2	1	1	3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
e48	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2
e49	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1
e50	3	3	2	1	1	2	3	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2
e51	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2
e52	3	3	2	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
e53	3	3	2	1	2	2	2	1	3	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1
e54	1	1	2	3	3	3	1	1	2	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	3
e55	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2
e56	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	3
e57	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
e58	3	2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3
e59	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2
e60	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	3
e61	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3
e62	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3
e63	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3
e64	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3
e65	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3
e66	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3
e67	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3
e68	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2
e69	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3
e70	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2
e71	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3
e72	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
e73	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
e74	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3
e75	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
e76	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1
e77	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3
e78	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e79	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e80	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3
e81	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e82	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3
e83	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3
e84	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3



e85	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3
e86	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3
e87	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
e88	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	1	3	2	3
e89	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2
e90	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3
e91	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2
e92	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2
e93	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
e94	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2
e95	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1
e96	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3
e97	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e98	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e99	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3
e100	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e101	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3
e102	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3
e103	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3
e104	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3
e105	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3
e106	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
e107	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2
e108	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1
e109	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2
e110	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2
e111	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2
e112	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3
e113	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3
e114	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2
e115	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2
e116	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2
e117	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1
e118	3	3	2	1	1	2	3	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2
e119	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2
e120	3	3	2	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
e121	3	3	2	1	2	2	2	1	3	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1
e122	1	1	2	3	3	3	1	1	2	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	3
e123	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2
e124	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	3
e125	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
e126	3	2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3
e127	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2
e128	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	3
e129	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3



e130	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3
e131	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3
e132	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3
e133	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3
e134	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2
e135	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3
e136	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
e137	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
e138	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3
e139	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
e140	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1
e141	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3
e142	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e143	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e144	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3
e145	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e146	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3
e147	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3
e148	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3
e149	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3
e150	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3
e151	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
e152	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	1	3	2	3
e153	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2
e154	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3
e155	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2
e156	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2
e157	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3
e158	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2
e159	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2
e160	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2
e161	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	1
e162	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2
e163	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	1	3	1	3
e164	3	3	2	1	2	2	2	1	3	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1
e165	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
e166	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2
e167	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	3
e168	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
e169	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
e170	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
e171	2	1	2	3	1	3	3	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1	2	2	3
e172	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3
e173	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3
e174	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3



e175	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3
e176	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3
e177	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2
e178	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	3
e179	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	1	2	2	2
e180	2	3	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3
e181	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3
e182	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
e183	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1
e184	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3
e185	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e186	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e187	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3
e188	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e189	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3
e190	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e191	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3
e192	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
e193	2	1	3	3	3	2	2	1	3	1	3	1	2	3	1	2	2	3	1	3
e194	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3
e195	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3
e196	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3
e197	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3
e198	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	2
e199	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2
e200	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3
e201	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2
e202	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2
e203	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2
e204	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3
e205	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3
e206	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2
e207	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2
e208	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2
e209	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1
e210	3	3	2	1	1	2	3	3	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2
e211	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2
e212	3	3	2	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
e213	3	3	2	1	2	2	2	1	3	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1
e214	1	1	2	3	3	3	1	1	2	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	3
e215	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	3	3	2	1	3	2	2
e216	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	3
e217	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
e218	3	2	2	1	3	3	1	2	1	3	2	1	3	1	3	1	3	1	3	3
e219	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2



e220	2	1	3	3	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	3	1	3	1	3	3
e221	2	3	3	1	3	3	2	1	2	2	1	3	2	3	1	3	1	1	3	2
e222	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	1	2	3	3	3	3
e223	2	3	3	3	1	2	2	3	1	3	3	3	2	1	3	2	1	1	3	3
e224	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3
e225	1	2	2	1	2	1	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	1	3	2	3
e226	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3
e227	2	1	2	1	1	2	1	3	1	3	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2
e228	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2
e229	1	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3
e230	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2
e231	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2
e232	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2
e233	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	3
e234	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	3
e235	1	3	1	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	3	1	3	1	3	3	2
e236	1	1	3	3	2	2	1	3	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2
e237	1	1	1	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3
e238	2	1	2	3	2	1	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1
e239	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2
e240	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2
e241	3	3	3	1	3	2	3	3	1	3	3	1	2	3	2	3	1	3	3	1
e242	3	3	2	1	2	2	2	1	3	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1
e243	1	1	2	3	3	3	1	1	2	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	3
e244	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3
e245	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	3
e246	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
e247	3	2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	1	3	1	3	1	1	1	1	3
e248	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	1	3
e249	3	3	2	2	1	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2
e250	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	3	1	2	3	3
e251	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2
e252	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	1	3
e253	2	1	3	3	1	3	2	1	3	2	3	3	3	3	1	3	3	1	3	2
e254	2	1	1	3	1	3	2	3	1	2	2	1	2	3	3	3	3	1	3	3
e255	2	1	1	1	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	2
e256	2	1	3	1	3	2	2	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3
e257	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	1	3	3	3
e258	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	2	1	1	1	3
e259	3	3	1	3	2	1	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2
e260	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	1
e261	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	1	3	2	1	2	3	2
e262	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3
e263	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	1	3	3	1
e264	3	3	2	1	2	2	2	1	3	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1



e265	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	1	1	3	3	3
e266	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2
e267	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	1	3	2	3	3
e268	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
e269	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	1	3	3	3	1	3	1	3	3
e270	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	1	3	3	3	1

ANEXO 4

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	INDICADOR	METODO	ESTADISTICA
<p>1. Problema General. ¿Cuáles son estilos de vida que tienen los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2018?</p>	<p>1. Objetivo General Identificar los estilos de vida en la dimensión de alimentación en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota</p>	ESTILOS DE VIDA	1=Si tiene estilo de vida saludable 0= no tiene estilo de vida saludable.	Deductivo	descriptiva
<p>2. problemas específicos ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de alimentación en los comerciantes del mercado Laykakota?</p>	<p>2. Objetivos Específicos Identificar los estilos de vida en la dimensión de alimentación en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota</p>	ALIMENTACION	Nunca A veces siempre	deductivo	descriptiva
<p>¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de actividad física en los comerciantes del mercado Laykakota?</p>	<p>Identificar los estilos de vida en la dimensión de actividad física en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota</p>	ACTIVIDAD FISICA	Nunca A veces siempre	deductivo	deductivo
<p>¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de manejo de estrés en los comerciantes del mercado Laykakota?</p>	<p>Identificar los estilos de vida en la dimensión de manejo de estrés en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota</p>	MANEJO DE ESTRÉS	Nunca A veces siempre	deductivo	descriptiva

¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de descanso y sueño en los comerciantes del mercado Laykakota?	Identificar los estilos de vida en la dimensión de descanso y sueño en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota	DESCANSO Y SUEÑO	Nunca A veces Siempre	deductivo	Descriptiva
¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de actividades responsables de salud en los comerciantes del mercado Laykakota?	Identificar los estilos de vida en la dimensión de actividades responsables de la salud en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota	ACTIVIDADES RESPONSABLES EN SU SALUD	Nunca A veces Siempre	deductivo	Descriptiva

ANEXO 5

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

