

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

**FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA**



Estilos promotores de salud en adultos

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN ENFERMERÍA**

AUTOR

Norma Del Milagro Ayala Vilchez

ASESOR

Aurora Violeta Zapata Rueda

<https://orcid.org/0000-0003-0642-3277>

Chiclayo, 2022

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Metodología.....	7
Resultados y discusión... ..	16
Conclusiones.....	22
Referencias bibliográficas	24
Anexos.....	30

Resumen

Objetivos: Describir los estilos promotores de salud en adultos **Método:** Revisión bibliográfica descriptiva usando los descriptores (Life Style, Health, Adult), realizada en el mes de octubre del año 2020, en las bases de datos Pubmed, ProQuest, Scielo, Dialnet y Redalyc y Revista Presencia salud mental, investigación y humanidades. Se recuperaron artículos originales que fueron publicados entre los años 2011-2020, en idiomas español, inglés y portugués. **Se** seleccionaron 15 artículos que cumplían con los criterios metodológicos, de las cuales 5 fueron de Pubmed, 5 de Scielo, 1 de ProQuest, 1 de Dialnet, 1 de Scielo, 1 de Redalyc y 1 de la Revista Presencia Salud Mental, investigación y humanidades. **Resultados:** Se formularon 6 categorías: Responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. **Conclusión:** Las personas adultas en cuanto a los estilos promotores de salud; tienen adecuadas conductas en relación al crecimiento espiritual, manejo del estrés y relaciones interpersonales, pero existe un déficit en las dimensiones de actividad física, nutrición y manejo del estrés.

Palabras clave: Life Style (D008019), Health (D006262), Adult (D000328)

Abstract

Objectives: Describe health promoting styles in adults **Method:** Descriptive bibliographic review using descriptors (Life Style, Health, Adult), carried out in October 2020, in the databases Pubmed, ProQuest, Scielo, Dialnet and Redalyc and Presencia Magazine, Mental Health, Research and Humanities. Original articles that were published between the years 2011-2020, in Spanish, English and Portuguese languages were recovered. 15 articles that met the methodological criteria were selected, of which 5 were from Pubmed, 5 from Scielo, 1 from ProQuest, 1 from Dialnet, 1 from Scielo, 1 from Redalyc and 1 from the Presencia Salud Mental, Investigación y Humanidades Journal. . **Results:** 6 categories were formulated: Responsibility in health, physical activity, nutrition, spiritual growth, interpersonal relationships and stress management. **Conclusion:** Adults in terms of health promoting styles; they have adequate behaviors in relation to spiritual growth, stress management and interpersonal relationships, but there is a deficit in the dimensions of physical activity, nutrition and stress management.

Keywords: Life Style (D008019), Health (D006262), Adult (D000328)

Introducción

La promoción en salud, es un suceso que incluye una serie de actividades, no solo orientadas a mejorar las competencias y facultades de las personas, sino que también están dirigidas a corregir prácticas sociales, culturales, ambientales y económicas, con el objetivo de producir una vigilancia sobre los determinantes de la salud y en efecto mejorarlas¹.

Tal como nos dice Gómez², la promoción de la salud es un asunto que recauda valor hoy en día, a causa que se compone en una táctica fundamental para la obtención y el crecimiento de aptitudes o destrezas propias que se asumen al sustituir comportamientos inadecuados por conductas saludables con relación a la salud, para así obtener una buena calidad de vida en las personas y como efecto se consigue un decrecimiento en valor económico del proceso salud-enfermedad en las organizaciones prestadoras del servicio de salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)³, hoy en día, las Enfermedades no Transmisibles (ENT), son causantes del más del 80% de las muertes a nivel mundial, generalmente suceden como producto de factores de riesgo conductuales asociadas con los estilos de vida, como la inactividad física excesivo consumo de alcohol y tabaco, además de una alimentación poco saludable.

El Estilo de Vida (EV), es un conjunto de prácticas, destrezas, habilidades, conductas y creencias personales o colectivas, frente a diversas situaciones en las que la persona crece en una sociedad, o a través de su labor diaria y que son aptos de ser cambiados. Puesto que es un proceso de aprendizaje, que se configura con el transcurrir del tiempo⁴. Así mismo, el EV está relacionado con el autocuidado de la salud como práctica y recurso para asegurar más adelante un bienestar óptimo, frente a aquellos que no optan por estilos de vida saludables. La conservación de la salud fisiológica y psicológica conforma un compromiso personal, con autonomía de realizar actividades orientadas a su protección, dando la posibilidad de conseguir una vejez saludable⁵.

Los estilos de vida saludables, son comportamientos que se adquieren como propios, y que incurren satisfactoriamente en nuestro bienestar físico, mental y social; es por ello que debe se deben optar por buenos hábitos en la alimentación, descanso y práctica física con el fin de prevenir diversas enfermedades y tener una buena calidad de vida⁶. Pender⁷, creadora del Modelo de Promoción de la Salud, manifestó que la conducta está determinada por el afán de conseguir un bienestar personal. Tuvo por atracción

establecer un modelo que conceda respuestas al modo de cómo los individuos acogen elecciones respecto al cuidado de su salud.

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS), postula a dar a luz la naturaleza pluridimensional del ser humano en su interrelación con el ambiente cuando tratan de lograr la condición de salud anhelada; destaca el vínculo entre peculiaridades individuales y destrezas, conocimientos, ideas y apariencias situacionales asociados a conductas de relacionadas con la salud que se quieren lograr⁷.

El MPS planteado por Pender⁷, es ampliamente empleado por el personal de Enfermería, ya que accede a entender los comportamientos de las personas relación con su salud, y a la misma vez, guiada para la producción de conductas saludables.

Un estudio realizado en personas adultas (20-59 años) en relación al EPS, posterior a la aplicación del instrumento se obtuvo como resultados que las puntuaciones disminuidas fueron en actividad física y manejo del estrés; y las puntuaciones más altas se observaron en la dimensión crecimiento espiritual y relaciones interpersonales⁸.

Además, una investigación realizada por estudiosos mexicanos, refieren que a través de la Cédula Perfil de Estilo de Vida (PEPS-II), los resultados en pacientes adultos presentaron falta de ejercicio y ausencia de técnicas para controlar el estrés⁹.

Es así, que este estudio bibliográfico se justifica porque es de suma importancia promover conocimientos asociados con la práctica de conductas saludables en relación a la actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, manejo del estrés, responsabilidad en salud y relaciones interpersonales, para avalar una estrategia de habilidades a cada persona y así colaborar al cambio de conductas que pueden influir de manera nociva en el proceso de la salud-enfermedad¹⁰. Así mismo, este trabajo servirá de ayuda para las enfermeras a nivel nacional debido a que es un tema poco estudiado en el Perú. Además, conocer los estilos de vida en los adultos servirá de base para planificar actividades más eficientes del personal sanitario, hacia la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Es por ello, que este artículo de revisión bibliográfica tiene por objetivo describir los estilos promotores de salud en adultos.

Metodología

Tipo de estudio: La presente revisión bibliográfica fue de tipo descriptiva., debido a que permitió analizar el cuerpo del conocimiento sobre estilos promotores de salud en adultos.

Método de búsqueda:

La búsqueda se llevó a cabo en el mes de octubre del año 2020, usando los descriptores “Life Style”, “Health”, “Adult”, “Health-Promoting Lifestyle Profile II”, uniéndose con operadores booleanos. Se realizó la indagación en diversas fuentes de información: base de datos

(Pubmed, ProQuest, SciELO, Redalyc, Dialnet, Ciberindex) y revistas (Revista Presencia salud mental, investigación y humanidades); puesto que se elaboró estrategias de búsqueda: Life Style AND Health AND Adult AND Health-Promoting Lifestyle Profile II, Estilos promotores AND Health-Promoting Lifestyle Profile II. Luego, se tuvo en cuenta los siguientes filtros: año (2011-2020), idioma (español, inglés y portugués) y artículos originales. (ver Cuadro N°01)

Criterios de Selección de los estudios:

Se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión; artículos que tengan como Instrumento el Modelo de Promoción de Nola Pender (Health-Promoting Lifestyle Profile II) y que la población de estudio hayan sido personas mayores de 18 años, personas sanas o enfermas, y de diferentes sexos

Y como criterios de exclusión, que la muestra estudiada no hayan sido escolares, adolescentes, mujeres embarazadas.

Selección de artículos

Después de realizar la búsqueda en base de datos (Pubmed, ProQuest, SciELO, Dialnet, Redalyc y Ciberindex) y revista (Revista Presencia salud mental, investigación y humanidades) se encontraron 94 artículos y por la selección inicial (título y resumen) se descartaron 36. Posterior a ello, se incluyeron otros 24 artículos utilizando la técnica de bola de nieve, pero por selección inicial (título y resumen) se excluyeron 13. Por lo que de esta primera selección inicial se obtuvieron 65 artículos. Así mismo, se hizo la selección según los criterios de inclusión y exclusión con un total de 30 artículos. (ver Cuadro N°01)

Finalmente, para la validación y selección de artículos se hizo lectura crítica con la ayuda de la lista de chequeo aportada por Díaz¹¹ teniendo en cuenta el diseño, metodología, resultados y conclusiones de las investigaciones cuantitativas; además se utilizó el Checklist dado por Galvez¹² para la validación de las investigaciones de tipo cualitativa. Del mismo modo, se utilizaron ambas listas de chequeo (Diaz¹¹ y Galvez¹²) para validar artículos de investigación mixta. Obteniendo así 15 artículos que cumplieron con los criterios metodológicos, de las cuales 5 fueron de Pubmed, 5 de Scielo, 1 de ProQuest, 1 de Dialnet, 1 de Scielo, 1 de Redalyc y 1 de la Revista Presencia Salud Mental, investigación y humanidades. (ver Cuadro N°02).

Cuadro N° 01: Registro de búsqueda bibliográfica Puede ser reemplazado por el flujograma de búsqueda

Fuente de Información	Estrategia para la búsqueda [palabra clave, descriptor , tesauro y términos boléanos]	(a) Número de artículos encontrados	b) Selección inicial (*) (título y resumen) Número de artículos eliminados	(c) Número de artículos seleccionados utilizando la técnica de bola de nieve	d) Después de leer el título y resumen (artículos por bola de nieve) ¿cuántos artículos seleccionaste?	e) Número de artículos seleccionados $X=(a-b) + (c-d)$	f) Selección según criterios de inclusión** y exclusión $Y=X-f$
Pubmed	Health-Promoting Lifestyle Profile II AND adults	51	18	8	5	36	12
ProQuest	Adultos AND Health-Promoting Lifestyle Profile II.	12	8	3	2	5	1
SciELO	Estilos promotores AND Health-Promoting Lifestyle Profile II.	8	4	3	1	6	7
Redalyc	Estilos promotores AND adultos	4	2	3	2	3	1
Dialnet	Estilos promotores AND adultos	14	2	4	2	10	6
<i>Ciberindex</i>	Conductas promotoras AND adulto	1	0	0	0	1	1

Rev.Pres encia salud mental, investiga ción y humanid ades	Estilos promotores AND salud AND adulto	4	2	3	1	4	2
---	---	---	---	---	---	---	---

Fuente: Elaborado por docentes de la asignatura de Seminario de Enfoques Emergentes de la Investigación Cualitativa en Salud

Cuadro N° 02: Título, autores, revista y año de publicación de artículos analizados

Título del artículo	Autores y Año	Revista	Tipo de estudio	Objetivo	Resultado de interés	Categorías identificadas
<i>Assessment of health-promoting lifestyle behaviors of adults living in the semi-rural area.</i>	Hatice Aygar, Sevil Akbulut Zencirci, Gulsum Ozturk Emiral, Melike Alaiye, Aziz Soysal, Muhammed Fatih Onsu, Burhanettin Isikli, Selma Metintas ¹³ 2019	<i>North Clin Istanb</i>	The study is a cross-section al study.	To determine the level of healthy lifestyle behaviors and related factors in the individuals who applied to the primary health-care center	Mientras que las puntuaciones de la subescala de los machos las subdimensiones de responsabilidad sanitaria, nutrición y las relaciones interpersonales son inferiores a las mujeres. Aquellos con enfermedad crónica habían una puntuación más alta en las subdimensiones de responsabilidad sanitaria, nutrición y relaciones interpersonales, pero más baja en la sub dimensión de actividad física.	RESPONSABILIDAD EN SALUD/ ACTIVIDAD FÍSICA/ NUTRICIÓN/ CRECIMIENTO ESPIRITUAL/ RELACIONES INTERPERSONALES/ MANEJO DEL ESTRÉS
<i>Malestares emocionales relacionados con estilo de vida en adultos de primer nivel de atención.</i>	Guadalupe Rojas Morales, Francisco Adrián Morales Castillo, Silvia Elena Amador Pérez ⁹ 2016	<i>Revista Presencia salud mental, investigación y humanidades</i>	Estudio con diseño cuantitativo, descriptivo, transversal, prospectivo, correlacional	Describir la relación de malestares emocionales con estilo de vida de adultos que acuden a consulta general en el primer nivel de atención.	Mediante la Cédula Perfil Estilo de Vida (PEPS- II) se encontró que los pacientes estudiados presentaron con mayor frecuencia: falta de relajamiento y meditación, falta de relajamiento muscular durante el día y antes de dormir, falta de ejercicio, ausencia de información sobre el autocuidado de la salud y falta de utilización de métodos para controlar la tensión	MANEJO DEL ESTRÉS/ RESPONSABILIDAD EN SALUD/ ACTIVIDAD FÍSICA
<i>Barreras y conductas promotoras de salud en personas con riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.</i>	Maricela Balam Gómez, Didier Francisco Aké Canul, Ma. Laura Ruiz Paloalto, Gloria de los Ángeles Uicab Pool ¹⁴ 2019	<i>Enfermería comunitaria revista internacional de cuidados de salud familiar y comunitaria</i>	Estudio cuantitativo, correlacional, transversal	Analizar las barreras para las conductas promotoras de salud sobre alimentación y ejercicio en personas con sobrepeso u obesidad y factor hereditario de	En las conductas promotoras de salud sobre el ejercicio, predominan las respuestas “algunas veces” y” nunca”,lo cual indica una actitud muy pobre hacia el ejercicio. El mayor porcentaje de “nunca”, fue para la afirmación “Hago actividades físicas de recreación” con un 45%. Las conductas promotoras de salud sobre alimentación son realizadas, para la mayoría “algunas veces”, indicando falta de persistencia	ACTIVIDAD FÍSICA/NUTRICIÓN

<p><i>Creencias sobre las causas de la hipertensión arterial: influencia en las estrategias de afrontamiento y el estilo de vida.</i></p>	<p>Silvia Deborah Ofman Carlina Iris Pereyra Girardi Pedro Cófreces Dorina Stefany¹⁵ 2016</p>	<p><i>CES PSICOLOGÍA</i></p>	<p>Diseño es descriptivo-comparativo, de corte transversal</p>	<p>diabetes tipo 2 Comparar las estrategias de afrontamiento y el estilo de vida relacionado con la salud en un grupo de pacientes hipertensos, según el tipo de creencias que presentan dichos pacientes en relación a las causas de la enfermedad</p>	<p>Reflejan dichas conductas saludables, son los siguientes. Nutrición, Responsabilidad con la salud y Manejo del estrés.</p>	<p>NUTRICIÓN/ RESPONSABILIDAD EN SALUD/ MANEJO DEL ESTRÉS</p>
<p><i>Conductas promotoras de salud y dependencia física en personas con diagnóstico clínico de enfermedad pulmonar obstructiva crónica.</i></p>	<p>Claudia Liliana Valencia Rico Olga María Henao Trujillo Felipe Antonio Gallego¹⁰ 2017</p>	<p><i>Revista Electrónica Trimestral de Enfermería</i></p>	<p>Estudio con enfoque cuantitativo, de alcance correlacional.</p>	<p>Describir las conductas promotoras de salud y el grado de dependencia física en personas con diagnóstico de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica</p>	<p>Se evidencia el puntaje más alto en la dimensión relacionada con el crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y responsabilidad en salud y el puntaje más bajo en las dimensiones relacionadas con la realización de actividad física, manejo del estrés y la nutrición</p>	<p>RESPONSABILIDAD EN SALUD/ ACTIVIDAD FÍSICA/ NUTRICIÓN/ CRECIMIENTO ESPIRITUAL/ RELACIONES INTERPERSONALES/ MANEJO DEL ESTRÉS</p>
<p><i>Impacto de una intervención educativa prevenimss en el estilo de vida en hombres de 20 a 59 años.</i></p>	<p>Wendy Lea Chacón Pizano Oliva Mejía Rodríguez Juan Gabriel Paredes Saralegui Carlos Gómez Alonso¹⁶ 2012</p>		<p>Investigación cuasi-experimental.</p>	<p>Evaluar el impacto de una intervención educativa del programa prevenimss en el estilo de vida y nivel de conocimientos sobre el autocuidado de la salud en hombres de 20 a 59 años.</p>	<p>Dominios de: responsabilidad en salud con 19.86 actividad física 14.53 nutrición 20.20 desarrollo espiritual 24. relaciones interpersonales 22.86 y, finalmente, el manejo de estrés 16.73</p>	<p>RESPONSABILIDAD EN SALUD/ ACTIVIDAD FÍSICA/ NUTRICIÓN/ CRECIMIENTO ESPIRITUAL/ RELACIONES INTERPERSONALES/ MANEJO DEL ESTRÉS</p>

<i>Lifestyle Interventions to Promote Healthy Nutrition and Physical Activity in MiddleAge Adults: A Randomized Controlled Trial in the North of Iran.</i>	Simin Mouodi Seyed Reza Hosseini Reza Ghadimi Robert Graham Cumming Ali Bijani Marjan Mouodi Yadollah Zahed ¹⁷ 2019	<i>JRHS</i>	Quantitative	This study was conducted to evaluate the effectiveness of short-term structured interventions on healthy lifestyle behaviors, dietary intake, anthropometric measures, blood pressure, fasting blood glucose, and serum lipid profile of middle-aged adults.	Comportamientos de estilo de vida saludable puntuación en los subdominios de crecimiento espiritual, salud responsabilidad, relaciones interpersonales y nutrición fueron más alto que el promedio; pero en los subdominios del estrés el manejo y la actividad física estaban en mal estado.	RESPONSABILIDAD EN SALUD/ ACTIVIDAD FÍSICA/ NUTRICIÓN/ CRECIMIENTO ESPIRITUAL/ RELACIONES INTERPERSONALES/ MANEJO DEL ESTRÉS
<i>Health-Promoting Lifestyle among People Without Heart Disease in Isfahan.</i>	Leila Mardanian Dehkordi ¹⁸ 2020		In a cross-sectional study	The present research conducted with aim to determine the health-promoting behaviors (HPBs) of public of Isfahan, and study the associations of HPBs with demographic characteristics	Responsabilidad en salud 22.04 ± 5.28 Crecimiento espiritual 25.34 ± 5.13 Actividad física 16.36 ± 5.13 Relaciones interpersonales 53.16 ± 5.59 Nutrición 23.12 ± 4.34 Manejo del estrés 18.30 ± 3.61	RESPONSABILIDAD EN SALUD/ ACTIVIDAD FÍSICA/ NUTRICIÓN/ CRECIMIENTO ESPIRITUAL/ RELACIONES INTERPERSONALES/ MANEJO DEL ESTRÉS
<i>The Effect of Health Promoting Programs on Patient's Life Style After Coronary Artery Bypass Graft–Hospitalized in Shiraz</i>	Leila Safabakhsh, Azizollah Arbabisarjou, Mozghan Jahantigh Mahshid Nazemzadeh, Shahindokht Navabi Rigi & Shahin Nosratzahi ¹⁹ 2016	<i>Global Journal of Health Science</i>	In this clinical trial study	To determine the impact of a Health Promotion Program (HPP) on behavior in terms of the dimensions of the Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP) in patients after Coronary Artery Bypass Graft (CABG).	Health Responsibility 18.2 Nutrition 19.7 Physical activity 11 Interrelationship 25.6 Stress management 22.5 Spiritual growth 31.6	RESPONSABILIDAD EN SALUD/ ACTIVIDAD FÍSICA/ NUTRICIÓN/ CRECIMIENTO ESPIRITUAL/ RELACIONES INTERPERSONALES/ MANEJO DEL ESTRÉS

<i>Hospital.</i>						
<i>Factores que condicionan los estilos de vida saludables en las familias.</i>	Galán-González, Edna Fabiola Guarnizo-Tole, Mildred ²⁰ 2019	<i>Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación</i>	Mixto con igualdad de estatus (cuantitativo transversal, el enfoque cualitativo está dado desde la Teoría Fundamentada en el marco de lo propuesto por Strauss y Corbin)	Analizar los factores que condicionan la generación y modificación de los estilos de vida saludables en un grupo de familias que asisten a una institución prestadora de servicios de salud, en una ciudad de Colombia.	Los promedios más bajos se dieron en las dimensiones de actividad física y manejo del estrés, Los promedios más altos corresponden a las dimensiones de crecimiento espiritual y de relaciones interpersonales, Las dimensiones de nutrición y de responsabilidad en salud se situaron en una posición intermedia .	RESPONSABILIDAD EN SALUD/ ACTIVIDAD FÍSICA/ NUTRICIÓN/ CRECIMIENTO ESPIRITUAL/ RELACIONES INTERPERSONALES/ MANEJO DEL ESTRÉS
<i>Factors affecting health-promoting lifestyle profile in Iranian male seafarers working on tankers.</i>	Fereshteh Baygi, Olaf Chresten Jensen, Fatemeh Mohammadi-Nasr abadi, Mostafa Qorbani Morteza Mansourian Roksana Mirkazemi, Aliasghar Farshad, Seyed Ali Salehi, Arezoo Haghighian Roudsari, Farzad Shidfar ²¹ 2017	<i>VIA MEDICA</i>	A cross-sectional study	To examine health promotion behaviour and its associated factors in seafarers of the National Iranian Tanker Company.	Nutrition 22.57 ± 4.35 Spiritual growth 26.16 ± 5.03 Health responsibility 22.72 ± 4.42 Interpersonal relationship 23.87 ± 4.16 Exercise behavior 19.95 ± 4.23 Stress management 20.86 ± 3.92	RESPONSABILIDAD EN SALUD/ ACTIVIDAD FÍSICA/ NUTRICIÓN/ CRECIMIENTO ESPIRITUAL/ RELACIONES INTERPERSONALES/ MANEJO DEL ESTRÉS

<p><i>Conductas promotoras de salud en alimentación saludable y actividad física en conductores de la locomoción colectiva de una empresa privada de la ciudad de puerto Montt, Chile.</i></p>	<p>Viviana Alicia Nail Gallardo Carola Andrea Ríos Ojeda Carlos Alberto Fernández Silva²² 2016</p>	<p><i>Rev. iberoam. educ. investi. Enferm</i></p>	<p>Se desarrolló un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal.</p>	<p>Analizar las conductas promotoras de salud en cuanto a alimentación saludable y actividad física, en conductores de la locomoción colectiva de una empresa privada de la ciudad de Puerto Montt, Chile.</p>	<p>Al evaluar la conducta previa relacionada se identificó que la mayoría de los participantes mantiene una alimentación inadecuada (74%), Al analizar la conducta previa relacionada, se estableció que el 61% de los participantes no realiza actividad física.</p>	<p>NUTRICIÓN/ ACTIVIDAD FÍSICA</p>
<p><i>RASGOS DE PERSONALIDAD Y ESTILO DE VIDA EN ADULTOS CON RIESGO DE DIABETES TIPO 2.</i></p>	<p>Liliana Leticia Juárez Medina Edith Gerardina Pompa Guajardo Geu Mendoza Catalán Esther Carlota Gallegos Cabriales²³ 2017</p>	<p><i>Rev. iberoam. educ. investi. Enferm</i></p>	<p>Descriptivo, correlacional t transversal</p>	<p>Determinar la influencia de los rasgos de personalidad sobre el estilo de vida en personas con riesgo de Diabetes tipo 2.</p>	<p>Se observa que el índice de estilo de vida (actividad física) se encuentra disminuido.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>
<p><i>Health-promoting lifestyle and assertiveness in university workers.</i></p>	<p>Ernesto Jiménez Bernardino Alicia Álvarez Aguirre Blanca Lilia Reyes Rocha Leticia Casique Casique José Manuel Herrera Paredes</p>		<p>Cuantitativo, correlacional</p>	<p>Analizar las variables estilo de vida promotor de la salud, asertividad y su relación con el estado de salud en trabajadores universitarios.</p>	<p>Responsibility in health 38.8 Physical activity 31.2 Nutrition 41.6 Spiritual development 41.6 Interpersonal relations 41.6 Stress management 37.5</p>	<p>RESPONSABILIDAD EN SALUD/ ACTIVIDAD FÍSICA/ NUTRICIÓN/ CRECIMIENTO ESPIRITUAL/ RELACIONES INTERPERSONALES/ MANEJO DEL ESTRÉS</p>

	Mercedes Sánchez Perales ²⁴ 2017					
<i>DETERMINACIÓN DE RIESGOS DE SALUD RELACIONADA A ESTILOS DE VIDA EN POBLACIÓN JOVEN.</i>	Abigail Fernández Sánchez Ma. Guadalupe Ojeda Vargas Ana Alicia García Carreño Edith Ruth Arizmendi Jaime María Alejandra Terrazas Meraz ²⁵ 2016	<i>Rev. Enf. Neurol. (Mex)</i>	Corresponde a un estudio descriptivo y correlacional, de orientación cuantitativa	Determinar los riesgos a la salud asociados a los estilos de vida y variables demográficas.	Relaciones interpersonales positivas Actividad física disminuida	RELACIONES INTERPERSONALES/ ACTIVIDAD FÍSICA

Fuente: Elaborado por docentes de la asignatura de Seminario de Enfoques Emergentes de la Investigación Cualitativa en Salud

Resultados y discusión

Resultados:

Cuadro N° 3: Características de artículos seleccionados

Tipo de investigación	Frecuencia	%
Cuantitativo	14	93.3%
Mixto	1	6.7%
Total	15	100%

Del total de los 15 artículos consultados el 93.3% fue investigación de tipo cuantitativa y el 6.7% restante fue investigación mixta.

Se formaron 6 categorías al agrupar los 15 artículos seleccionados, estas categorías están de acuerdo al Instrumento de Pender⁷.

La primera categoría denominada Responsabilidad en Salud^{9,10,13,15,16,18,19,24}, en la mayoría de las investigaciones realizadas en personas con alguna patología^{10,13,15,16,19,24}, se infiere que los adultos que presentan una enfermedad son muy responsables en relación a su salud, pero en personas sanas^{9,18} son menos responsables en salud. Así mismo existe una diferencia por sexo¹¹ en el caso de las mujeres son más responsables en cuanto a la salud, que los hombres. Además, posterior a una intervención educativa^{16,17} y un programa de promoción de salud¹⁹ se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión.

La segunda categoría denominada Actividad Física^{9,10,13,14,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25}, en la mayoría de investigaciones en personas sanas^{9,16,17,18,20,21,25} o personas con alguna patología^{10,13,14,19,22,23,24}, existe una actividad física disminuida. Así mismo existe diferencias según el sexo¹³, en el caso de los varones realizan mayor actividad física que las mujeres. Además, posterior a una intervención educativa^{16,17} y un programa de promoción de salud¹⁹ se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión.

La tercera categoría denominada Nutrición^{10,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,24}, se concluye que las personas adultas^{10,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,24} tienen una inadecuada alimentación; así mismo existe una diferencia por sexos¹³ en el caso del varón obtiene menos puntaje en nutrición en comparación con la mujer. Además, posterior a una intervención educativa^{16,17} y un programa de promoción de salud¹⁹ se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión.

La cuarta categoría denominada Crecimiento Espiritual^{10,13,16,17,18,19,20,21,24}, en los resultados de las investigaciones encontradas, tanto las personas que padecen de alguna enfermedad^{10,13,19,24} como las que se encuentran sanas^{16,17,18,20,21}, tienen un alto puntaje en la dimensión de Crecimiento espiritual. Además, posterior a una intervención educativa^{16,17} y un programa de promoción de salud¹⁹ se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión.

La quinta categoría denominada Relaciones Interpersonales^{10,13,16,17,18,19,20,21,24,25}, se deduce que en personas sanas^{16,17,18,20,21,25} así como personas con patología^{10,13,19,24} tienen relaciones interpersonales positivas; así mismo existe una diferencia por sexo¹³ en el varón la puntuación de esta dimensión es menor en relación a las mujeres. Además, posterior a una intervención educativa^{16,17} y un programa de promoción de salud¹⁹ se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión.

La sexta categoría denominada Manejo del estrés^{9,10,13,15,16,17,18,19,20,21,24}, se infiere que las personas adultas^{9,10,13,16,17,18,20,21,24} no tienen un buen nivel de manejo de estrés, pero en personas con HTA¹⁵ y en pacientes hospitalizados¹⁹, tienen buen control del estrés. Además, posterior a una intervención educativa^{16,17} y un programa de promoción de salud¹⁹ se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión.

Discusión :

Pender⁷, planteó un modelo con el fin de conseguir que las personas se sensibilicen en optar por estilos de vida saludables, con el objetivo de que se evite adquirir alguna enfermedad, asegurando así su propio bienestar.

En la primera categoría encontramos; la responsabilidad en salud, la cual se define como aquel sentido eficaz de obligación hacia el bienestar individual. Este comprende poner atención lo que es beneficioso para la salud personal, la enseñanza individual en relación a su propia salud, la práctica de buscar información y asistencia de un especialista²⁶. En tal sentido, algunos estudios revelan que en aquellos adultos que presentan alguna patología: EPOC¹⁰, enfermedad crónica¹³, HTA^{15,16,24}, enfermedades cardiovasculares¹⁹, Diabetes²⁴, se obtuvo como resultados que son muy responsables en relación a su salud a comparación que a adultos sanos^{9,18} donde los participantes buscan la ayuda de algún profesional sanitario ante cualquier signo de peligro y siempre estar informados en relación a su salud, no obstante, estos resultados divergen a estudios realizados en Iran^{17,21}, Colombia²⁰ en personas adultas aparentemente sanas, donde se evidencian puntuaciones altas en esta categoría. Así mismo un estudio realizado por investigadores turcos¹³ en adultos mayores de 18 años, señala que existe una diferencia por sexo ($p < 0.001$), en el caso de las mujeres son más responsables en cuanto a la salud, que los hombres. Además, posterior a una intervención educativa en México¹⁶. Irán^{17,19} se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión, este resultado es similar a un estudio realizado en Tarapoto (Perú) en adultos con edad promedio de 20 años, donde comunican la presencia de un efecto a nivel estadístico²⁷.

No hay evidencias de que existe mayor responsabilidad en la salud en personas adultas enfermas, por lo que amerita mayor estudio al respecto. Estos resultados sirven para que los profesionales de salud den a conocer a la población la importancia de estar informados en salud y de buscar ayuda cuando lo necesiten, con el fin de prevenir enfermedades y así, evitar futuras complicaciones.

Además, otro estilo promotor es la Actividad Física(AF). La práctica física, es fundamental a fin de mantener la salud y prevenir enfermedades, puesto que se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios para la salud²⁸.

La AF, considera la intervención habitual de actividades leves, equilibradas y/o arduas. Este ocurre dentro de una programación estructurada y comprobada con el fin de que sea beneficioso para la salud o casualmente durante la vida diaria o las actividades de ocio²⁶.

En esta categoría, los resultados evidencian que las personas adultas sanas^{9,15,17,18,20,21,25} realizan poca actividad física, resultado corroborado por otro estudio de investigadores colombianos donde muestran que el 64% de adultos jóvenes sanos (18-35 años)²⁹, presentan un alto riesgo para la praxis de actividad física.

Investigaciones realizadas en Colombia¹⁰, Turquía¹³, México^{14,23,24}, Irán¹⁹, Chile²² a personas adultas con alguna enfermedad: EPOC, DMT2, HTA, Sobrepeso u obesidad, demuestran que los adultos ejercen una actividad física disminuida (no realizan ejercicio mayor de 20 minutos al menos 3 veces por semana), resultado confirmado por un estudio realizado en Costa Rica (Goicochea), en personas adultas (18-64 años) con un exceso de peso (sobrepeso u obesidad) donde más de la mitad de participantes (53%) realizan actividad física en cantidad insuficiente³⁰.

Así mismo, una investigación realizada por investigadores turcos¹³ en el año 2017, se evidencia una diferencia por sexo ($p < 0.001$), donde los varones realizan mayor actividad física que las mujeres, diversas investigaciones realizadas en México^{31,32}, Chile³³, Colombia³⁴, confirman lo mismo.

Además, posterior a una intervención educativa en México¹⁶, Irán^{17,19} se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión; este resultado es similar a un estudio realizado en Tarapoto (Perú) en adultos con edad promedio de 20 años, donde comunican la presencia de un efecto a nivel estadístico²⁷.

Esto lleva a pensar que existe un déficit en la práctica de ejercicio físico en adultos; además que los hombres realizan mayor actividad física que las mujeres, y posterior a una intervención educativa el conocimiento de la práctica de ejercicio aumenta. Es así, que la actividad física es esencial para prevenir enfermedades metabólicas, cardiovasculares, respiratorias, etc. Es por ello que el profesional sanitario debe dar a conocer a la población los beneficios al realizar y los riesgos que se podrían producir al no practicar ejercicio, con el fin de concientizar la importancia de practicar actividad física.

Así mismo, otro estilo promotor de salud es la nutrición. La alimentación sana compone una de las esenciales claves de fomento y conservación de una óptima salud

a lo largo de la vida. La inadecuada ingesta de alimentos es un principal factor de riesgo de surgimiento de enfermedades³⁵.

La nutrición, implica la elección, cognición y la ingestión de alimentos primordiales para la subsistencia, el mantenimiento de la salud y beneficio personal. Comprende la selección de una alimentación sana y adecuada según las Guías nutricionales²⁶. En esta categoría, estudios realizados por investigadores colombianos^{10,20}, turcos¹³, mexicanos^{14,16,24}, argentinos¹⁵, iraníes^{17,18,19,21} y chilenos²² demuestran que las personas adultas tienen una inadecuada alimentación en cuanto a que no optan por una dieta baja en grasas, no limitan el consumo de azúcares, deficiencia en la ingesta de frutos y vegetales, no desayunan, resultados confirmados por varias investigaciones, la primera fue realizada en Perú (Lima) en personas (20-45 años) con riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares³⁶ demuestra que el 71% de adultos presentan como factor de riesgo el nutricional en cuanto al consumo de grasas, carbohidratos, sal y gaseosas. La segunda, realizada por investigadores irlandeses, en pacientes con diabetes tipo 2³⁷, se evidencia en los participantes puntuación más baja en conocimientos sobre nutrición. Otro estudio realizado en Turquía en adultos jóvenes³⁸ mostraron que la calidad de la dieta de la mayoría de los participantes (77,3%) necesitaba mejorar. Además, posterior a una intervención educativa en México¹⁶, Irán^{17,19} se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión; de igual forma un estudio realizado por investigadores argentinos que realizan una intervención educativa sobre hábitos alimentarios en adultos jóvenes³⁹ confirman este resultado.

Esto quiere decir, que las personas adultas no optan por una adecuada alimentación; es así, el personal de enfermería en la mayoría de los casos es el encargado de la promoción de la salud, debe promover estilos alimenticios saludables en las personas, puesto que el fomento ayuda a prevenir enfermedades (Sobrepeso y obesidad, diabetes, HTA, colesterol y triglicéridos).

Otro estilo promotor es el crecimiento espiritual. La espiritualidad surge desde del interior de cada persona, en otras palabras, es un impulso profundo que fortalece cada dimensión del individuo. La religión indaga la exteriorización de aquellas revelaciones, nociones y creencias.

Vivir con espiritualidad significa animar las probabilidades de estar impregnado encumplir las leyes divinas; libremente de las diferentes ideologías que hablen de Dios. Espiritualidad es estar eternamente decidido a percibir de su naturaleza la claridad, fortaleza y benevolencia con la que llenan al ser⁴⁰.

El crecimiento espiritual, se encuentra dirigido en el aumento de los medios internos, que se alcanzan por medio de manifestaciones, relaciones y la formación. Ayuda a encontrar paz interna y da la probabilidad de crear diferentes alternativas para alcanzar vivir más allá de quién y qué somos verdaderamente. Relación significa la percepción de paz, plenitud, además la conexión con el mundo. La formación supone maximizar la capacidad del hombre para el bienestar mediante el buscar un propósito, y así laborar en dirección a cumplir los objetivos de la vida²⁶. En esta categoría los resultados de las investigaciones encontradas, tanto las personas que padecen de alguna enfermedad: EPOC¹⁰, enfermedades crónicas¹³, enfermedades cardiovasculares¹⁹, HTA y Diabetes²⁴ como las que se encuentran sanas^{16,17,18,20,21}, tienen un alto puntaje en la dimensión de crecimiento espiritual con respecto a que aceptan cosas de su vida que ya no pueden cambiar, miran hacia el futuro, creen que la vida tiene un propósito, y se sienten satisfechos y en paz consigo mismos; resultado corroborado, según el análisis realizado por Antayhua y Meneses⁴¹ en pacientes adultos en fase terminal de su enfermedad, refieren que todos los participantes practican algún tipo de espiritualidad. Además, posterior a una intervención educativa en México¹⁶. Irán^{17,19} se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión, un resultado es similar a un estudio realizado en Tarapoto (Perú) en adultos con edad promedio de 20 años, donde comunican la presencia de un efecto a nivel estadístico²⁷.

Esto hace referencia, que las personas adultas tienen un buen grado de espiritualidad, es así que el personal de enfermería debe respetar las creencias de las personas y permitir que éstas busquen ayuda espiritual cuando la necesitan; puesto que la enfermera en cuidados

espirituales sirve de apoyo a la persona para que estas identifiquen virtudes y creencias que puedan ser gratificantes al ser humano.

La relación interpersonal, significa la aplicación de comunicación con el fin de obtener la percepción de confianza y seguridad representativa; esta se compone por el cambio de conceptos y sentimientos²⁶. En esta categoría los resultados constatan que tanto en personas sanas^{16,17,18,20,21,25} así como personas con patología EPOC¹⁰, enfermedades crónicas¹³, enfermedades cardiovasculares¹⁹ y HTA, Diabetes, Sobrepeso u obesidad²⁴ tienen relaciones interpersonales positivas respecto a mantienen relaciones significativas y enriquecedoras, es fácil para ellos entablar buenas relaciones con otras personas y además pasan tiempo con amigos y familiares; una investigación en adultos jóvenes⁴², se puede observar que la mayoría de las relaciones son positivas, lo que indica correlaciones de moderadas a altas. Así mismo existe una diferencia por sexo¹⁰ en el varón la puntuación de esta dimensión es menor en relación a las mujeres, no se hallaron resultados, que fundamenten esta premisa. Además, posterior a una intervención educativa^{16,17} y un programa de promoción de salud¹⁹ se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión; un resultado es similar a un estudio realizado en Tarapoto (Perú) en adultos con edad promedio de 20 años, donde comunican la presencia de un efecto a nivel estadístico²⁷.

Lo expuesto hace énfasis que los adultos tienen buena relación con las personas de su entorno, es decir con sus amigos, familiares, estas permiten que los adultos puedan tener una buena autoestima, a que desarrollen habilidades sociales, mejora los valores individuales, de tal modo que el personal de enfermería de procurar que estas se mantienen positivas.

Otro de los estilos promotores es el manejo del estrés, este traslada la referencia e incorporación de los medios psíquicos y corpóreos para observar eficientemente o disminuir la tensión²⁶. Los resultados en esta categoría infieren que las personas adultas^{8,9,12,13,14,15,17,18,21} no tienen un buen nivel de manejo de estrés en relación a que no utilizan métodos específicos para que puedan controlar la tensión como técnicas de relajación y meditación y no algunas no duermen la cantidad de horas suficientes a causa del estrés, pero en personas con HTA¹¹ y en pacientes hospitalizados¹⁶, tienen buen control del estrés, no obstante, en un estudio realizado a adultos medios (40-60 años) con hipertensión arterial⁴³, en la mayoría de los participantes manifestaron estrés, con predominio en el nivel excesivo.

Además, posterior a una intervención educativa^{16,17} y un programa de promoción de salud¹⁹ se evidenció un aumento en el puntaje de esta dimensión, un resultado es similar a un estudio realizado en

Tarapoto (Perú) en adultos con edad promedio de 20 años, donde comunican la presencia de un efecto a nivel estadístico²⁷.

No hay evidencias de que existe un buen manejo del estrés en personas adultas enfermas, por lo que amerita mayor estudio al respecto. El estrés es uno de los factores de riesgo para contraer diversas enfermedades tanto físicas como mentales, también afecta el sueño con lo que afectará la calidad de la persona. El o la enfermera tendrá por obligación la concientización de que las personas puedan realizar actividades que disminuyan la tensión en la población, que estas acciones puedan crear ambientes y entornos en la que puedan controlar el estrés.

Conclusión:

Se concluye, que las personas adultas en cuanto a los estilos promotores de salud; tienen adecuadas conductas en relación al crecimiento espiritual, manejo del estrés y relaciones interpersonales, pero existe un déficit en las dimensiones de actividad física, nutrición y manejo del estrés.

Se sugiere que las estudiantes de enfermería tanto de pregrado como de postgrado, realicen investigaciones utilizando el instrumento PESP-II sobre los Estilos promotores, debido a que la mayoría de investigaciones encontradas se realizaron en otros países; con el fin de conocer la práctica de estilos poco saludables, para que de esa manera se planifiquen actividades de promoción de la salud, como intervenciones educativas en la práctica de ejercicio, una alimentación saludable y ejercicios que ayuden a controlar situaciones que les puedan generar estrés. De esta forma las personas se concienticen sobre la importancia de la práctica de estos estilos saludables.

Referencias bibliográficas.

1. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud.OMS.Ginebra.1986
2. Gómez JR, Jurado MI, Viana BH, Da Silva ME, Hernández A. Estilos y calidad de vida. Efdeportes [Internet]. 2005 Nov [consultado 1 Dic 2020]; 90. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/ncds/introduction/en/>
4. Tavera J. Estilos de vida, factores de riesgo y enfermedades crónicas no transmisibles. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. 1994.
5. Torres KK. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto joven del A.H. Villa España - Chimbote, 2013. [Tesis de licenciatura]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2013 [Consultado 1 Dic 2020]. 84 p. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/775>
6. Páez ML, Castaño JJ. Estilos de vida y salud en estudiantes de una Facultad de Psicología. Psicología desde el Caribe [Internet]. Jun 2010 [Consultado 1 Dic 2020]; 8(25): 155-78. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n25/n25a08.pdf>
7. Pender NJ. Modelo de Promoción de la Salud. En: Alligood MR, Tomey AM, editores. Modelos y Teorías en enfermería. 7ª ed. Barcelona: Elsevier Mosby. 2011. 434p.
8. Mellado-Sampedro T, Pérez-Noriega E, Árcega-Domínguez A, Soriano-Sotomayor MM, Arrija-Morales G. Estilo de vida: Precursor de factores de riesgo cardiovascular en adultos sanos. Rev Mex Enf Cardiol [Internet]. Ago 2011[Consultado 1 Dic 2020]; 19(2):56-61. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfe/en-2011/en112b.pdf>
9. Rojas G; Morales FA; Amador SE. Malestares emocionales relacionados con estilo de vida en adultos de primer nivel de atención. Rev Presencia [Internet]. Jun 2016 [Consultado 1 Dic 2020]; 12(23). Disponible en: <http://www.index-f.com/p2e/n23/p10942r.php>

- 10.** Valencia CL, Henao OM, Gallego FA. Conductas promotoras de salud y dependencia física en personas con diagnóstico clínico de enfermedad pulmonar obstructiva crónica. *Enferm. glob.* [Internet]. Oct 2017 [Consultado 1 Dic 2020]; 16(48):56-79. Disponible en : <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.16.4.268951>
- 11.** Diaz J, Orgaz T, Roviralta E. Guía práctica de lectura crítica de artículos científicos originales en Ciencias de la Salud. 2010.
- 12.** Gálvez A. Enfermería basada en la evidencia. Como incorporar la Investigación a la Practica de los Cuidados. Granada: Fundación Index, 2001 [Internet]. [acceso: 20/07/2020] [Pro Tesis]. Disponible en: <http://ciberindex.com/c/proT/pt20011>
- 13.** Aygar H, Akbulut S, Ozturk Emiral G, Alaiye M, Soysal A, Onsuz MF, et al. Assessment of health-promoting lifestyle behaviors of adults living in the semi-rural area. *North Clin Istanb* [Internet]. 2019 [Consultado 1 Dic 2020];6(1):13–20. Disponible en: <https://doi.org/10.14744/nci.2017.19327>
- 14.** Balam M; Aké DF; Ruiz L; Uicab GA. Barreras y conductas promotoras de salud en personas con riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. *Enfermería Comunitaria* [Internet]. 2019 [Consultado 1 Dic 2020]; 15. Disponible en: <http://ciberindex.com/c/ec/e11562>
- 15.** Deborah S, Pereyra C, Cófreces P, Stefani D. Creencias sobre las causas de la hipertensión arterial: influencia en las estrategias de afrontamiento y el estilo de vida. *Rev. CES Psicol* [Internet]. Ago 2016 [Consultado 1 Dic 2020]; 9(2),114-27. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v9n2/2011-3080-cesp-9-02-00114.pdf>
- 16.** Chacón WL, Mejía O, Paredes JG, Gómez A. Impacto de una intervención educativa prevenimss en el estilo de vida en hombres de 20 a 59 años. *Aten Fam* [Internet]. Abr 2012 [Consultado 1 Dic 2020]; 19(3):53-7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22201/facmed.14058871p.2012.3.32301>
- 17.** Mouodi S, Hosseini SR, Ghadimi R, Cumming RG, Bijani A, Mouodi M, Pasha YZ. Lifestyle Interventions to Promote Healthy Nutrition and Physical Activity in Middle-Age (40-60 Years) Adults: A Randomized Controlled Trial in the North of Iran. *J Res Health Sci*[Internet]. Jun 2019 [Consultado 1 Dic 2020]; 19(1). Disponible

en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6941625/pdf/jrhs-19-e00434.pdf>

18. Dehkordi LM. Health-promoting lifestyle among people without heart disease in Isfahan. *Int J Prev Med* [Internet]. 2018 [Consultado 1 Dic 2020]; 9:95. Disponible en: [10.4103 / ijpvm.IJPVM 314 16](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM.314.16)

19. Safabakhsh L, Jahantigh M, Nosratzahi S, Navabi S. The Effect of Health Promoting Programs on Patient's Life Style After Coronary Artery Bypass Graft-Hospitalized in ShirazHospitals. *Glob J Health Sci* [Internet]. Sep 2015 [Consultado 1 Dic 2020]; 8(5):154-9. Disponible en: [10.5539 / gjhs.v8n5p154](https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n5p154)

20. Galán-González EF, Guarnizo-Tole M. Factores que condicionan los estilos de vida saludables en las familias. *REVISTA CIENCIAS PEDAGÓGICAS E INNOVACIÓN* [Internet]. Dic 2019 [Consultado 1 Dic 2020]; 7(1), 21-27. Disponible en: <https://doi.org/10.26423/rcpi.v7i1.258>

21. Baygi F, Jensen O, Mohammadi-Nasrabadi F, Qorbani M, Mansourian M, Mirkazemi Ret. al. Factors affecting health-promoting lifestyle profile in Iranian male seafarers working on tankers. *Int Marit Health* [Internet]. 2017 [Consultado 1 Dic 2020]; 68(1):1-6. Disponible en: [10.5603 / IMH.2017.0001](https://doi.org/10.5603/IMH.2017.0001)

22. Nail VA, Ríos CA, Fernández CA. Conductas promotoras de salud en alimentación saludable y actividad física en conductores de la locomoción colectiva de una empresa privada de la ciudad de Puerto Montt, Chile. *Rev. iberoam. educ. investi. Enferm* [Internet]. 2016 [Consultado 1 Dic 2020]; 6(4):33-40. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/220/conductas-promotoras-de-salud-en-alimentacion-saludable-y-actividad-fisica-en-conductores-de-la-locomocion-colectiva-de-una-empresa-privada-de-la-ciudad-de-puerto-montt-chile/>

23. Medina LL, Guajardo EG, Catalán GM, Cabriales E. RASGOS DE PERSONALIDAD Y ESTILO DE VIDA EN ADULTOS CON RIESGO DE DIABETES TIPO 2. *Rev. Elec. Psicología Iztacala* [Internet]. Sep 2017 [Consultado 1 Dic 2020]; 20(3). Disponible en: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3/Vol20No3Art19.pdf>

- 24.** Jiménez-Bernardino E, Álvarez-Aguirre A, Reyes-Rocha BL, Casique-Casique L, Herrera-Paredes JM, Sánchez-Perales M. Health-promoting lifestyle and assertiveness in university workers. *Invest. Educ. Enferm* [Internet]. 2017 [Consultado 1 Dic 2020]; 35(1):26-34. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17533/udea.iee.v35n1a04>
- 25.** Fernández-Sánchez A, Ojeda-Vargas G, García AA, Arizmendi ER, Terrazas MA. Determinación de riesgos de salud relacionada a estilos de vida en población joven. *Rev. enferm. Neurol* [Internet]. 2016 [Consultado 1 Dic 2020]; 15(1):26-35. Disponible en: <https://doi.org/10.37976/enfermeria.v15i1.220>
- Walker SN, Hill-Polerecky DM. Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. [Internet]. 1996 [Consultado 1 Dic 2020]. Disponible en: https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85349/HPLP_IIDimensions.pdf?sequence=2
- 26.** Carranza RF, Caucho-Rodríguez T, Salinas SA, Ramírez M, Campos C, Chuquiasta K et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Rev. Cub. de Enfermería* [Internet]. 2019 [Consultado 1 Dic 2020]; 35(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/500>
- 27.** Perea-Caballero A.L, López-Navarrete G.E, Perea-Martínez A, Reyes-Gómez U, Santiago-Lagunes L.M, Ríos-Gallardo P.A. Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco* [Internet]. Mar 2019 [Consultado 1 Dic 2020]; 6(2): 121-5. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- 28.** Vernaza-Pinzón P, Villaquiran-Hurtado A, Paz-Peña CI, Ledezma BM. Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Rev. Salud Pública* [Internet]. 2017 [Consultado 1 Dic 2020]; 19 (5): 624-30. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/rsap.V19n5.53042>
- 29.** Trejos D, Meza D. Actividad física: efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea. *Rev. costarric. salud pública* [Internet]. Jun 2017 [Consultado 01 Dic 2020]; 26(1): 74-85.

Disponible en:

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292017000100074

30. Motivos para la práctica de actividad física recreativa e inactividad en la población de Chihuahua (México). Rev. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet]. 2016 [Consultado 01 Dic 2020]; 36(1):10-6.

Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5405198>

31. Compean-Ortiz, Lidia Guadalupe, Quintero-Valle, Luz María, Del Ángel-Pérez, Beatriz, Reséndiz-González, Eunice, Salazar-González, Bertha Cecilia, González-González, José Gerardo, *Educación, actividad física y obesidad en adultos con diabetes tipo 2 desde la perspectiva del autocuidado de Orem*. Aquichan [Internet].

Oct2013 [Consultado 01 Dic 2020]; 13(3):347-362. Disponible en:

<https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/2121/3337>

32. Arteaga A, Bustos P, Soto R, Velasco N, Amigo H. Actividad física y su asociación con factores de riesgo cardiovascular: Un estudio en adultos jóvenes. Rev. méd. Chile [Internet]. Oct 2010 [Consultado 01 Dic 2020]; 138(10): 1209-16. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001100001>

34. González S, Sarmiento OL, Lozano O, Ramírez A, Grijalba C. Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. Biomédica Rev. INS [Internet]. 2014 [Consultado 01 Dic 2020]; 34(3):447-59. Disponible en: <https://doi.org/10.7705/biomedica.v34i3.2258>

35. Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas [Internet]. Ginebra: OMS, Serie de Informes Técnicos 2003 [Consultado 01 Dic

2020]. Disponible

en:

https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf

36. Saboya D. Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y conocimiento sobre complicaciones en adultos jóvenes. Cuidado y Salud/KAWSAYNINCHIS [Internet]. 2017 [Consultado 01 Dic 2020]; 3(1): 257-66. Disponible en: https://doi.org/10.31381/cuidado_y_salud.v3i1.1422

37. Bree C, Ryan M, Gibney MJ, O'Shea D. Diabetes-related nutrition knowledge and dietary intake among adults with type 2 diabetes. *Br J Nutr* [Internet]. Ago 2015 [Consultado 01 Dic 2020]; 114(3): 439-47. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S0007114515002068>
38. Buyuktuncer Z, Ayaz A, Dedebayraktar D, Inan-Eruglu E, Ellahi B, Besler HT. Promoting a Healthy Diet in Young Adults: The Role of Nutrition Labelling. *Nutrients* [Internet]. Oct 2018 [Consultado 01 Dic 2020]; 10(10): 1335. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu10101335>
39. Paravano MA, Ortigoza LV, Valeria G. Hábitos alimentarios en jóvenes - adultos antes y después de una intervención educativa. *DIAETA* [Internet]. Set 2019 [Consultado 01 Dic 2020]; 37(169): 27-33. Disponible en: <http://www.aadynd.org.ar/diaeta/seccion.php?n=133>
40. Palacio CJ. La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones teológicas* [Internet]. Jul 2015 [Consultado 01 Dic 2020]; 42(98): 459-81. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf>
41. Meneses ME, Antayhua A. Espiritualidad en pacientes de cuidados paliativos de un hospital nacional. *Cuidado y Salud/KAWSAYNINCHIS* [Internet]. Dic 2015 [Consultado 01 Dic 2020]; 2(2): 203-12. Disponible en: https://doi.org/10.31381/cuidado_y_salud.v2i2.1129
42. Ruvalcaba-Romero NA, Fernández-Berrocal P, Salazar-Estrada JG, Gallegos-Guajardo J. Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues* [Internet]. Oct 2017 [Consultado 01 Dic 2020]; 9(1): 1-6. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2017.08.001>
43. Rodríguez L, Alfonso C, Valladares AM, Pomares JA, López LM. Estrés y emociones negativas en adultos con hipertensión arterial esencial. *Rev. Finlay* [Internet]. Feb 2018. [Consultado 01 Dic 2020]; 8(1):36-45. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v8n1/rf05108.pdf>

ANEXOS



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: NORMA DEL MILAGRO AYALA VIL...
Título del ejercicio: ARB-final
Título de la entrega: ESTILOS PROMOTORES DE SALU...
Nombre del archivo: FINAL_TURNITIN.docx
Tamaño del archivo: 948.02K
Total páginas: 17
Total de palabras: 3,951
Total de caracteres: 22,241
Fecha de entrega: 18-dic-2020 09:26a.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 1478584626

I. Introducción

La promoción en salud, es un suceso que incluye una serie de actividades, no solo orientadas a mejorar las competencias y facultades de las personas, sino que también están dirigidas a corregir prácticas sociales, culturales, ambientales y económicas, con el objetivo de producir una vigilancia sobre los determinantes de la salud y en efecto mejorarlas.
Tal como nos dice Gómez¹, la promoción de la salud es un asunto que recuadra valor hoy en día, a causa que se compone en una táctica fundamental para la obtención y el crecimiento de aptitudes o destrezas propias que se asumen al sustituir comportamientos inadecuados por conductas saludables con relación a la salud, para así obtener una buena calidad de vida en las personas y como efecto se consigue un decrecimiento en valor económico del proceso salud-enfermedad en las organizaciones prestadoras del servicio de salud.
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)², hoy en día, las Enfermedades no Transmisibles (ENT), son causantes del más del 80% de las muertes a nivel mundial, generalmente suceden como producto de factores de riesgo conductuales asociadas con los estilos de vida, como la inactividad física excesivo consumo de alcohol y tabaco, además de una alimentación poco saludable.
El Estilo de Vida (EV), es un conjunto de prácticas, destrezas, habilidades, conductas y creencias personales o colectivas, frente a diversas situaciones en las que la persona vive en una sociedad, o a través de su labor diaria y que son aptos de ser cambiados. Puesto que es un proceso de aprendizaje, que se configura con el transcurrir del tiempo.
Así mismo, el EV está relacionado con el autocuidado de la salud como práctica y recurso para asegurar más adelante un bienestar óptimo, frente a aquellos que no optan por estilos de vida saludables. La conservación de la salud fisiológica y psicológica conforma un compromiso personal, con autonomía de realizar actividades orientadas a su protección, dando la posibilidad de conseguir una vejez saludable.³
Los estilos de vida saludables, son comportamientos que se adquieren como propios, y que incurren satisfactoriamente en nuestro bienestar físico, mental y social; es por ello que debe se deben optar por buenos hábitos en la alimentación, descanso y práctica física con el fin de prevenir diversas enfermedades y tener una buena calidad de vida.⁴
Pender⁵, creadora del Modelo de Promoción de la Salud, manifestó que la conducta está determinada por el afán de conseguir un bienestar personal. Tuvo por atracción establecer un modelo que conceda respuestas al modo de cómo los individuos toman elecciones respecto al cuidado de su salud.

ESTILOS PROMOTORES DE SALUD EN ADULTOS

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE

INTERNET

0%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL

ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

Trabajo del estudiante

6%

2

worldwidescience.org

Fuente de Internet

<1%

3

repository.javeriana.edu.co

Fuente de Internet

<1%

4

mejorconsalud.com

Fuente de Internet

<1%

5

www.theibfr.com

Fuente de Internet

<1%

6

pesquisa.bvsalud.org

Fuente de Internet

<1%

7

www.axahealthkeeper.com

Fuente de Internet

<1%

8

www.azprensa.com

Fuente de Internet

<1%

9	www.economia.puc.cl Fuente de Internet	<1%
10	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1%
11	www.dsi.uanl.mx Fuente de Internet	<1%
12	style.shockvisual.net Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo