



**UNIVERSIDAD NACIONAL "TORIBIO RODRÍGUEZ  
DE MENDOZA" DE AMAZONAS**



## **FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE  
EN MADRES, COMEDOR POPULAR SANTA TERESITA.  
ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO - BAGUA - 2012.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE : Licenciada en Enfermería.**

**AUTORA**

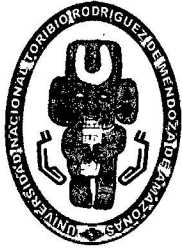
**: Bach. Enf. Marleni Cervera Herrera**

**ASESORA**

**: Lic. Enf. Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez**

**CHACHAPOYAS - AMAZONAS - PERÚ**

**2012**



**UNIVERSIDAD NACIONAL "TORIBIO RODRIGUEZ  
DE MENDOZA" DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE  
EN MADRES, COMEDOR POPULAR SANTA TERESITA.  
ASENTAMIENTO HUMANO CÉSAR VALLEJO – BAGUA – 2012.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL:** Licenciada en Enfermería.

**AUTORA**

: Bach. Enf. Marleni Cervera Herrera.

**ASESORA**

: Lic. Enf. Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez

**CHACHAPOYAS - AMAZONAS - PERÚ**

**2012**

## **DEDICATORIA**

A Dios ser supremo, por darme la vida, salud y por iluminarme siempre para continuar mis estudios universitarios.

A mis queridos padres (Juan y Elisa), por darme el apoyo incondicional e insuperable, los cuales me permiten siempre seguir adelante y hacer realidad este trabajo de investigación.

## **AGRADECIMIENTO**

A los docentes de la Facultad de Enfermería quienes nos inculcaron el interés por la investigación, a la Lic. Enf. Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez por su paciencia, sugerencias y observaciones emitidas de la investigación con entusiasmo e interés, por hacer que cada día siga realizando esta investigación.

A todos los jueces expertos por su amable aceptación para validar el instrumento de medición, quienes a través de sus sugerencias y observaciones emitidas se pudieron realizar todos los arreglos necesarios para aplicar el instrumento elegido en la investigación.

Finalmente a mis compañeros quienes apoyaron en la aplicación del instrumento de medición, que sirvió para la respectiva tabulación de los datos.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL “TORIBIO RODRÍGUEZ  
DE MENDOZA” DE AMAZONAS**

**Ph. D. Dr. Hab. Vicente Marino Castañeda Chávez.**

Rector

**MSc. Roberto José Nervi Chacón**

Vicerrector académico (e)

**Mg. Ever Salomé Lázaro Bazán.**

Vicerrector administrativo (e)

**Mg. Enf. Gladys Bernardita León Montoya.**

Decana (e) de la Facultad de Enfermería

**VISTO BUENO DE LA ASESORA**

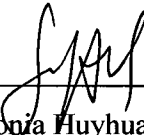
YO, Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez, identificada con DNI N°40623694, con domicilio legal en Jr. Cuarto centenario N° 364, licenciada en enfermería, actual docente de la Facultad de Enfermería de La Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

**DOY VISTO BUENO**, al informe de tesis titulada “**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN MADRES, COMEDOR POPULAR SANTA TERESITA. ASENTAMIENTO HUMANO CESAR VALLEJO – BAGUA – 2012**”, de la tesista en Enfermería Marleni Cervera Herrera.

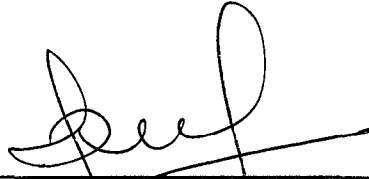
**Por lo tanto**

Firmo la presente para mayor constancia.

Chachapoyas 21 de septiembre del 2012

  
\_\_\_\_\_  
Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez  
DNI N° 40623694

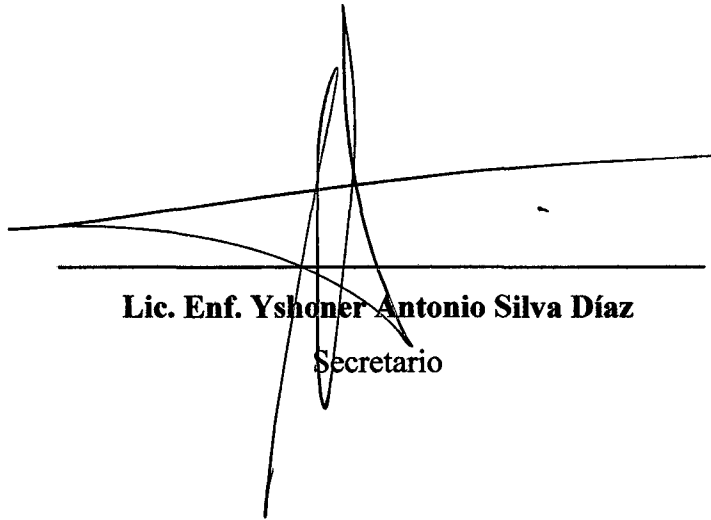
# JURADO EVALUADOR



---

**Mg. Enf. Zpila Roxana Pineda Castillo**

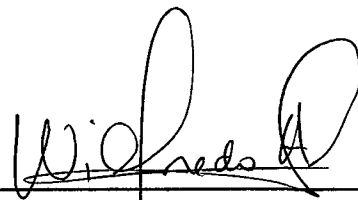
Presidenta



---

**Lic. Enf. Yshoner Antonio Silva Díaz**

Secretario



---

**Lic. Enf. Wilfredo Amaro Cáceres**

Vocal

## ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria.....	i
Agradecimiento.....	ii
Autoridades universitarias.....	iii
Visto bueno de la asesora.....	iv
Jurado evaluador.....	v
Índice.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Índice de gráficos.....	viii
Índice de nexos.....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>12</b>
<b>II. MATERIAL Y METODOS.....</b>	<b>16</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	16
2.2. Universo muestral.....	16
2.3. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
2.4. Procedimiento de recolección de datos.....	17
2.5. Análisis y presentación de los datos.....	18
<b>III. RESULTADOS.....</b>	<b>19</b>
<b>IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>27</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>34</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>35</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>40</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 01:</b> Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.	19
<b>Tabla 02:</b> Nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada e higiene de los alimentos en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.	21
<b>Tabla 03:</b> Nivel de conocimiento sobre el ejercicio y estrés en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.	23
<b>Tabla 04:</b> Nivel de conocimiento sobre sexualidad y hábitos nocivos en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.	25

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>Gráfico 01:</b> Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.	20
<b>Gráfico 02:</b> Nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada e higiene de los alimentos en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.	22
<b>Gráfico 03:</b> Nivel de conocimiento sobre el ejercicio y estrés en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012	24
<b>Gráfico 04:</b> Nivel de conocimiento sobre sexualidad y hábitos nocivos en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.	26

## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>Anexo 01:</b> Validación del instrumento de medición alfa de crombach	41
<b>Anexo 02:</b> Tabla de confiabilidad del instrumento	42
<b>Anexo 03:</b> Evaluación de respuesta de los profesionales de juicio de expertos	44
<b>Anexo 04:</b> Formulario de preguntas	46
<b>Anexo 06:</b> Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo en relación con su grado de instrucción.	53
<b>Anexo 07:</b> Nivel de conocimiento según edad, sobre estilos de vida saludable en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo.	54

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en madres del comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua – 2012. El diseño de investigación fue de tipo descriptivo simple, de corte transversal; como método se tuvo la encuesta, como técnica el cuestionario y como instrumento el formulario de preguntas que fue elaborado por la investigadora; la confiabilidad se realizó a través del coeficiente de Alfa Crombach obteniéndose el puntaje de 0.7805 (fuerte confiabilidad), asimismo para la validez del instrumento se realizó a través de prueba binomial obteniéndose el puntaje de 8.882 (altamente significativo). El Universo muestral fue de 72 madres de familia. Los resultados fueron: que del 100% (72); el 52,8% (38) tuvo un nivel de conocimiento bajo; el 25,0% (18) tuvo un nivel de conocimiento medio y el 22,2% (16) tuvo un nivel de conocimiento alto; también en la categoría alimentación balanceada e higiene de los alimentos predomina un nivel de conocimiento medio en un 38,9% (28); asimismo en la categoría ejercicio y estrés en su mayoría las madres tienen un nivel de conocimiento bajo en un 47,3% (34) y en la categoría sexualidad y hábitos nocivos predomina el nivel de conocimiento bajo en el 50% (36) de las madres. La conclusión fue que: el nivel de conocimiento que predomina en las madres del comedor popular Santa Teresita es bajo.

**Palabras claves:** Nivel de conocimiento, estilos de vida saludable, madres de familia.

## ABSTRACT

This research project was made with the main purpose of determine the average of knowledge about the health life's stiles of mothers from the "Comedor Popular Santa Teresita, Asentamiento Humano Cesar Vallejo bagua-2012". The investigation design was descriptive and cross-section; the method used was the survey, the technical questionnaire and an instrument questionnaire which was prepared by the author, the legality is determined through the coefficient Alfa Crombach getting the score of 07805 (strong confidence), at the same time, the legality of the instrument was made trough the binomial test getting the score of 8.882 (highly significant). The sample group was formed by 72 mothers. The results were: 100% (72) of mothers; the 52.8%(38) had a low level in knowledge; the 25,0%(18) had an intermediate level and the 22,2% (16) had a high level in knowledge, also in the category balanced diet and in the food hygiene prevail the 38,9% (28) in an intermediate level knowledge; in the other hand, the 47,3% (34) of a lot of mothers in the category of exercise and stress showed that they had a low level, and the 50% (36) of mothers in the category of sexuality and harmful habits prevail the low level.In conclusion: the level of knowledge that prevailed in the mothers from "El Comedor Popular Santa Teresita is low"

**Key word:** level of knowledge, styles of health life and mothers.

## I. INTRODUCCIÓN

El conocimiento se define como la suma de hechos y principios que se adquieren y retienen a lo largo de la vida como resultado de las experiencias y aprendizaje del sujeto, lo cual se caracteriza por ser un proceso activo que se inicia con el nacimiento y continúa hasta la muerte originando cambios en el proceso de pensamiento, acciones o actividades de quien aprende. Estos cambios pueden observarse en la conducta del individuo y actitudes frente a las situaciones de la vida diaria, dichas actividades irán cambiando a medida que aumentan los conocimientos con la importancia que se le dé a lo aprendido. (Ceferino, 2009)

Los estilos de vida saludable son formas donde el ser humano se desenvuelve en el entorno y está relacionada con los hábitos, los cuales son adquiridos de las interacciones con los padres y demás semejantes de acuerdo a los conocimientos. El estado de salud siempre dependerá del estilo de vida, por ello se hace importante primero en evaluar y luego modificar aquellos elementos que sean necesarios, como la alimentación, el ejercicio físico sin que éste sea competitivo. (Molina, 2010), asimismo los estilos de vida saludable son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de la población de acuerdo a los conocimientos que presentan y conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar de la vida. (Maya, 2001).

Los estilos de vida son el conjunto de soluciones estratégicas que adopta el individuo para poder cumplir sus planes y objetivos. Evaluar el nivel de conocimiento adopta la forma de patrones de vida episódicos y resulta la vía más útil para conocer a una persona. Permite predecir su conducta, es la regla para el individuo y el aspecto cognitivo de la conducta. (Arrivillaga, 2003)

A nivel internacional, el desconocimiento de los padres sobre estilos de vida saludable permite que la educación sea inadecuada en los integrantes de su hogar, debido a que la educación se inicia con orientación y explicación de acuerdo al nivel de conocimiento que tienen los padres permitiendo mejorar los estilos de vida inadecuados; los padres cumplen un rol importante, por lo cual necesitan

conocer y tener información clara para fortalecer y evitar alcanzar problemas impactantes. (Vélez, 2008)

Es importante que las madres tengan conocimientos sobre estilos de vida saludables ya que actualmente a nivel de la población muy pocas madres tienen nivel de conocimiento alto sobre estilos de vida saludable. (Muñoz, 2009)

De acuerdo a los estudios realizados en Estados Unidos y Canadá dan a conocer, que cada persona elige como llevar el estado de vida de salud, la mayoría de las evidencias científicas han demostrado que tener conocimientos de un estilo de vida saludable es mucho más importante que no conocer. El estilo de vida no saludable ha sido apuntado como el factor más importante para el surgimiento de enfermedades degenerativas por un deficiente conocimiento en estilos de vida. (Aniorte, 2006)

A nivel nacional se reporta que el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable es bajo con un 80% en personas no profesionales y asimismo indican que el nivel de conocimiento que posee el personal de salud es más saludable en comparación con otras profesiones debido al interés que éstos presentan ante los estilos de vida saludable por considerarla un tema interesante en el desarrollo de sus funciones laborales; por lo consiguiente los conocimientos son deficientes o casi nulos en las madres no profesionales. (Salazar, 2004)

Asimismo el desinterés de parte del personal de salud para brindar información a las madres ya que ellas son el núcleo de la familia y están en constante relación con todos los integrantes de la familia, por considerarlo un tema poco trascendental en el desarrollo de sus funciones laborales, el exceso de carga laboral hace que estas madres se desinteresen sobre estilos de vida, la poca motivación por parte del personal de salud al considerar que los estilos de vida no es un problema impactante. (Arrivillaga, 2003)

En el Perú la pobreza, la falta de educación, la deficiente accesibilidad a servicios de salud; conllevan a un inadecuado desarrollo familiar siendo el problema más relevante la desnutrición en niños menores de 5 años de vida, ya que los alimentos que consumen no brindan un aporte nutricional adecuado para su crecimiento y desarrollo, contribuyendo inadecuados estilos de vida saludable. (Rebaza, 2008)

En Amazonas la pobreza y extrema pobreza indica un nivel de conocimiento bajo y un alto índice de estilos de vida no saludables por la falta de oportunidades y un desempeño laboral deficiente tanto personal y familiar, un 79,4% de la población se encuentra en condiciones de pobreza; de los cuales el 42 % se encuentran catalogados como población en pobreza extrema. Otro de los problemas es la falta de educación que suele ser descontextualizada y no responde a los intereses, demandas y expectativas educativas de la población, manteniéndose desarticulada del desarrollo socio económico, evidenciándose claramente un desinterés en la formación de los estudiantes en aspectos productivos, relacionados con el aprovechamiento de potencialidades presentes en la región, no contribuyendo a resolver problemas ni promover capacidades creativas, siendo un riesgo para un estilo de vida no saludable. (Bustamante, 2008)

También en Amazonas el escaso conocimiento de estilos de vida saludable conllevan a elevados porcentajes de niños con infecciones respiratorias, diarreas, incremento progresivo de desnutrición, y parasitosis. La inactividad física en Amazonas, ha alcanzado altos porcentajes debido al desconocimiento sobre un buen estilo de vida y deficientes conocimientos sobre buenos hábitos de la salud que prolonga un factor de riesgo que puede ir agravándose, no sólo para las enfermedades cardiovasculares. Cambiar estos hábitos sedentarios en las personas adultas puede resultar difícil, por no decir casi imposible. (Bustamante, 2008)

En el Asentamiento Humano Cesar Vallejo el 45% de los niños menores de 5 años presentan desnutrición, lo cual está relacionado con el número de hijos por familia y los bajos ingresos económicos por cada jefe de familia que conlleva a aumentar los rangos de pobreza. (DIRESA, 2011)

El presente estudio es importante porque en su mayor parte las madres de familia desconocen la definición de estilos de vida saludable, esto se debe a niveles bajos de conocimiento, y el arduo trabajo que realizan las madres en los quehaceres diarios presentados en el hogar, no pudiendo determinar con claridad si las acciones realizadas se encuentran dentro de un estilo de vida saludable, poniendo así en juego la salud de todos los miembros de su familia y convirtiendo de esta manera sin saber a sus hogares centros de proliferación de diversos microorganismos, incrementando diferentes enfermedades, que en su mayoría pueden ser evitados



manteniendo un estilo de vida saludable. El contexto de salud del Asentamiento Humano “Cesar Vallejo”, se evidencia a través del incremento de enfermedades diarreicas agudas, infecciones respiratorias agudas y desnutrición, debido a la ausencia de higiene y una mala alimentación, reflejándose déficit de conocimiento sobre estilos de vida saludable.

Ante esta realidad el presente trabajo tuvo como objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012. Y como objetivos específicos: Identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada e higiene de los alimentos en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012; identificar el nivel de conocimiento sobre el ejercicio y estrés en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012; identificar el nivel de conocimiento sobre sexualidad y hábitos nocivos en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.

## II. MATERIAL Y MÉTODOS

### 2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

El presente estudio de investigación es de tipo descriptivo simple, con enfoque cuantitativo, prospectivo de corte transversal. (Canales; 1994).

El diseño de investigación es el siguiente:



DONDE:

**M:** Madres de familia.

**O:** Medición de la variable. Conocimiento sobre estilos de vida saludable.

### 2.2. UNIVERSO MUESTRAL:

En el presente estudio se trabajó con 72 madres de familia del comedor popular Santa Teresita perteneciente al Asentamiento Humano Cesar Vallejo, Provincia de Bagua; quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

**Los criterios de inclusión fueron:**

- Madres que se encuentran en la capacidad de responder las preguntas del instrumento.
- Madres inscritas y que acuden regularmente al comedor

**Los criterios de exclusión fueron:**

- Madres de familia que no deseen participar en el presente estudio de investigación.

### 2.3. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

- **Método:** Encuesta. (Canales; 1994).
- **Técnica:** Cuestionario. (Canales; 1994).
- **Instrumento:** Como instrumento un formulario de preguntas el cual fue elaborado por la investigadora, que consta de las siguientes partes: introducción, instrucciones, datos generales, categorías (alimentación balanceada e higiene de los alimentos, ejercicio y estrés, sexualidad y hábitos nocivos) teniendo 30 ítems a evaluar.
- Para evaluar el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable se tuvo el siguiente puntaje:
  - ❖ Alto= 20 a 30 puntos.
  - ❖ Medio= 10 a 19 puntos.
  - ❖ Bajo= 0 a 9 puntos.
- Para las categorías alimentación balanceada e higiene de los alimentos, ejercicio y estrés, sexualidad y hábitos nocivos se tuvo el siguiente puntaje:
  - ❖ Alto= 7 a 10 puntos.
  - ❖ Medio= 4 a 6 puntos.
  - ❖ Bajo= 0 a 3 puntos.

Asimismo para la validez del instrumento se contó con profesionales de la salud como: Lic. Enfermería (02), Magister en salud pública (01), Magister en enfermería y estadístico (01); los puntajes dados por los expertos fueron sometidos a la prueba binomial donde el error de significancia fue 8.882 (Anexo N° 03). Y para su confiabilidad se realizó con el 10% (08) en el comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano Cesar Vallejo, Bagua; 2012; teniendo como resultado  $Rip = 0,7805$  del universo muestral.

- **Procedimiento de recolección de datos.**

En el procedimiento de recolección de datos se tuvo en cuenta las siguientes etapas:

**Primero:** Se realizó la validez del instrumento a través de 5 expertos en estilos de vida saludable.

**Segundo:** Se emitió un documento a la Decanatura de la Facultad de Enfermería solicitando autorización para la ejecución del proyecto; el cual fue enviado a la presidenta del comedor popular Santa Teresita Asentamiento Humano Cesar vallejo - Bagua.

**Tercero:** La recolección de los datos se realizó en el mes de abril, 2012.

**Cuarto:** Se coordinó con la presidenta del comedor popular para la aplicación del instrumento

**Quinto:** Previo a la aplicación del instrumento se realizó una explicación del mismo para el mejor entendimiento de las madres del comedor popular.

**Sexto:** Se elaboró la tabulación de las mediciones obtenidas para su respectivo análisis estadístico.

#### **2.4. ANÁLISIS DE LOS DATOS**

Los datos fueron codificados y procesados en la hoja de cálculo Excel 2007, se utilizó como técnica estadística la distribución de frecuencias simples, para la descripción de la variable de estudio. Asimismo los resultados se presentan en tablas y gráficos.

### III. RESULTADOS

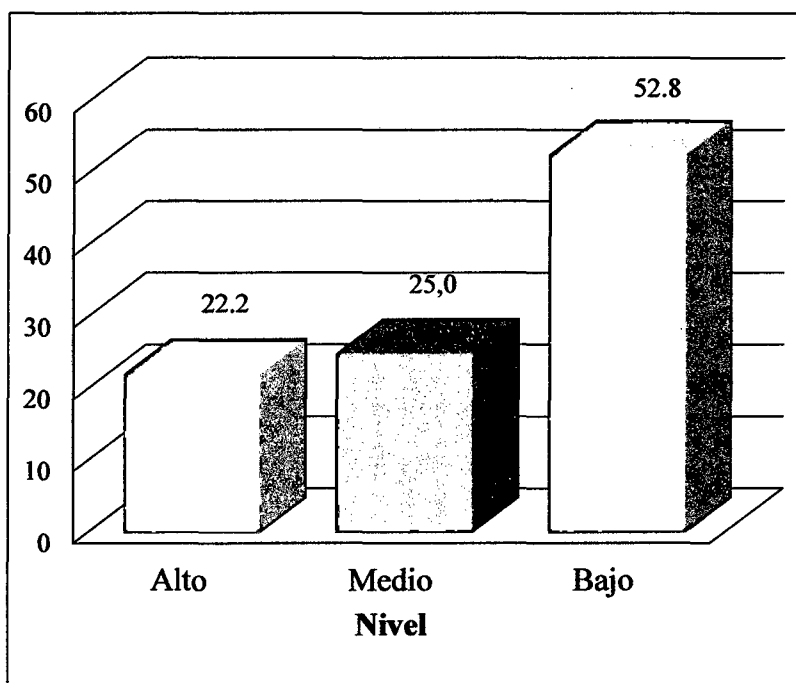
**TABLA 01:** Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.

<b>NIVEL DE CONOCIMIENTO</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
<b>ALTO</b>	16	22,2
<b>MEDIO</b>	18	25,0
<b>BAJO</b>	38	52,8
<b>TOTAL</b>	72	100

FUENTE: Formulario de preguntas -2012.

**Interpretación:** La tabla 01 muestra que del 100% (72); el 52,8% (38) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento bajo sobre estilos de vida saludable, el 25,0% (18) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento medio y el 22,2% (16) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento alto sobre los estilos de vida saludable.

**GRÁFICO 01:** Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.



FUENTE: Tabla 01

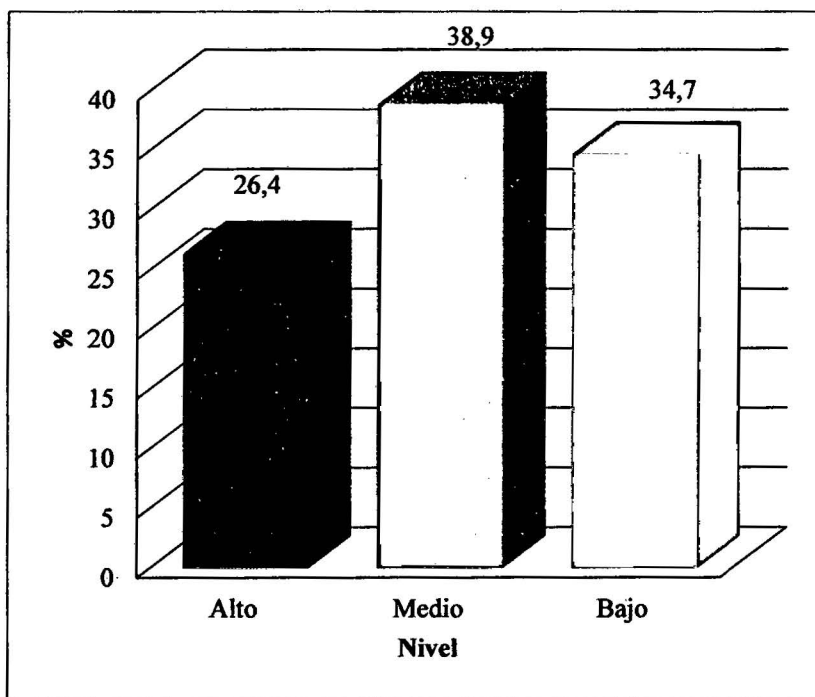
**TABLA 02:** Nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada e higiene de los alimentos en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.

<b>NIVEL DE CONOCIMIENTO</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
<b>ALTO</b>	19	26.4
<b>MEDIO</b>	28	38.9
<b>BAJO</b>	25	34.7
<b>TOTAL</b>	72	100%

FUENTE: Formulario de preguntas -2012

**Interpretación:** La tabla 02 muestra que del 100% (72); el 34,7% (25) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento bajo en la alimentación balanceada e higiene de los alimentos, el 38,9% (28) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento medio y el 26,4% (19) de las madres de familia tienen un nivel de conocimientos alto.

**GRÁFICO 02:** Nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada e higiene de los alimentos en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.



FUENTE: Tabla 02



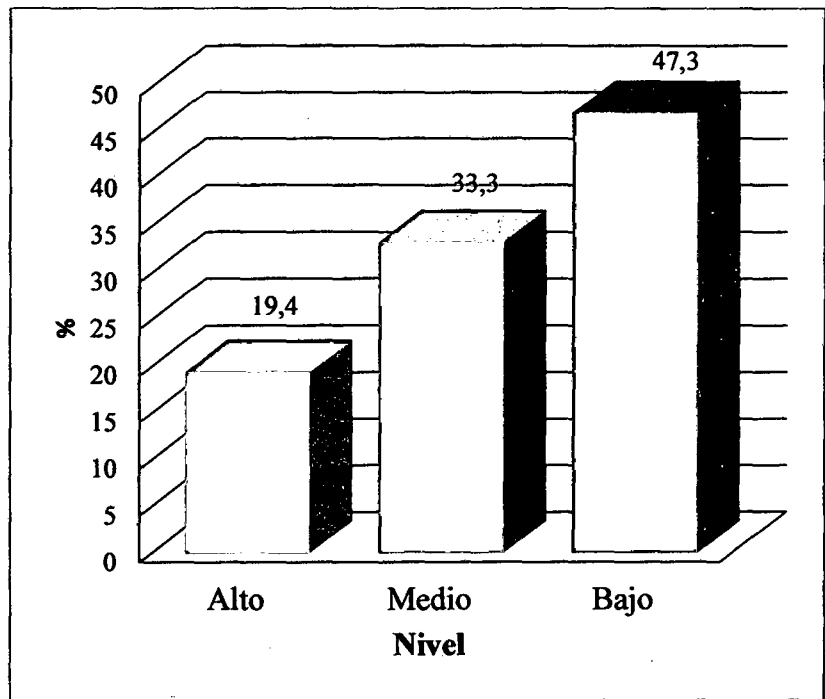
**TABLA 03:** Nivel de conocimiento sobre el ejercicio y estrés en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.

<b>NIVEL DE CONOCIMIENTO</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
<b>ALTO</b>	14	19.4
<b>MEDIO</b>	24	33.3
<b>BAJO</b>	34	47.3
<b>TOTAL</b>	72	100

FUENTE: Formulario de preguntas -2012.

**Interpretación:** La tabla 03 muestra que del 100% (72); el 47,3% (34) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento bajo en el ejercicio y estrés, el 33,3% (24) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento medio y el 19,4% (14) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento alto.

**GRÁFICO 03:** Nivel de conocimiento sobre el ejercicio y estrés en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.



FUENTE: Tabla 03

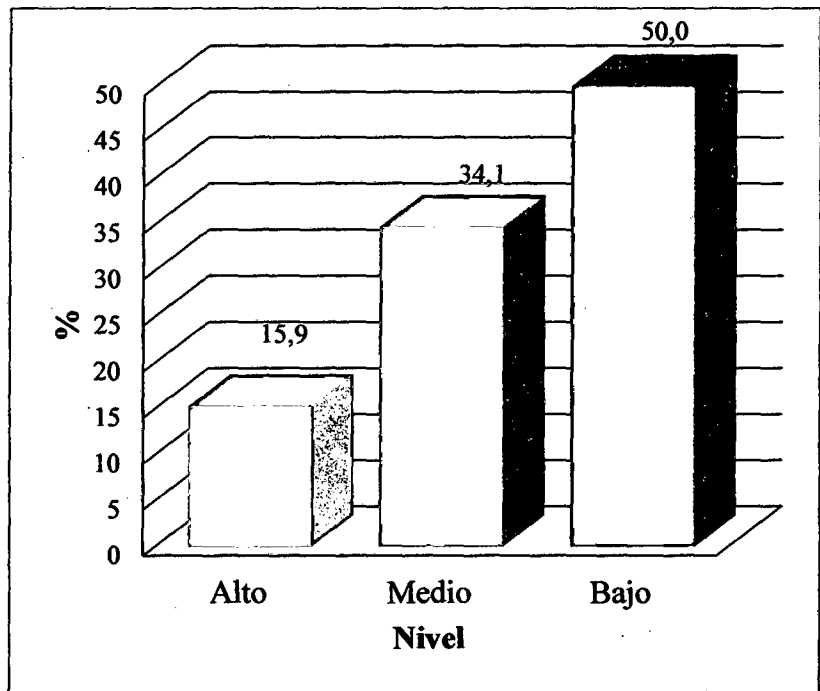
**TABLA 04:** Nivel de conocimiento sobre sexualidad y hábitos nocivos en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.

<b>NIVEL DE CONOCIMIENTO</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
<b>ALTO</b>	11	15,9
<b>MEDIO</b>	25	34,1
<b>BAJO</b>	36	50,0
<b>TOTAL</b>	72	100

FUENTE: Formulario de preguntas -2012.

**Interpretación:** La tabla 04 muestra que del 100% (72); el 50,0% (36) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento bajo en sexualidad y hábitos nocivos, el 34,1% (25) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento medio y el 15,9% (11) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento alto.

**GRÁFICO 04:** Nivel de conocimiento sobre sexualidad y hábitos nocivos en madres, comedor popular Santa Teresita. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua; 2012.



FUENTE: Tabla 04

#### IV. DISCUSIÓN

En la tabla y gráfico 01 muestra que del 100% (72); el 52,8% (38) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento bajo en los estilos de vida saludable, el 25,0% (18) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento medio y el 22,2% (16) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento alto sobre los estilos de vida saludable

Ciertas coincidencias se encuentra con el estudio realizado por Muñoz R. (2009). Titulado: “Nivel de conocimiento sobre estilos de vida en madres de comunidades rurales en el departamento de Junín” Perú. Llegó a la conclusión que las madres de comunidades rurales presentan niveles de conocimientos bajos en 81% sobre estilos de vida saludable.

Contrastando con los resultados obtenidos con el autor Granados R. (2006), En su trabajo de investigación Titulado: “Estudio sistematizado de familias con adolescentes y estilos de vida saludable”, Costa Rica, concluyó que el nivel de conocimientos acerca del tema de estilos de vida el mayor porcentaje de la población de estudiantes tiene un estilo de vida no saludable. Lo cual dicho estudio corrobora los resultados de la presente investigación ya que se ha obtenido que predomina el nivel de conocimiento bajo en las madres del comedor popular Santa Teresita.

Comparando con el autor Palacios G. (2009). Realizó un trabajo de investigación titulado: “Conocimiento de estilos de vida en pacientes del Hospital Arzobispo Loayza”, se puede apreciar la correlación de los puntajes de conocimiento y de los estilos de vida de los pacientes en estudio. Se encontró que del total de pacientes con conocimiento malo, 34,4% tuvo estilos de vida negativos. Así mismo, del total de pacientes con un buen nivel de conocimiento, 65,6% tuvo estilos de vida positivos; indicando que el nivel de conocimiento en la investigación predomina el nivel de conocimiento alto siendo el único estudio que presenta estilos de vida saludables o positivos, lo cual dicho estudio se contradice con los resultados de la presente investigación.

El nivel de conocimiento es dinámico y es la suma de hechos y principios retenidos a lo largo de la vida como resultado de las experiencias de un sujeto (Ceferino).

Esta definición se relaciona con la teoría del conocimiento de Kant donde sintetizó ideas del empirismo (basado en la experiencia) y el racionalismo (parte de que las ideas son innatas). La idea central de Kant es: “Todo el conocimiento empieza con la experiencia pero no todo el conocimiento procede de la experiencia”.

Según la Teoría de elementos de la enfermería: Sobre las actividades vitales que podría enseñarse dentro del contexto de las personas que se mueven en un entorno saludable se caracteriza por 12 actividades vitales: mantenimiento de un entorno seguro, comunicación, respiración, alimentación, eliminación, higiene personal y vestido, control de la temperatura corporal, movilidad, trabajo y ocio, expresión de la sexualidad, sueño, muerte. Esto se relaciona con los estilos de vida siendo un conjunto de soluciones estratégicas que adopta el individuo para poder cumplir sus planes, adoptando formas de patrones de vida permitiendo predecir su conducta, siendo la regla para el individuo y el aspecto cognitivo de la conducta. (Arrivillaga, 2003).

Con respecto al grado de instrucción se observa que, del total de madres del comedor popular Santa Teresita; el 52.8% tienen un nivel de conocimiento bajo, seguido de un 25% que pertenecen a un nivel medio; al comparar se pudo determinar que las madres que no tienen ningún grado de instrucción predomina el nivel de conocimiento bajo en un 2,8%, en las madres que tienen primaria incompleta predomina el nivel de conocimiento bajo en un 29.2%, en las madres que tienen primaria completa predomina el nivel de conocimiento bajo en un 20.8%, en las madres que tienen secundaria incompleta y completa predomina el nivel de conocimiento medio en 8.3%, y en las madres que tienen tec.superior incompleta y completa predomina el nivel de conocimiento alto en un 2,8% (anexo 6); así también se observa que el mayor porcentaje (48.6%) de madres de familia que tienen un nivel de conocimiento bajo se encuentran entre los 35 a 59 años y el 19,4% de las madres que están en el mismo rango de edad se encuentran con un nivel de conocimiento medio(anexo 7); al comparar con Vélez (2008) refiere que el desconocimiento de los padres sobre estilos de vida saludable permite que la educación sea inadecuada en los integrantes de su hogar, debido a que la educación se inicia con orientación y explicación de acuerdo al nivel de conocimiento que tienen los padres permitiendo mejorar los estilos de vida inadecuados; los padres

cumplen un rol importante, por lo cual necesitan conocer y tener información clara para fortalecer y evitar alcanzar problemas impactantes.

En la tabla y gráfico 02: se observó que del 100% (72); el 34,7% (25) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento bajo en la alimentación balanceada e higiene de los alimentos, el 38,9% (28) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento medio y el 26,4% (19) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento alto en la alimentación balanceada e higiene de los alimentos. Predominando el nivel de conocimientos medio, el cual incide de forma directa el nivel de conocimiento sobre la alimentación balanceada e higiene de los alimentos. Determinando de regular buenos conocimiento de alimentación balanceada e higiene de los alimentos.

Comparando con el estudio realizado por Hernández A. (2006). Realizó un trabajo de investigación titulado: “Conocimientos, actitudes y estilos de vida en pacientes del hospital Universal del Norte”, predominando el conocimiento bajo con un 65% en alimentación balanceada. Entonces no se concluye lo mismo en dicha investigación ya que predomina el nivel de conocimiento medio.

Así mismo Tamara J. (2005). Realizó un trabajo de investigación titulado: “Escuela nutricional para madres”. Demuestra en su investigación que el 97.4% (78) de madres, que asistieron a una intervención educativa sobre algunos aspectos relacionados con la alimentación e higiene de los alimentos, tuvieron dominio pleno del tema, a pesar de que al inicio las madres tuvieron conocimientos inadecuados respecto a la alimentación balanceada, grupos de alimenticios e higiene de los alimentos. Lo cual dichos estudios corroboran los resultados de la presente investigación ya que se obtiene que predomina el nivel de conocimiento medio.

Al comparar los resultados tanto de Hernández y Tamara coinciden con los resultados del estudio realizado en las madres de familia del comedor popular Santa Teresita demostrando que los ítems que predominan el nivel de conocimiento medio sobre alimentación balanceada e higiene de los alimentos, son similares ya que la importancia de tener un ambiente ordenado y adecuado responde a cómo debe ser el ambiente donde se prepara los alimentos y cómo se debe mantener los

servicios de cocina por esta razón es que la alimentación balanceada e higiene de los alimentos se presentan en nivel de conocimiento medio.

Es importante que el ser humano se alimente en forma balanceada ya que es el acto voluntario de ingerir los alimentos para satisfacer el apetito, hacer frente a las necesidades fisiológicas del crecimiento y de los procesos que ocurren en el organismo, y suministrar la energía necesaria para mantener la actividad. Una nutrición correcta se hace imprescindible para lograr un estado saludable que contengan todas las sustancias nutritivas esenciales (ejm, minerales, vitaminas, proteínas), y un consumo adecuado, evitando una ingesta excesiva de alimentos. (Mérida, 2009)

La contaminación y el crecimiento de las bacterias en los alimentos son problemas de salud pública. Es por eso que una adecuada higiene de estos elimina las bacterias previniendo diferentes enfermedades infecciosas. El procedimiento más efectivo consiste en controlar los tiempos y las temperaturas de almacenamiento de los alimentos. La higiene de los alimentos consiste también asegurar que los alimentos sean cocidos totalmente. (Mérida, 2009). Generalmente es la madre quien está pendiente de cubrir las necesidades básicas de los hijos, es por eso la importancia de que las madres que presenten conocimiento de medio a alto respecto a temas básico sobre la alimentación balanceada e higiene de los alimentos tienen buenos estilos de vida.

En la tabla y gráfico 03: se observó que del 100% (72) el 47,3% (34) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento bajo en el ejercicio y estrés, el 33,3% (24) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento medio y el 19,4% (14) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento alto en el ejercicio y estrés. Se afirma que los estilos de vida dependen de un tipo de conocimiento sea bajo, medio o alto para determinar al mismo. En este estudio predomina el nivel de conocimientos bajo.

Comparando con el estudio realizado por el autor Admin R. (2009). realizó un trabajo de investigación titulado: “Estilos de vida saludables relacionados con las actividades físicas en el Instituto Arzobispo de Loayza ”, Perú; llegando a los siguientes resultados: el 67% presentó sobrepeso y obesidad, el 40.6 % es fumador actual, afectando principalmente a los hombres, también se demostró que el 73,9%



es sedentario, al igual que en otros factores de riesgo, el nivel socioeconómico y educacional, hábitos alimentarios son relevantes, frente a un buen estilo de vida saludable. Conclusiones: se observa que el mayor porcentaje del estudio realizado es 67% el cual representa a la población con sobrepeso y obesidad.

Por su parte Hernández A. (2006). Realizó un trabajo de investigación titulado: “Conocimientos, actitudes y estilos de vida en pacientes del Hospital Universal del Norte”, predominando el conocimiento bajo con un 53.5% en ejercicio físicos.

Indicando que el nivel de conocimiento en diferentes autores llega a una misma conclusión predominando el nivel de conocimiento bajo poniendo en riesgo la salud, lo cual se relacionan con los resultados de la presente investigación y también al comparar con los estudios anteriores y los resultados de dicha investigación las madres de familia no tienen un nivel de conocimiento alto por la sobre carga de las actividades del hogar como; atender al esposo, atender a los hijos y múltiples quehaceres diarios olvidándose de la actualización y de los conocimientos que se debe adquirir a diario por la falta del tiempo.

En la actualidad el ejercicio es un tipo de actividad física en el que hay movimientos corporales repetidos, planeados y estructurados, y que realizan para mejorar o mantener uno o más componentes, el ejercicio es la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana y es importante para eliminar sustancias perjudiciales del organismo, evitar el aumento de peso en exceso y mantener el buen funcionamiento del cuerpo. También es un estado del cuerpo y de la mente, que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana. Fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta, son signos evidentes de que una persona goza de buena forma física. (González, 2008)

Es importante el conocimiento sobre estrés siendo este una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazantes o desafiantes, nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones reacciones fisiológica, psicológica, emocional y sentimental que experimenta una persona cuando se le somete a fuertes demandas. Por tanto de manera inconsciente

el cuerpo percibe las tensiones, y músculos, nervios y órganos internos se afectan. Todas las personas se estresan sin diferencia de edades ni raza (González, 2008). Esta definición se relaciona con el modelo de sistemas de cuidados de salud de Betty Newman basándose en la relación del individuo con el estrés, desde el punto de vista de la enfermera abarca todas las variables que alteran las respuestas del individuo (fisiológicas, psicológicas, socioculturales, de desarrollo y espirituales), también ayudando a adaptarse a los agentes estresantes del ambiente y a mantener la estabilidad de su sistema, en la investigación predomina el nivel de conocimiento bajo indicándonos que las madres del comedor popular Santa Teresita no tiene conocimientos suficientes sobre estrés.

En la tabla y gráfico 04: se observó que del 100% (72) el 50,0% (36) de las madres de familia tienen un nivel de conocimientos bajo en sexualidad y hábitos nocivos, el 34,1% (25) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento medio y el 15,9% (11) de las madres de familia tienen un nivel de conocimiento alto en sexualidad y hábitos nocivos.

Comparando con el autor Madiedo, H. (2009). En su trabajo de investigación “Conducta sexual en adultos”. Se aplicó una encuesta que fue de forma anónima y voluntaria a 400 adultos de las edades 18 y 60 años. Se encontró que el 43.3% del nivel de conocimiento es medio.

Comparando con el autor Flores, L. (2008). En su trabajo de investigación “Conocimientos sobre hábitos nocivos en adolescentes y adultos”. Concluye que el 69% (31) de adolescentes y adultos poseen un nivel de conocimiento medio sobre hábitos nocivos, así mismo Durand, D.2009. En su trabajo de investigación “Conocimientos sobre hábitos nocivos en madres de familia”, se obtuvo que el 67% (20) de madres presentó un nivel de conocimiento medio, lo cual dicho estudio se contradice con los resultados de la presente investigación.

Los resultados obtenidos en la investigación predomina el nivel de conocimiento bajo indicando que las madres del comedor popular “Santa Teresita” tienen conocimiento deficiente sobre la sexualidad humana, lo cual tiene relación con los aspectos psicológicos, la personalidad, el marco social y cultural que los seres humanos se desarrollan y se expresan, en una actitud que se constituye a lo largo de toda la vida y alrededor de ella se expresan los valores , roles, creencias, y

costumbres, sin embargo el comportamiento coital humano es la unión de dos sexos opuestos siendo un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Rubio, 1998 manifestó que el comportamiento coital humano es la unión de dos sexos opuestos siendo un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida, abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el placer, la intimidad. Y sobre el abuso de sustancias que es un problema de salud pública llamado hábitos nocivos a aquel que provoca un daño constante a corto o largo plazo, en situaciones de riesgo de contraer una enfermedad grave. (Trujillo, 2001)

## **V. CONCLUSIONES**

- 1. El nivel de conocimiento que tienen las madres de familia del comedor popular Santa Teresita, Asentamiento Humano "César Vallejo"; sobre estilos de vida saludable es predominantemente bajo.**
- 2. El nivel de conocimiento que predomina en las madres de familia del comedor popular Santa Teresita, perteneciente al Asentamiento Humano "César Vallejo"; sobre alimentación balanceada e higiene de los alimentos, se encuentra de medio a bajo.**
- 3. Respecto a la dimensión ejercicio y estrés; las madres de familia del comedor popular Santa Teresita, Asentamiento Humano "César Vallejo", el nivel de conocimiento que tienen en mayor porcentaje es bajo.**
- 4. Respecto al nivel de conocimiento que tienen las madres de familia del comedor popular Santa Teresita, Asentamiento Humano "César Vallejo", sobre temas de sexualidad y hábitos nocivos, el mayor porcentaje de las madres presentó un nivel de conocimiento bajo.**

## **VI. RECOMENDACIONES**

### **1. AL GOBIERNO REGIONAL DE AMAZONAS:**

- ❖ Que predisponga del recurso humano quienes se encarguen y realicen monitorización a las personas que brindan los temas de capacitación para mejorar los estilos de vida saludable.

### **2. DIRESA – AMAZONAS**

- ❖ Elaborar y ejecutar proyectos de educación a las madres sobre estilos de vida saludable y difundir en los diferentes medios de comunicación: radiales, televisivos y spot publicitarios los cuales deben ser innovadores en la solución de problemas.
- ❖ La Oficina de Capacitación de la DIRESA debe brindar las facilidades en la realización de programas educativos en las comunidades a través de incentivos tanto económico o a través de cartas de felicitación.

### **3. AL PERSONAL DE ENFERMERÍA DE CENTROS DE SALUD:**

- ❖ Que se brinde sesiones educativas continuas dando énfasis a la promoción de salud y prevención de la enfermedad, aplicando un test de medición de conocimiento.

### **4. A LA FACULTAD DE ENFERMERÍA:**

- ❖ Considerar en la Experiencia Curricular Actividad Física I y II temas sobre estilos de vida saludables con el objetivo de que los estudiantes apliquen sus conocimientos en las familia.
- ❖ Tener en cuenta los resultados obtenidos en el presente estudio para incentivar a los estudiantes en la realización de trabajos de investigación no solamente sea de tipo cuantitativo sino además de tipo cualitativo y programas educativos.

**5. A LAS MADRES DE FAMILIA DEL COMEDOR POPULAR SANTA TERESITA:**

- ❖ Que consideren los resultados encontrados en la investigación, sobre estilos de vida saludable el mejoramiento del nivel de conocimiento.

## **VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

### **LIBROS**

1. Canales, (1994). "Metodología de la investigación, marco teórico y conceptual, tipo de investigación". Segunda Edición. Editorial. Limusa. España. Págs. 55 – 147.
2. Hernández S, (2006). "Metodología y diseños de la investigación científica". Tercera Edición. Editorial. Universitaria. Perú. Pág. 242.
3. Marriner A, (2003). "Modelos y teorías en enfermería". Segunda Edición. Editorial. Mosby. España. Págs. 17 – 19.

### **SITIOS DE INTERNET**

4. Anierte N. (2006) "Practica y conocimiento de estilos de vida en los integrantes del colegio nocturno de Estados unidos". Disponible en:<http://www.telepolis.com/cgi-bin/web/distribucionview?url=/1477/doc/estilodivida/livestile.htm> // Acceso el: 25-01-12.
5. Admin R. (2009). "Políticas públicas en promoción de estilos saludables". Disponible en: <http://www.lavozdeconcon.cl/?p=1072> // Acceso el: 04-06-11.
6. Arrivillaga M. (2003). "Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas o conductas de riesgo". Disponible en: <http://www.tesi.com/alimeta/trabajos67/ejercicio/fisico/sueño/habitsnocivo/autociudaddescanso2.shtml> // Acceso el: 06-05-11.
7. Bustamante P. "Plan Regional Concertado de Salud Amazonas, Situación de Salud" Disponible en: [http://www.minsa.gob.pe/cns/Archivos/Plan es Regionales/PRC\\_Amazonas.pdf](http://www.minsa.gob.pe/cns/Archivos/Plan%20Regionales/PRC_Amazonas.pdf) // Acceso el: 12-12-11.
8. Ceferino (2009). "capacidad del conocimiento". Disponible en: [http://www.amimc.org.mx/revista/baj/medeio alto/2009/29-1/nivel. pdf](http://www.amimc.org.mx/revista/baj/medeio%20alto/2009/29-1/nivel.pdf) // Acceso el: 05-06-11.

9. DIRESA, Amazonas – 2011.
10. Durand, D. (2009). “Conocimientos sobre hábitos nocivos en madres de familia”. Disponible en: [http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2010/durand\\_pd/pdf/durand\\_pd.pdf](http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2010/durand_pd/pdf/durand_pd.pdf). Acceso el 2/03/12.
11. Flores, L. (2008). “Nivel de conocimientos sobre hábitos nocivos en adolescentes y adultos”. Disponible en: <http://www.buenastareas.com/ensayos/hábit-De-Conocimiennto-De-Las-adolescente-adults/1386073.html>. Acceso el 2/03/12.
12. González, P. (2008). “Actividad física Comunitaria”. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos67/ejercicio-fisico/-sueño-descanso2.shtml> // Acceso el: 06-05-11.
13. Granados, R. (2006). “Estudio sistematizado de familias con adolescentes y estilos de vida saludable”. Disponible en: <http://www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v27n1/2.pdf> // Acceso el: 04-05-11.
14. Hernández A. (2006), “Conocimientos, actitudes y estilos de vida en pacientes del hospital Universal del Norte”. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx> Acceso el: 05-03-12.
15. Madiedo, H. (2009), “Conducta sexual en adultos”. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/coito,/sexualidadan.adul> // Acceso el: 05-05-12.
16. Maya, L. (2001). “Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida”. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm> // Acceso el: 28-01-12.
17. Mérida, E. (2009), “Calidad de vida”. Disponible en: <http://es.shvoong.com/medicine-and-health/nutrition/1866554-una-buena-alimentación.pdf> // Acceso el: 16-05-11.



18. Molina W, (2010) Acondicionamiento físico en los estilos de vida”. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos904/acondicionamiento-estilos-saludable/acondicionamiento-estilos-saludable.shtml>//Acceso el: 28/01/12.
19. Muñoz, R. (2009) “Nivel de conocimiento sobre estilos de vida en madres de comunidades rurales”. Disponible en: <http://www.biansss.sd.madrew/enf.estlovidashmd/>//Acceso el: 23-01-12.
20. Palacios, G. (2009). “Conocimiento de estilos de vida en pacientes del Hospital Arzobispo Loayza”. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v71n3/a07v71n3.pdf>//Acceso el: 21/01/12.
21. Rebaza, H. (2008). “política regional de salud sobre estilos de vida saludable”. Disponible en: [pilitica\\_regional\\_salud\\_04-08-80\\_final.pdf](pilitica_regional_salud_04-08-80_final.pdf)//Acceso el: 12-12-11.
22. Rubio, A. (1998). “Sexualidad Humana”. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Sexualidad>//Acceso el: 05-05-11.
23. Salazar, S. (2004) Manual para el manejo estilos de vida saludable en el personal de salud y en personas que no pertenecen a la salud”. Disponible en: <http://bvssan.per.incap.salud.org.gt/local/file/mde156.pdf>//Accesoel: 23-01-12.
24. Tamara, J. (2005). “Escuela nutricional para madres”. Disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12\\_3\\_08/san03308.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12_3_08/san03308.htm) Acceso el: 13/04/12.
25. Trujillo, R. (2001). “Sexualidad Humana”. Disponible en: URL. <http://www.rsexualidadiohc.cu/espanol/salud/coito.adulto.htm.sld>. Acceso el: 13/04/12.
26. Vélez. C, (2008). “conocimientos, actitudes y prácticas de calidad vida saludable en pacientes”. Disponible en: <http://redalyc.conocimient,uaemex.mx/pdf/910/91015208.pdf>//Acceso el: 25-01-12.

**ANEXOS**

## ANEXO 01

### A. EVALUACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN MEDIANTE COEFICIENTE ALFA DE CROMBACH

La confiabilidad del instrumento de medición (Formulario del cuestionario) se estableció mediante la siguiente fórmula:

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} * \frac{S_t^2 - \sum S_i^2}{S^2}$$

**Dónde:**

$r_{tt}$  = es el coeficiente alfa de Crombach.

$S_t^2$  = es la varianza de total de la prueba.

$\sum S_i^2$  = es la suma de las varianzas individuales de los ítems.

$n$  = es el número de ítems.

Remplazando los valores de  $n = 30$  ítems,  $\sum S_i^2 = 5.411$  y  $S_t^2 = 14.196$  remplazando en la fórmula anterior, resulta que  $r_{tt} = 0,640$  (64.0%).

### B. CÁLCULO DEL COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD DE CONSISTENCIA INTERNA POR LA FÓRMULA DE SPEARMAN-BROWN

$$r_{tt} = \frac{2r_{bb}}{1 + r_{bb}}$$

En donde:

$r_{tt}$  = coeficiente de confiabilidad

$r_{bb}$  = correlación entre las dos mitades

Sustituyendo los valores correspondientes en la fórmula tenemos:

$$r_{tt} = \frac{2(0.640)}{1 + 0.640} = \frac{1.28}{1.64} = 0.7805$$

Este coeficiente de confiabilidad indica una fuerte confiabilidad.

**ANEXO 02**

**TABULACIÓN PARA CÁLCULO DE CONFIABILIDAD**

<b>Ítem</b> <b>Casos</b>	<b>P01</b>	<b>P02</b>	<b>P03</b>	<b>P04</b>	<b>P05</b>	<b>P06</b>	<b>P07</b>	<b>P08</b>	<b>P09</b>	<b>P10</b>	<b>P11</b>	<b>P12</b>	<b>P13</b>	<b>P14</b>	<b>P15</b>	<b>P16</b>	<b>P17</b>
<b>CO1</b>	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>CO2</b>	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>CO3</b>	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>CO4</b>	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
<b>CO5</b>	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1
<b>CO6</b>	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2
<b>CO7</b>	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2
<b>CO8</b>	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>S<sup>2</sup></b>	<b>0.268</b>	<b>0.286</b>	<b>0.268</b>	<b>0.000</b>	<b>0.125</b>	<b>0.214</b>	<b>0.125</b>	<b>0.000</b>	<b>0.214</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.268</b>	<b>0.286</b>	<b>0.286</b>	<b>0.125</b>	<b>0.268</b>	<b>0.268</b>

Ítem Casos	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	I	P
CO1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	17	19
CO2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	17	19
CO3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	18	19
CO4	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	20	20
CO5	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	21	19
CO6	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	21	22
CO7	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	21	22
CO8	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	22	22
TOTAL	10	11	11	9	14	14	14	9	9	10	10	8	10	157	162
S <sup>2</sup>	0.214	0.268	0.268	0.125	0.214	0.214	0.214	0.125	0.125	0.214	0.214	0.000	0.214	3.982	10.214

$n = 30,$

$$\Sigma S^2_t = 0.268+0.286+0.268+0.000+0.125+0.214+0.125+0.000+0.214+0.000+0.000+0.268+0.286+0.286+0.125+0.268+0.268+0.214+0.268+0.268+0.125+0.214+0.214+0.214+0.125+0.125+0.214+0.214+0.000+0.214.$$

$$\Sigma S^2_t = 5.411$$

$$S^2_t = 3.982+10.214$$

$$S^2_t = 14.196$$

### ANEXO 03

#### VALIDACION DEL INSTRUMENTO

**Matriz de respuesta de los profesionales consultados sobre el instrumento de medición (juicio de expertos)**

Ítems	Expertos					Total
	1	2	3	4	5	
01	1	1	1	1	1	5
02	1	1	1	1	1	5
03	1	1	1	1	1	5
04	1	1	1	1	1	5
05	1	1	1	1	1	5
06	1	1	1	1	1	5
07	1	1	1	1	1	5
08	1	1	1	1	1	5
09	1	1	1	1	1	5
10	1	1	1	1	1	5

**Respuesta de los profesionales: 1 = Si; 0 = No.**

#### PROFESIONALES CONSULTADOS:

1. Mg. Est. Elías Torres Armas.
2. Mg. Gladys B. León Montoya.
3. Mg. Tomás Pershing Bustamante Chauca.
4. Lic. Enf. Segundo Jiménez Callirgos.
5. Lic. Enf. Percy Huamán Cubas.

### Resultados del juicio de expertos

Ítems evaluado	Juicio de expertos				P valor $\leq \alpha$	Significancia estadística	Validez
	Adecuado		Inadecuado				
	Nº	%	Nº	%			
<b>01</b>	5	100	0	0	0.03125	**	Válido
<b>02</b>	5	100	0	0	0.03125	**	Válido
<b>03</b>	5	100	0	0	0.03125	**	Válido
<b>04</b>	5	100	0	0	0.03125	**	Válido
<b>05</b>	5	100	0	0	0.03125	**	Válido
<b>60</b>	5	100	0	0	0.03125	**	Válido
<b>7</b>	5	100	0	0	0.03125	**	Válido
<b>08</b>	5	100	0	0	0.03125	**	Válido
<b>09</b>	5	100	0	0	0.03125	**	Válido
<b>10</b>	5	100	0	0	0.03125	**	Válido
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.882</b>	<b>**</b>	<b>TOTAL</b>

**Fuente: Apreciación de los expertos**

\* : Significativa

\*\* : Altamente significativa = 8.882.



ANEXO 4



**I. INSTRUCCIONES**

A continuación le presentamos una serie de preguntas referidas a los estilos de vida saludable, lea cuidadosamente, marque con un aspa (X) la respuesta de acuerdo a su criterio.

**II. DATOS GENERALES:**

**Edad:**

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| a) de 10 a 19 años. ( ) | b) de 20 a 34 años. ( ) |
| c) de 35 a 59 años. ( ) | d) de 60 a más. ( )     |

**Grado de Instrucción:**

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| a) Ninguno.                     | b) Primaria incompleta.       |
| c) Primaria completa.           | d) Secundaria incompleta.     |
| e) Secundaria completa.         | f) Técnica-superior completa. |
| g) Técnica - superior completa. |                               |

**Estado Civil:**

- |                |              |
|----------------|--------------|
| a) Soltera.    | b) Casada.   |
| c) Conviviente | d) Viuda.    |
| e) Divorciada. | e) Separada. |



### **A. Alimentación balanceada e higiene de los alimentos:**

- 1) ¿Qué es una buena alimentación?
  - a) Es el acto involuntario de ingerir los alimentos para satisfacer el apetito.
  - b) Los alimentos contienen cinco tipos de componentes químicos que aportan nutrientes.
  - c) Es aquella que proporciona al organismo la cantidad y calidad adecuada de nutrientes.
  - d) Ninguna de las anteriores.
- 2) ¿Cuáles son los tipos de alimentos?
  - a) Buenos, regulares y malos.
  - b) Vitaminas y minerales.
  - c) Proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.
  - d) A y B.
- 3) ¿Qué tipo de alimentos se debe consumir con mayor frecuencia?
  - a) Azúcares, grasas, alimentos enlatados pan, cereales, leche, carnes.
  - b) Verduras, frutas, Azúcares, grasas, alimentos enlatados.
  - c) Verduras, frutas, papa, yuca camota, menestras, pan, cereales, leche, carnes.
  - d) Todas las anteriores
- 4) ¿Qué tipo de bebidas son buenas para la salud?
  - a) Café.
  - b) Gaseosa.
  - c) Agua pura, limonada, jugos.
  - d) Refresco de sobre.
- 5) ¿Cuántas veces a la semana se debe consumir como mínimo las menestras?
  - a) Ninguna.
  - b) 1 ves.
  - c) 2 veces.
  - d) Todos los días.
- 6) ¿Qué tipos de carnes no se debe consumir en exceso?
  - a) Pollo.
  - b) Pescado.
  - c) A y B.
  - d) Ninguna de las anteriores

- 7) ¿Cómo se deben guardar los alimentos?
- a) En lugares húmedos, frescos, ordenados.
  - b) En lugares cerrados, limpios frescos y desordenados.
  - c) En lugares secos, frescos, limpios, ordenados y cerrados.
  - d) Ninguna de las anteriores
- 8) ¿Cómo debe ser el ambiente donde se prepara los alimentos?
- a) Limpio, húmedo, desordenado.
  - b) Limpio, desordenado, y adecuado.
  - c) Limpio, ordenado y adecuado.
  - d) Ninguna de las anteriores
- 9) ¿En qué momento se debe lavar las manos?
- a) Antes de preparar los alimentos.
  - b) Después de ir al baño, después de coger objetos sucios.
  - c) Solo después de consumir los alimentos.
  - d) A y B.
- 10) ¿Cómo se debe mantener los servicios de cocina?
- a) Secos.
  - b) Húmedos.
  - c) Mojados.
  - d) Ninguna de las anteriores

## **B. Ejercicio y estrés**

- 11) ¿Qué es ejercicio?
- a) Es la Fuerza muscular, energía, que permite un buen funcionamiento al cuerpo humano.
  - b) No ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana.
  - c) Es un deporte que solo pueden practicar los niños.
  - d) Ninguna de las anteriores
- 12) ¿Qué ejercicios ayudan a mantener una buena salud?
- a) Caminatas, deportes.
  - b) Correr.
  - c) Todas las anteriores
  - d) Ninguna de las anteriores

- 13) ¿Cuántas veces a la semana se debe realizar ejercicios?
- a) Ninguna.
  - b) 1 vez.
  - c) 2 veces
  - d) Todos los días.
- 14) ¿Para qué es importante el ejercicio?
- a) Para eliminar sustancias perjudiciales del organismo.
  - b) Para evitar el aumento de peso en exceso.
  - c) Para mantener el buen funcionamiento del cuerpo
  - d) Todas las anteriores
- 15) ¿Qué es la actividad física?
- a) Son los movimientos corporales producidos por los músculos del cuerpo que requieren consumo de energía.
  - b) La actividad física no produce efectos beneficios en la salud.
  - c) Son los movimientos producidos por los músculos del cuerpo que no requieren consumo de energía.
  - d) Todas las anteriores
- 16) ¿Qué es el estrés?
- a) Es el que produce preocupaciones, y tensiones solo en adolescentes.
  - b) Es el que no produce preocupaciones, y tensiones solo en niños.
  - c) Es el que produce preocupaciones, y tensiones en diferentes edades.
  - d) Ninguna de las anteriores
- 17) ¿Qué causa el estrés?
- a) Falta de sueño.
  - b) Trastornos de atención.
  - c) Dolor de cabeza.
  - d) Todas las anteriores
- 18) ¿Quiénes se estresan?
- a) Los adultos.
  - b) Los niños.
  - c) Todas las personas.
  - d) A y B.
- 19) ¿Por qué se produce el estrés?
- a) Relaciones interpersonales conflictivas.

- b) Pérdida del empleo.
  - c) Muerte de un familiar.
  - d) Todas las anteriores
- 20) ¿Qué daños causa el estrés?
- a) No causa trastornos de atención.
  - b) Nerviosismo.
  - c) Causa conductas positivas.
  - d) Todas las anteriores

### **C. Sexualidad y hábitos nocivos**

- 21) ¿Qué son relaciones íntimas?
- a) Es la relación con los aspectos psicológicos, personales y culturales.
  - b) Es la unión de dos personas de sexo opuesto en la intimidad.
  - c) Es la actitud que se constituye a lo largo de toda la vida.
  - d) Ninguna de las anteriores
- 22) ¿Que son relaciones sexuales?
- a) Es el trato de una persona a otra de sexos opuestos.
  - b) Es el trato de una persona a otra de sexos iguales.
  - c) A y B
  - d) N.A.
- 23) ¿Por qué es importante mantener relaciones íntimas?
- a) Por qué mediante estos actos se expresan confianza en la pareja.
  - b) Para garantizar la supervivencia del ser humano.
  - c) A.B.
  - d) Ninguna de las anteriores
- 24) ¿Para qué es importante la sexualidad íntima?
- a) Transmite sentimientos y afectos.
  - b) La comunicación indispensable para el desarrollo físico, social y cultural.
  - c) La reproducción puesto a nuestra disposición por la naturaleza.
  - d) Todas las anteriores.
- 25) ¿Se puede tener relaciones íntimas durante el embarazo?
- a) Si se puede tener relaciones íntimas teniendo en cuenta posiciones.
  - b) No se puede realizar por que se lastima al bebé.
  - c) No se puede realizar porque puede causar la pérdida del embarazo.

- d) Todas las anteriores
- 26) ¿Qué es el tabaco?
- a) Es una droga que no altera la mente.
  - b) Es una droga fuerte que altera la mente.
  - c) No es una droga.
  - d) Es una droga buena para la salud.
- 27) ¿Qué es el alcohol?
- a) Es una sustancia toxica en los individuos comienza con sensaciones desagradables, produciendo tos, nauseas, e incluso vómitos.
  - b) Es una sustancias tóxicas en los individuos nunca produce tos, nauseas, vómitos.
  - c) Es una sustancia tóxica favorable para la salud.
  - d) Ninguna de las anteriores
- 28) ¿Qué causa el beber alcohol en exceso?
- a) Temblores en las manos
  - b) No presenta vómitos.
  - c) No presenta temblores en las manos.
  - d) Todas las anteriores.
- 29) ¿Cómo ayudar a un alcohólico?
- a) Tratar de castigar, amenazar.
  - b) Protegerlos de las verdaderas consecuencias de su comportamiento.
  - c) Darle más licores.
  - d) Beber juntos con él alcohólico.
- 30) ¿Qué es la marihuana?
- a) Es una droga, si su consumo es frecuente puede dañar el cerebro, el corazón, los pulmones y el sistema inmunológico.
  - b) Es una droga, que no puede dañar el cerebro, el corazón, los pulmones y el sistema inmunológico.
  - c) Es una droga y su consumo favorece para un adecuado desarrollo.
  - d) Ninguna de las anteriores

**ENCUESTADOR:**

\_\_\_\_\_

**FECHA**

:

\_\_\_\_\_

**PUNTAJE:**

**ALTO** : 20 a 30 puntos

**MEDIO** : 10 a 19 puntos

**BAJO** : 0 a 9 puntos

## ANEXO 6

TABLA 05: Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en madres del comedor popular Santa Teresita, según grado de instrucción. Asentamiento Humano César Vallejo, Bagua - 2012.

Grado de Instrucción	Alto		Medio		Bajo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Ninguno	0	0,0	0	0,0	2	2,8	2	2,8
Primaria incompleta	1	1,4	2	2,8	21	29,2	23	33,3
Primaria completa	4	5,6	4	5,6	15	20,8	24	31,1
Secundaria incompleta	3	4,2	6	8,3	0	0,0	10	12,5
Secundaria completa	4	5,6	6	8,3	0	0,0	9	13,9
Superior incompleta	2	2,8	0	0,0	0	0,0	2	2,8
Superior completa	2	2,8	0	0,0	0	0,0	2	2,8
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>22,2</b>	<b>18</b>	<b>25,0</b>	<b>38</b>	<b>52,8</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

FUENTE: Formulario de preguntas - 2012.

### Anexo 07

TABLA 06: Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en madres del comedor popular Santa Teresita, según edad. Asentamiento Humano César Vallejo en relación, Bagua - 2012.

Edad	Nivel de Conocimiento	Alto		Medio		Bajo		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
10 a 19		7	9,7	1	1,4	0	0,0	8	11,1
20 a 34		6	8,3	3	4,2	2	2,8	11	15,3
35 a 59		3	4,2	14	19,4	35	48,6	52	72,2
60 a más		0	0,0	0	0,0	1	1,6	1	1,4
<b>TOTAL</b>		<b>16</b>	<b>22,2</b>	<b>18</b>	<b>25,0</b>	<b>38</b>	<b>52,8</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

FUENTE: Formulario de preguntas - 2012.