

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos
de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes,
2022.

TESIS

Para optar el título de licenciado en Nutrición y Dietética

Autor:

Br. Chiroque Carlin, Luis Fernando

Tumbes, 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos
de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes,
2022.

Informe de tesis aprobado en forma y estilo por:

Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid Presidente

Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira Secretaria

Mg. Katty Besabe Gallardo Barreto Vocal

Tumbes, 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos
de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes,
2022.

Los suscritos declaramos que el informe de tesis es original en su
contenido y forma

Bach. Chiroque Carlin Luis Fernando (Autor)

Mg. José Miguel Silva Rodríguez (Asesor)

Lic. Tatiana Alexandra Sánchez Torres (Co- Asesora)

Tumbes, 2022

CERTIFICACION DE ASESORIA

Yo, Mg. José Miguel Silva Rodríguez, Docente ordinario de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud.

CERTIFICA:

Que el informe de la tesis de Chiroque Carlin Luis Fernando Bachiller en Nutrición y Dietética con nombre “Estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022.” está siendo revisado y asesorado por mi persona. Por lo tanto, autorizo para su presentación al jurado evaluador, para su revisión, conformidad y aprobación correspondiente.

Tumbes, Agosto 2022



Mg. José Miguel Silva Rodríguez
Asesor de tesis

“AÑO DEL FORTALECIMIENTO Y LA SOBERANÍA DEL PERÚ”

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Tumbes, siendo el día 01 del mes Setiembre del dos mil veinte dos, siendo las 21:30 horas, y en la modalidad virtual, a través de la plataforma virtual cuyo enlace es <https://meet.google.com/ytt-wxfz-hqv>, se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por **Resolución N° 0166-2022**, el **Mg. EDINSON ALBERTO ALEMAN MADRID (Presidente)**, la **Mg. LEYDI TATIANA RAMIREZ NEIRA (Secretaria)** y la **Mg. KATTY BETSABEGALLARDO BARRETO (Vocal)**, reconociendo en la misma resolución además, al **Mg. JOSE MIGUEL SILVA RODRÍGUEZ** como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: “**ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS RELACIONADO A LA ALIMENTACION EN CIUDADANOS DE LA ASOCIACIÓN PROVIVIENDA “NUEVO PAMPA GRANDE”, TUMBES, 2022**”, para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, presentado por el: **CHIROQUE CARLIN, LUIS FERNANDO**, concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte del bachiller y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara al (la):

Bachiller CHIROQUE CARLIN, LUIS FERNANDO con calificativo **APROBADO / MUY BUENO**

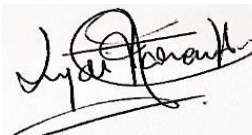
En consecuencia, queda APTO para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del título profesional de LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA., de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las 22:17 horas del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma virtual, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 01 de Setiembre del 2022



Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid
DNI: 40704918
Presidente de Jurado



Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira
DNI: 46532868
Secretaria



Mg. Katty Betsabe Gallardo Barreto
DNI: 70766860
Vocal

DEDICATORIA

La presente tesis, se lo dedico a mi madre y hermano que son mi motor y motivo, a ellos que, gracias a sus sabios consejos y correcciones, me enseñan que el esfuerzo es el primer paso para poder lograr mis metas.

A mis abuelos por estar presentes en cada paso que doy, aconsejándome y guiándome para tomar el camino correcto, por ser quienes me motivan en tiempos de resquebrajamiento.

A mi compañera y amiga Jhanet Condori Saldarriaga por apoyarme en los buenos y malos momentos, por su ayuda incondicional y por sus consejos en todo momento.

Luis Chiroque Carlin

AGRADECIMIENTO

Deseo manifestar mi reconocimiento y agradecimiento a los docentes Mg. Tatiana Sánchez Torres y José Silva Rodríguez, quien, a través de sus conocimientos científicos, me orientaron y guiaron en el camino del desarrollo de presente proyecto de investigación.

A las personas que hicieron posible la realización de este proyecto, expreso el agradecimiento correspondiente al señor presidente “Hugo Noriega” por permitirme llevar a cabo el presente estudio.

A los ciudadanos de la asociación, que aceptaron participar de manera desinteresada en el desarrollo de los cuestionarios, las mismas que hicieron que este proyecto sea viable.

El autor

INDICE GENERAL

RESUMEN.....	Xii
I. INTRODUCCION	14
II. ESTADO DE ARTE.....	18
III. MATERIALES Y METODOS.....	30
IV. RESULTADOS.....	38
V. DISCUSION	45
VI. CONCLUSIONES.....	48
VII. RECOMENDACIONES.....	49
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	50
IX. ANEXOS.....	59

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operalización de variables.....	31
Tabla 2: Clasificación y valoración de estilos de vida.....	35
Tabla 3: Relación de los estilos de vida con estrés de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes.....	39
Tabla 4: Relación de distrés con los estilos de vida de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes.....	41
Tabla 5: Relación de eustres con los estilos de vida de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes.....	43
Tabla 6: Análisis de los estilos de vida de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, según el sexo	73
Tabla 7: Distribución de la muestra según el sexo en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes	74

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Porcentaje de análisis de los estilos de vida de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes	73
Gráfico 2: Gráfico de barras de la muestra según sexo en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes.....	74

INDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	59
ANEXO 2: CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE ESTRÉS Y ESTILOS DE VIDA EN LOS CIUDADANOS DE LA ASOCIACION PROVIVIENDA “NUEVO PAMPA GRANDE”, TUMBES.....	62
ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	65
ANEXO 4: VALIDACION DEL INSTRUMENTO.....	66
ANEXO 5: ALFA DE CRONBACH.....	69
ANEXO 6: EVIDENCIA: CONSENTIMIENTO INFORMADO Y LLENADO DE CUESTIONARIO DE LOS CIUDADANOS.....	70
ANEXO 7: EVIDENCIA: ENCUESTA REALIZADA A LOS CIUDADANOS DE LA ASOCIACION PROVIVIENDA “NUEVO PAMPA GRANDE”, TUMBES.....	71
ANEXO 8: ANALISIS DE LOS ESTILOS DE VIDA SEGÚN EL SEXO.....	
ANEXO 9: ANALISIS DEL SEXO.....	74
ANEXO 10: TURNITIN	75

RESUMEN

La presente investigación tiene por finalidad conocer como los estilos de vida han sido intervenidos por el estrés relacionados a la alimentación de cada ciudadano, como es de conocimiento la pandemia generada por la COVID-19 ha venido afectando física y psicológicamente a los ciudadanos por el simple hecho de mantenerse aislados, esto se ve manifestado en cifras de distintos organismos. Asimismo, la investigación tuvo como objetivo Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés relacionado a alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande” Tumbes, 2022, para la obtención de los datos se recurrió a la utilización de un cuestionario. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo de tipo correlacional de diseño no experimental de corte transversal. En tal orientación la investigación permitió conceptualizar las variables de estudio “Estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación” en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022. El cuestionario tuvo como participantes a 45 ciudadanos, empleando para ello una población muestral, se empleó además un muestreo aleatorio simple, de la misma forma, para el análisis de los efectos se empleó el método estadístico del coeficiente de “Rho de Spearman”, de tal manera. Los resultados encontrados revelan que el 13% de los evaluados presentan un nivel de estrés bajo, 67% moderado y el 20% alto; con respecto a los estilos de vida relacionado a la alimentación, el 69% presentaron estilos de vida saludables, y el 31% estilos de vida no saludables. Para la relación de las variables en estudio se dice que no existe relación estadísticamente significativa con un valor de coeficiente de Rho de Spearman de (0.093), con un valor de significancia bilateral de (0,543) a un nivel de confianza de ($p > 0,05$).

PALABRAS CLAVES: estilos de vida y estrés.

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out how lifestyles have been affected by the food-related stress of each citizen. As is well known, the pandemic generated by COVID-19 has been affecting citizens physically and psychologically simply by keeping them isolated, as shown in figures from different organisations. The aim of the research was to determine the relationship between lifestyles and food-related stress in citizens of the Asociación Provivienda "Nuevo Pampa Grande" Tumbes, 2022, using a questionnaire to obtain the data. The research had a quantitative approach of a correlational type with a non-experimental cross-sectional design. In this approach, the research allowed us to conceptualise the study variables "Lifestyles and food-related stress" in citizens of the Asociación Provivienda "Nuevo Pampa Grande", Tumbes, 2022. The questionnaire had as participants 45 citizens, using a sample population, a simple random sampling was also used, in the same way, for the analysis of the effects the statistical method of the "Spearman's Rho" coefficient was used, in such a way. The results revealed that 13% of those evaluated had a low level of stress, 67% moderate and 20% high; with respect to lifestyles related to food, 69% had healthy lifestyles, and 31% had unhealthy lifestyles. For the relationship of the variables under study, it is said that there is no statistically significant relationship with a Spearman's Rho coefficient value of (0.093), with a bilateral significance value of (0.543) at a confidence level of ($p > 0.05$).

KEY WORDS: stress, lifestyles.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, el fenómeno viral del COVID-19 ha ido afectando de manera negativa a los ciudadanos, conllevando a sufrir una serie de cambios sociales, culturales, económicos y sobre todo psicológicos y alimentarios, el estrés es uno de los principales problemas que afecta directamente la salud psicológica y física del ser humano, provocando diferentes dificultades tales como: problemas respiratorios, elevación de la presión arterial, migrañas, dolores de cabeza intensos, temor, preocupación, desórdenes alimentarios, entre otros. En un estudio realizado a 1210 personas de diferentes ciudades de China los hombres presentaban un 9% de estrés leve, 4% del moderado, 3% del severo y 2% del extremadamente severo; mientras que las mujeres presentaban un 9% de estrés leve, 7% del moderado, 2% del severo y un 3% del extremadamente severo. Asimismo, también se logró obtener nivel de estrés por diferentes edades, donde los ciudadanos de 18-25 años presentaban 9% de estrés leve, 7% de estrés moderado, 3% de estrés severo y un 2% de estrés extremadamente severo; entre las edades de 26-60 años se observó 9% de estrés leve, 6% de estrés moderado, 2% de estrés severo y 3% extremadamente severo; asimismo en mayores de 61 años presentaron 4% de estrés leve, 8% de estrés moderado y 1% de estrés severo. Por otro lado, el nivel de estrés por diferentes provincias también se vieron afectadas por la pandemia, donde Bizkaia presento un 9% de estrés leve, 7% de nivel moderado, 3% de nivel severo y un 3% de nivel extremadamente severo; Araba fue otras de las ciudades de china que se aplicó las encuestas donde el 9% tenía estrés leve, 7% moderado y el 2% severo; Gipuzkoa también fue una de las ciudades de china que se entrevistó donde el 8% tenía de estrés leve, 7% del moderado, 3% del severo y 1% de estrés extremadamente severo. Por otro lado, en Canadá los ciudadanos se encontraban muy preocupados por el virus, lo cual se aplicó diferentes instrumentos para medir el nivel de estrés y sus causas, del cual se obtuvo como resultado, que el 7% de 1345 adultos jóvenes se encontraban muy preocupados

1.

En el contexto nacional, el Ministerio de Salud-MINSA por medio de la Resolución Ministerial N° 363-2020-MINSA, aplicó encuestas a una población de 295 mil individuos, identificándose dificultades relacionadas con sentimientos, pensamientos, conductas y emociones que podrían sobrellevar a inadecuadas conductas y hábitos alimentarios. Entre estos problemas se logró evidenciar que un grupo de ciudadanos estadísticamente reportan un 68% del cual tenían incapacidad severa y moderada, el 20% de estos entre hombres y mujeres presentaban problemas mentales tales como: estrés, ansiedad, abuso del consumo de alcohol. Como seguimiento de esta actividad, MINSA (Ministerio de salud) aplicó instrumentos de apoyo psicosocial donde las preocupaciones que mayormente generaba las personas se mostraba la inseguridad laboral, la economía, ingesta excesiva de alimentos. Por esta razón, los adultos jóvenes entre 18 a 25 años presentan 13.46% de estrés ².

Según, la indagación que realizó el Instituto Integración, en 2200 adultos entre las edades comprendidas de 18 -30 años de diferentes departamentos del Perú se observó que las mujeres adultas entrevistadas presentaron un 63% de estrés, mientras que los hombres un 52% del mismo problema de salud mental, del cual se pudo llegar a una conclusión que, de cada 10 peruanos, los últimos años su vida ha sido estresante debido a diferentes factores, lo cual no es ajena al problema de salud por COVID -19 que se viene dando hoy en día ³. Por otro lado, la alimentación se vio afectada en un 70% de los ciudadanos a sufrir enfermedades nutricionales, todo ello por inadecuadas conductas alimentarias, prefiriendo el consumo de alimentos chatarras y disminuyendo el consumo de alimentos como frutas y verduras que se evidenció que solo un 11% de ciudadanos consumían este grupo de alimentos ⁴.

Por otro lado, la OMS (Organización Mundial de la Salud) frente a la pandemia por COVID-19 menciona que el Perú es uno de los países con elevado índice de obesidad, presentando el 58% tiene sobrepeso y el 21% obesidad y todo esto debido a inadecuados hábitos alimenticios y el consumo elevado de alimentos chatarra. Por esta razón, la OMS menciona que el peruano consume con poca frecuencia los alimentos reguladores, entre 3 a 4 a la semana, donde el 33% consumía verduras diariamente, 52% entre una o dos veces por semana y el 7%

una vez al mes. Asimismo, nutricionistas y endocrinólogos mencionan que el poblador peruano adulto debe de cambiar sus estilos de vida saludable y realizar actividad física diaria y más aún que los pobladores se encuentran aislados ⁵.

La comunidad Regional Tumbes no es ajena a esta realidad de los diferentes problemas que se han venido presentando, todo ello, crea estrés en las personas conllevando a sentimientos como la nostalgia, culpa, soledad, sueño, agotamiento, frustración, entre otros. Asimismo, la precariedad económica, disminución de la accesibilidad económica, es otro de los factores que pueden generar modificaciones en los patrones de comportamiento inadecuados sobre hábitos alimentarios del poblador tumbesino, tal motivo conlleva a la mayoría de la población a consumir alimentos chatarra que a largo plazo puede provocar enfermedades no transmisibles ⁶.

La población se escogió porque de acuerdo a la vivencias encontradas se logra observar una realidad relacionada a las variables de estudio debido a diferentes factores sociodemográficos y de índole emocional, con respecto a la variable estrés, los ciudadanos presentan situaciones físicas de salud como: dolor de cabeza, migraña, disminución de la ingesta de alimentos y comportamientos de agresividad, por ello es relevante determinar que el estrés pueda modificar los estilos de vida en relación a los diferentes patrones como son la alimentación, reacciones físicas presente en todas las familias; existen diversas situaciones que han afectado los sectores: económicos, políticos y sanitarios, debido a la recuperación tras una recesión presente en la pandemia. Así mismo, investigaciones exponen que la mayor exigencia a cubrir con la canasta básica del hogar, brindar apoyo económico a los familiares de recursos escasos, educación, falta de trabajo, está relacionado con niveles altos de estrés. Además, la importancia de tener muy definido este tema puede servir como base, para abarcar los estilos de vida saludables de manera más afectiva, y así; disminuir problemas por déficit nutricional, realidad sostenida en el centro poblado de pampa grande cuyo lugar presenta características relevantes para ser estudiado ⁷.

Asimismo, las nuevas cepas que se han venido presentando durante los últimos días ha generado estrés en las personas, generando mayor incidencia en el aspecto psicológico que afectado los patrones alimentarios de cada individuo, generando aumento de la frecuencia de alimentos, pérdida de apetito, disminución de ingesta de agua al día, disminución de frutas y verduras, entre otras. Que a largo plazo genera problemas nutricionales tales como: desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias, problemas cardiovasculares, cáncer, entre otros más.

Dicho resultados del presente informe de tesis presenta una justificación de alta relevancia al poner en manifiesto en la nutrición y dietética como es que se relaciona el factor nutricional con el de salud mental y que tipo de desórdenes puede llegar a alcanzar, así mismo nos permitió a través del cuestionario conocer los estilos de vida de la población de estudio y así redirigir a los organismos pertinentes del sector salud para que tomen las acciones y decisiones políticas correspondientes o reformularlas en beneficio a la mejora e incorporación de un nutricionista en cada Asociación ya sea a nivel local, regional y nacional; asegurando el desarrollo integral de los ciudadanos y a tener un buen estado nutricional y mental.

Para poder determinar la relación de las variables estilos de vida saludable y estrés relacionado a la alimentación, se planteó como objetivo general Determinar la relación estilos de vida y estrés relacionado a alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande” Tumbes, 2022.

II. REVISION LITERARIA

Es de suma importancia que la investigación tenga un marco de estudio previo, pues, sirve como apoyo de la investigación. Actualmente, diferentes situaciones han ido afectando de manera negativa a los ciudadanos, conllevando a sufrir una serie de cambios físicos y psicológicos; por ello, es importante conocer sobre la temática del estudio, del cual los investigadores construyen nuevas teorías sobre y “estilos de vida y estrés relacionados a la alimentación”. Asimismo, se busca mejorar los conocimientos que poseen los ciudadanos sobre el tema de estudio.

En el marco de los antecedentes internacionales, Toala en su investigación titulada “Estilos de vida y obesidad en los choferes de la Cooperativa Villa de Oro, 2022” Su muestra estuvo conformada por 22 adultos de la cooperativa. El estudio es de tipo descriptiva, cuantitativo, diseño no experimental. El autor concluye: Mayor parte de los adultos estudiados mantienen patrones alimentarios poco saludables. Asimismo, el consumo de alcohol prioriza en días de descanso o tiempos libres. Además, el 77% no realiza deportes ⁸.

En la investigación de Chun “Practicas de estilos de vida saludable en el personal de enfermería, Distrito de salud Santa Lucia La Reforma. Totonicapán, Guatemala. Año 2017”. En relación a su muestra, estuvo conformada por 41 enfermeras. El estudio tiene un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, de diseño no experimental. El autor concluye: 80% del personal de enfermería realiza actividad física de manera parcial entre 30 min. a 2 horas diarias. Además; no consumen sustancias nocivas e ingieren 3 comidas al día. También, realizan actividad para disminuir los niveles de estrés por medio de los ejercicios y descansan entre 6 a 8 horas diarias para recuperar energía ⁹.

En la investigación de Ozamiz et al. 2019 en su investigación “Nivel de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España”. Muestra conformada por 976 personas, a quienes se aplicaron cuestionarios mediante una plataforma virtual. Estudio de tipo descriptivo-exploratorio. Concluye; que la edad con mayor prevalencia de estrés es la edad de 18-25 años (56.5%), el riesgo de presentar estrés leve fue (9.1%), moderado (6.6%), severo (3%) y extremadamente severo (0.9%).

Asimismo, concluye que la escala de DASS-21, sirvió de forma muy dinámica y fácil para observar los factores causantes de estrés ¹.

A nivel nacional los antecedentes el estudio de Chávez titulado “Relación del estrés y calidad de la dieta con el cambio en la percepción de la imagen corporal durante la cuarentena por Covid-19 en Arequipa, 2020”. En cuanto a la muestra de estudio estuvo constituida por 471 adultos de ambos sexos a los cuales se les aplicó una encuesta. La investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal, el diseño de la investigación es no experimental. El autor concluye: que en gran parte la población de Arequipa presentó bajo nivel de estrés (38.64%), alto (34.61%) y moderado (26.75%), es decir; supieron enfrentar de manera adecuada la situación sobre la covid-19. Asimismo, las mujeres fueron las más afectadas por el estrés con 23.41% a comparación del sexo masculino ¹⁰.

En la investigación de Durán “Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la universidad científica del sur, 2020”. En relación a su muestra, estuvo conformada por 180 estudiantes de las diferentes carreras profesionales. El estudio tiene un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional, de diseño no experimental. El autor concluye: que 96,1% de estudiantes conllevan saludables hábitos alimentarios, mientras que el 3,9% todo lo contrario. Por otro lado, el estrés académico se vio evidenciado en 3 partes: el 58.3% presentaba estrés moderado, 39.4% estrés leve y el 2.2% no presentaba estrés; se concluye que los estudiantes universitarios conllevan correctos hábitos alimentarios ¹¹.

En el estudio presentado por Castillo e Condori en su tesis “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este, 2019”. Conformado por una muestra de 815 estudiantes de la universidad, a los cuales se les aplicó una encuesta. Esta investigación cuenta con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional, de diseño no experimental. El autor encontró relación entre hábitos alimentarios y estrés académico, de la misma manera, entre actividad física y estrés; la mayor parte de los alumnos tienen adecuados hábitos alimentarios (62.6%), realizan actividad física de manera moderada (63.5%); se encontró además que sin

importar que tan estresados se sientan en ambos sexos, existe una buena relación con los hábitos alimentarios ¹².

Por otra parte, no se han encontrado mayores estudios sobre las variables comprendidas en este proyecto, motivo por el cual se desea iniciar una investigación sobre los estilos de vida y el estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos.

Asimismo, la base teórica que sustenta a las variables de estudio es una de las fases más importantes de una investigación.

Bases teóricas

Según, La Organización Mundial de la Salud ¹³ define al estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”. Además, Vera ¹⁴ conceptualizan al estrés como la interacción que se da entre una o más personas y el entorno en el que está inmerso. La renuencia del ser humano frente a situaciones difíciles genera en el individuo sentirse tenso y ansioso. Asimismo, factores externos e internos se encuentran asociados a provocar un desequilibrio mental y corporal que afecta en diferentes etapas de vida a la persona perturbando su capacidad física, psicológica y psicosocial ^{15;16}.

La Sociedad Española define al estrés como una sobrecarga que se emplea para la persona, suele referirse a ciertos sucesos que se pueden presentar por diferentes situaciones que necesitan del requerimiento de energía para afrontar ciertas circunstancias; es decir, a mayor demanda de las situaciones que se presentan en el día a día, mayor será la sobrecarga para ellos mismos ¹⁷.

Existen distintos tipos de estrés, entre los que encontramos el estrés por su grado y por su dimensión. Por su grado, se clasifica en estrés agudo que ocurre cuando el individuo reacciona de manera propia a un suceso estresante ya sea: desastre natural, violación sexual, amenaza, muerte de un ser querido o lesiones graves, y suele presentarse mediante un periodo de 3 días hasta un mes después de que haya pasado el hecho traumático ¹⁸.

Asimismo, el Estrés agudo episódico se presenta en personas que frecuentemente tienen un estilo de vida desordenado, sienten presión por llegar

puntuales algún evento, pero sin embargo no llegan en el momento exacto. Asumen responsabilidades mayores que no pueden lograr ah organizarlos; Además, presentan un mal carácter, se sientes agitados, ansiosos, irritables y tensos. Son personas que presentan demasiada energía nerviosa, indigentes, de muy pocas palabras ¹⁹.

Por consiguiente, el estrés crónico es aquel que demanda de tiempo muy extenso, entre semanas y meses. Las principales causas a sufrir este tipo de estrés son económicas, laborales y familiares. Este tipo de estrés trae consigo mismos problemas como: la ansiedad, hipertensión, debilidad del sistema inmunitario, insomnio, dolor muscular. Asimismo, enfermedades como: obesidad, sobrepeso, depresión, problemas coronarios. Además, investigaciones realizadas se ha observado que este tipo de estrés genera un cambio en las conductas alimentarias provocando una ingesta de alimentos chatarras que a largo plazo generan diferentes enfermedades no transmisibles ^{20;21}.

Simultáneamente, el estrés postraumático, está presente cuando el individuo ha pasado por una situación extremadamente peligrosa, terrorífica e impactante. Generalmente en este tipo de estrés se presentan una serie de problemas psicológicos después de haber vivido propiamente una experiencia traumática; sin embargo, muchas personas suelen recuperarse de esta problemática de manera propia sin necesidad de acudir hacia ayuda profesional. Dentro de los síntomas más comunes que suelen presentarse son: pensamientos aterradores, pesadillas, sudoraciones, sentirse tenso y dificultad para descansar ²².

Luego, Estrés del día a día; es aquel que suele presentarse en la vida cotidiana. Diferentes autores conceptualizan al estrés desde una perspectiva diferente, dentro de ello distinguen al estrés como: estrés bueno/positivo o también conocido como “Eustrés” y el estrés negativo/malo o también conocido como “Distrés” ²³.

Por último, el Estrés alérgico ocurre cuando el organismo al asimilar sustancias tóxicas suele reaccionar en defensa propia; es decir, si respira alguna sustancia

toxica el cuerpo reaccionara provocando una gripe por alergia, tal vez asma, manchas o ronchas por la piel. En pocas palabras, el estrés causa alergia y demanda de cambios a nivel del sistema inmunológico para expulsar aquellas sustancias que considera que son riesgo para la salud ²⁴.

Por su dimensión el estrés se clasifica en primer lugar como eustrés, que es aquel que nos permite afrontar nuestros problemas que suelen presentarse cotidianamente. El momento exacto que tiene por finalidad direccionarse en el ámbito laboral del complejo equilibrio de cada ser humano; es decir, permite que estemos llenos de energía beneficiando al cuerpo para poder desarrollar diferentes actividades; Además, es necesario para el desarrollo y bienestar de cada individuo. En pocas palabras, es un tipo de estrés bueno ²⁵.

Finalmente, en Distrés, es aquel que afecta la emoción del ser humano y crea formas de pensar negativas, ver a nuestras complicaciones como un problema que no se pueden superar a pesar del sobresfuerzo que el individuo realiza en relación a la carga ²⁶.

Hay estudios que nos indican que existen diferentes fases de la respuesta del estrés lo cual se encuentran divididas en: Fase de alarma que es aquella que ante los momentos estresantes el cuerpo reacciona automáticamente para prepararse y dar una respuesta, para luchar y escapar ante el ambiente que genera estrés. Asimismo, desencadena alteraciones psicológicas y fisiológicas ²⁷.

Fase de resistencia. El organismo sigue funcionando para afrontar a las situaciones estresante a pesar de no contar con el tiempo suficiente para recuperarse, intenta adaptarse y superar la presencia de factores amenazantes que se pueden que pueden causar daño al individuo ²⁸.

Fase de agotamiento. Los recursos del ser humano se vuelven desadaptativos; es decir, su energía de adaptación es delimitada lo cual hace que la persona no pueda afrontar las situaciones de peligro que se presentan, en una sobre exigencia del cuerpo humano puede terminar agotado en su totalidad y producir

daños como: disminución de las defensas del sistema inmunológico, desarrollo de glándulas suprarrenales y úlceras pépticas ²⁹.

El estrés se le conoce como uno de los trastornos mentales que con mayor prevalencia en diversos contextos del mundo. Las principales causas del estrés son las presiones y situaciones generadas por la vida cotidiana y son denominadas estresores. Muchas veces los ciudadanos se estresan por el cargo de las labores y por el gasto de energía excesiva que demanda de las mismas ³⁰.

Según, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los trabajadores del estado, menciona que dentro de las principales situaciones de riesgo a desencadenar el estrés son: los estresantes psicosociales (mentales y sociales), estresantes bio-ecológicas (medio ambiente, funciones orgánicas) y los estresantes de la personalidad (distrés, ansiedad) ³¹.

Por otro lado, existen factores internos y externos que pueden generar estrés. Generalmente se piensa que el estrés es producido por condiciones negativas, sin embargo, existe situaciones positivas que también originan estrés, por ejemplo: planear un viaje, matrimonio, nacimiento de un bebe, entre otros. Del mismo modo, cabe mencionar que el estrés depende de la percepción de cada persona ³².

Asimismo, se cree que el estrés en la etapa adulta es un predictor de problemas sociales, culturales y psicológicos, es por ello que existen diferentes conductas frente el estrés que ayudaran a auto recriminarse y evadir pensamientos distorcionados que suelen presentarse. Conductas adaptativas, son aquellas que ayudan a confrontar la incitación del estresor y eliminar la amenaza que se pueda presentar. intentan solucionar el problema, por medio de acciones positivas. Mientras tanto, las conductas de lucha o huida, intentan no evadir el problema existente, pero no se logra el éxito, lo que genera reacciones fisiológicas, incitando el incremento de la sintomatología del estrés. Además, las conductas sustituidas buscan alternativas de solución para evitar el estrés por las diferentes situaciones que se puedan presentar. tratan de evadir la realidad

problemática. Por último, la inhibición conductual. El individuo opta por estrategias para inhibir la respuesta. Este tipo de comportamiento no perjudica el funcionamiento fisiológico del agresor ni su respuesta a los estímulos ³³.

El impacto que toma el estrés sobre la salud, se seguirá presentando en diferentes épocas debido a otros problemas mentales o conductas estresantes donde el estrés puede acumularse en diferentes partes del organismo. A nivel mundial se ha vuelto un problema de salud que afecta al sistema inmunológico, desde un mínimo resfriado hasta patologías mucho más graves. Cuando se origina el estrés se produce el cortisol, una hormona que entra directamente a las vías sanguíneas. El cortisol en periodos cortos ayuda regular diferentes funciones en el organismo, como: el sueño, mantener el peso, mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de parámetros normales, evitar hipertensión, entre otros. Sin embargo, cuando el ser humano se mantiene estresado, el cortisol causa: inflamación, bajo niveles de glóbulos blancos, debilita el sistema inmunitario. El impacto que toma el estrés en la salud del ser humano puede ser característico en el aspecto emocional y físico, dentro de ellos se encuentran los siguientes efectos ³⁴:

Fatiga, Depresión y ansiedad, refritos, gripes y otras patologías, dolor, comer en exceso, problemas gastrointestinales, problemas de concentración, problemas cardiovasculares y uso de drogas.

De tal manera, existen medidas para prevenir el estrés que están ligadas a la calidad de vida de cada ser humano. Un buen estado físico tiene efectos eficientes en la prevención de estrés, para ello se recomienda realizar actividad física diariamente ya que permite desplazar la atención de dificultades emocionales, desarrolla el trabajo de capacidad física e intelectual, mejora funciones metabólicas, cardiovasculares y respiratorias. Asimismo, los comportamientos nutricionales influyen dentro de la prevención del estrés, ya que, al tener un buen equilibrio energético, dormir entre 7 a 8 horas puede responder a carencias nutricionales y mantener un buen estado de ánimo. Además, el apoyo social también es fuente importante de ayuda psicológica,

ayuda al individuo a tener mejor apego con la realidad. Por otro lado, el humor y la distracción ayudan a prevenir la ansiedad y problemas emocionales que estén presentando ³⁵.

Se entiende por estilos de vida aquellas conductas diarias que realiza el ser humano para mantenerse sanos, con el fin de conllevar una vida más saludable y gozar de buena salud. Además, existen dos aspectos importantes que se debe tener en cuenta: actividad física y la alimentación ³⁶.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, define alimentación como el proceso consciente y voluntario que cada ser humano realiza con el fin de satisfacer su necesidad alimenticia y cubrir los requerimientos de nutricionales. Incluye la selección de alimentos, la forma de preparar, ebullición y la absorción de diferentes productos alimentarios que aportan nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo ³⁷.

Los tipos y grupos de alimentos son aquellos que nos ofrece la naturaleza, nos aportan los nutrientes necesarios en la dieta y así poder realizar nuestras actividades diarias y mantener un buen estado de salud, dentro de ellos encontramos los siguientes ³⁸:

El agua: Es indispensable para el ser humano ya que cumple diferentes funciones como: elimina los residuos, hidratante, mantiene en estado saludable los riñones, mantiene el cuerpo afebril y regula el metabolismo, entre otras. Este nutriente está formado por oxígeno e hidrógeno. Además, no presenta color, sabor, fluye, es móvil y deformable. Lo podemos encontrar en diferentes estados (líquido, gaseoso, sólido) ³⁹.

Primer grupo de alimentos: También conocidos como glúcidos o hidratos de carbono. Son almidones, fibras, azúcares que podemos encontrar en diversos alimentos tales como: Arroz, mijo, centeno, cebada, trigo, maíz, avena, entre otros. Este grupo de alimento se debe consumir todos los días sobre todo dentro de las comidas principales como el desayuno, almuerzo y cena, además dentro de la dieta el 55-60% de las kilocalorías totales corresponde a los hidratos de carbono ⁴⁰.

Segundo grupo: Dentro de este grupo se encuentran las verduras y frutas, contienen un alto valor de antioxidantes sobre todo de provitamina A y vitamina C ⁴¹. La Organización Mundial de la Salud, recomienda que la ingesta de este grupo de alimentos debe de ser 400 gr diariamente ⁴².

Tercer grupo: Se refiere a los alimentos de origen animal que aportan proteína de alto valor biológico lo cual ayudan crecimiento, mantenimiento y formación del organismo, necesarios para la formación y reparación de tejidos. Además, aporta micronutrientes como: vitamina D, Vitamina A y las del complejo B; asimismo minerales como zinc y hierro que van a contribuir a la formación de glóbulos rojos y a la disminución de anemia. Por otro lado, este grupo de alimentos lo encontramos en pavita, pollo, pescado, queso, leche, yogurt, huevos, sangrecita, viseras, entre otros ⁴³.

Cuarto grupo: Dentro de este grupo de alimentos se encuentran las grasas y azúcares según la clasificación de la pirámide lo cuales se deben de consumir en cantidades mínimas. Asimismo, dentro de grupo encontramos alimentos como los aceites vegetales, aceites provenientes de animales, mantequillas, margarinas, golosinas, snack, piqueos, entre otros ⁴⁴.

Comida chatarra: son aquellos alimentos que aportan mínima cantidad de vitaminas, minerales y proteínas y gran aporte de grasas y azúcares lo cual se le denomina calorías vacías. Comida chatarra se les denomina a los alimentos como: golosinas, gomas, snacks salados, postres, comidas rápidas, gaseosas, entre otros ⁴⁵.

Por otro lado, cabe resaltar que los Estilos de Vida están relacionados con los patrones de consumo de cada individuo. Por ello se clasifican en: estilos de vida saludable, lo cual hace referencia a los actos que las personas realizan con respecto a su alimentación, cumple un papel de suma importancia en cada uno de ellos; es por ello, que una correcta alimentación debe tener todos los grupos de alimentos y también las características principales de la alimentación saludable, que genera un estilo de vida adecuado y de esa manera disfrutar de buena salud a largo plazo ⁴⁶.

Por consiguiente, también se clasifica en estilo de vida no saludable: son conjuntos de comportamientos que afectan la salud física y mental de los seres humanos. Lo que afecta mayormente los estilos de vida saludables son: el tabaquismo, sedentarismo, alcoholismo e inadecuados hábitos alimentarios, todo esto genera enfermedades que afectan la calidad de la vida ⁴⁷.

Entendiendo a los hábitos alimentarios, como el buen funcionamiento del organismo que va a depender de la alimentación y nutrición que se realiza cada individuo diariamente a lo largo de la vida. Se entiende como hábitos alimentarios aquellos comportamientos que toma el ser humano con respecto a la ingesta de alimentos que realiza día a día, con la finalidad de satisfacer sus necesidades alimentarias. Por otro lado, la alimentación y nutrición forman parte de los hábitos alimentarios, sin embargo, tienen definiciones diferentes. Se entiende por alimentación a todo lo que nos aporta el mundo exterior y forma parte de lo que se consume, es el apto voluntario que realizan las personas a lo largo de su vida. Mientras la nutrición se realiza de manera involuntaria dentro del organismo, se encarga de tener relación entre lo que se consume y se absorbe dentro de él. Asimismo, dentro de la nutrición se realizan diferentes procesos, como: recibir, procesar, absorber y utilizar los alimentos para realizar las actividades diarias ⁴⁸.

Los alimentos se encuentran agrupados según sus características, aporte nutricional y formas de preparación, entre ellos tenemos: alimentos energéticos (cereales, menestras y tubérculos), Alimentos reguladores (frutas y verduras), alimentos protectores (lácteos, carnes, huevos), Agua. Son necesarios para gozar de buena salud y evitar enfermedades no transmisibles. Además, para obtener adecuados estilos de vida se debe tener en cuenta la forma del consumo de alimentos, es decir; es necesario que las personas adultas consuman 3 veces durante el día productos lácteos (leche, queso, yogur, mantequilla), consumir 5 porciones diarias entre frutas y verduras, consumir menestras 2 veces a la semana, consumir diariamente productos cárnicos (pollo, pescado, res, chanco), consumir alimentos energéticos diariamente, tomar entre 6 a 8 vasos de agua, limitar el consumo de grasas, alimentos procesados y ultraprocesados, alcohol, cigarrillos ⁴⁹.

La actividad física también es necesaria realizar en la vida diaria. Se define como aquella que demanda de energía debido a los movimientos del organismo generados por los músculos esqueléticos. Se ha evidenciado que a mayor actividad física hay mejores efectos para la salud, mientras que a menor actividad física hay mayor probabilidad de sufrir de patologías como: cáncer de mama o colon, diabetes, cardiopatía isquémica, entre otros. La actividad física no es sinónimo de ejercicio, mientras el ejercicio es planificado, estructurado y repetitivo, la actividad física forma parte del ejercicio, pero también de otras actividades como tareas domésticas, momentos de juegos, actividades recreativas, entre otras. La Organización Mundial de la Salud- OMS, ha elaborado una serie de recomendaciones para mejorar la salud de la población (18-64 años) y evitar diferentes problemas de salud que se puedan presentar por inactividad física, recomienda realizar 10 minutos de actividad física aeróbica diario, 150 minutos de actividad física aeróbica durante la semana o 75 min. de actividad física vigorosa y, por último, realizar actividades de refortalecimiento entre 2 a más veces por semana. Las recomendaciones mencionadas establecen para adultos de diferente sexo, origen étnico, raza o nivel de ingresos. También para personas que sufren de enfermedades no transmisibles ⁵⁰.

Además, la Recreación y manejo del tiempo libre normalmente se le conoce como ocio al tiempo libre en el cual no se realiza trabajo, tareas diarias y pueden ser entretenidas. En pocas palabras, son aquellas que se realizan en tiempos libres y no se realizan por obligación. Por otra parte, el ocio es un conjunto de ocupaciones que el ser humano realiza sin obligaciones, ya sean: familiares, sociales, profesional, para descansar, divertirse; además, busca participar de manera desinteresada y voluntaria en la sociedad ⁵¹.

También es de mucha importancia mantener un adecuado descanso. El descanso es una actividad física y mental que permite que el organismo se sienta rejuvenecido, fresco y preparado para realizar las actividades diarias. La persona que descansa lo suficiente normalmente se encuentra libre de ansiedad, físicamente calmado y relajado. El mantener un adecuado descanso es necesario para la salud y para mantener una mejor calidad vida. El cuerpo humano sin descansar lo suficiente puede conllevar a diferentes problemas,

entre ellos: dificultad para concentrarse, disminuye la participación de actividades cotidianas y aumenta la irritabilidad ⁵².

En cuanto a la relación entre estrés y estilos de vida alimentarios. Barattucci, manifestó que el problema psicológico afecta en gran parte las conductas alimentarias de los seres humanos inclinándose por optar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados que contienen alto contenido de aditivos, sodio, azúcar y grasa, en vez de optar por alimentos saludables. Que a largo plazo genera enfermedades no transmisibles como: cáncer, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, obesidad, sobrepeso, hiperglucemia, entre otras. Que perjudican la salud conllevando a la muerte ⁵³.

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1 Métodos

3.1.1 Hipótesis de la investigación

Hi: Si existe relación entre las variables estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022.

Ho: No existe relación entre las variables estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022.

3.1.2 Definición de las variables

Definición conceptual:

Variable 1: Son un conjunto de conductas concernientes con la alimentación que realiza cada individuo en su día a día, el cual es obtenido a lo largo de la vida de forma saludable o no saludable.

Variable 2: Es una respuesta del individuo ante situaciones que son consideradas peligrosas o que exigen mayor esfuerzo de lo normal.

Operacionalización de las variables

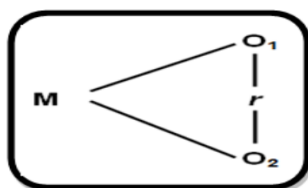
VARIABLES	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE 1: Estilos de vida relacionado a la alimentación.	La estimación es obtenida de las dimensiones de hábitos alimentarios, actividad física y deporte, recreación y manejo de tiempo libre y adecuado descanso a través de un cuestionario.	Hábitos alimentarios	- selección de alimentos - preparación de alimentos forma de consumo de alimentos	Nominal
		Actividad física y deporte	- Tipo de actividad física - duración frecuencia	
		Recreación y manejo de tiempo libre	- Actividad social - actividad deportiva actividad cultural	
		Adecuado descanso	-Descanso	
VARIABLE 2: Estrés	La valoración obtenidos de las dimensiones de los factores de estrés positivo y estrés negativo a través de un cuestionario.	Estrés positivo (eustrés)	- Autocontrol - Autonomía	Ordinal
		Estrés negativo (distrés)	- Frustración. - Bajo autocontrol. Baja autonomía.	

3.1.3 Tipo de enfoque y diseño de investigación

La investigación tiene un enfoque -cuantitativo de tipo de estudio correlacional. es cuantitativa porque los datos se analizaron mediante tablas y figuras estadísticas de los resultados obtenidos mediante instrumentos confidenciales y válidos, y es correlacional porque busca conocer la relación de asociación entre dos o más conceptos en particular ^{54;55}.

La investigación es de diseño no experimental, de corte transversal, microsociológico, prospectivo. Es no experimental porque no se manipulo las variables de estudio, se basan en la experiencia y en un contexto natural, además es de corte transversal porque se realiza el trabajo de campo en un solo momento y en un espacio determinado, asimismo es microsociológica porque las variables y sus relaciones se trabajaron con grupos pequeños, y prospectivo porque se realiza una investigación sobre el estrés y estilos de vida relacionado a la alimentación en los ciudadanos y se observa el comportamiento de ambas variables en el proceso de la investigación ^{56;57;58}.

GRÁFICA



Donde:

M= Muestra constituida por los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes.2022.

O1= Variable 1: estilos de vida relacionado a la alimentación.

O2= Variable 2: estrés.

r = Correlación de las variables de estudio.

3.1.4 Población y Muestra

La presente investigación tuvo la población conformada por los adultos de ambos sexos que viven en la Asociación Pro Vivienda “Nuevo Pampa Grande” Tumbes, que suman un total de 107 ciudadanos, de los cuales se tomó como muestra 45 individuos.

Localización (Rural)	Número de adultos
Calle San José	12
Calle el Valle de la Virgen	10
Calle Belén	9
Calle La Ladrillera	10
Calle Divino Niño	8
Calle Jerusalén	11
Calle Corinthios.	9
Calle San José	7
Calle San Francisco	8
Calle san Simón	12
Calle las Mercedes	11
TOTAL	107

Para determinar el tamaño de la muestra, se ejecutó la fórmula de la población finita con un nivel de confiabilidad de 95% y un margen de error del 5% ⁵⁹.

$$n = \frac{N z^2 p.q}{d^2 (N-1) + z^2 p.q}$$

3.1.5 Criterios de selección

Los participantes que fueron incluidos son adultos con edades comprendidas entre 18 a 60 años, de ambos sexos que vivan actualmente en las calles establecidas y que tengan el consentimiento informado; se han **excluido** aquellos adultos que nieguen completar la encuesta, con discapacidad físicas,

dificultad para movimiento y adultos con problemas mentales como: trastornos de personalidad u otros.

3.1.6 Técnicas e instrumentos

En el estudio, se consideró la encuesta como medio para la recolección de datos, el cual se realizó mediante un interrogatorio de manera ordenada, con el fin de obtener información de la problemática que se está investigando.

El instrumento del estudio fue el cuestionario, el cual estuvo constituido por 2 test; estrés y estilos de vida alimentario, y por una serie de preguntas que tiene como finalidad obtener y registrar datos.

El test de estrés también llamado Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale - PSS), fue creado s por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) en su versión traducida y validada en español por Remor y Carrobles (2001). Busca medir el nivel en que las personas perciben como estresantes situaciones de la vida diaria. Asimismo, el test está conformado por 13 ítems que mediante una escala tipo Likert de cinco opciones (nunca, casi nunca, de vez en cuando, frecuentemente, casi siempre) buscar medir el grado de estrés, al mismo tiempo los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, forman partes del estrés positivo (eustrés), mientras 1, 2, 3, 8, 11 y 13, lo conforman el estrés negativo (distrés). Por otro lado, el puntaje se obtiene mediante la suma de los puntajes de los ítems positivos y negativos que podrían oscilar entre 0-52 puntos. La dimensión del positiva posee la siguiente categorización: alto (23-28 puntos), moderado (18-22 puntos) y bajo (0-17 puntos), mientras la dimensión negativa: alto (13-24 puntos), moderado (10-12 puntos) y bajo (0-9 puntos) ¹⁰.

El instrumento que se utilizó para valorar el estilo de vida alimentario titulado “Estilo de vida Saludable”, fue creado por Sánchez Valerio, W. (2021) validada por un grupo de expertos: Farromeque Meza María del Rosario; Manrique León Brunilda Edith; Eufemio Macedo Barrera. Busca medir los estilos de vida saludables y no saludables. Además, el cuestionario fue modificado de acuerdo a la población de estudio, las preguntas fueron adaptadas a un contexto más simple para mayor comprensión de la muestra de estudio. El test está conformado por 30 ítems que mediante la escala tipo Likert de cuatro opciones (nunca, algunas veces, frecuentemente, siempre) busca medir los estilos de vida

saludables, de la misma manera los ítems 1 – 15 son parte de hábitos alimentarios, 16-22 forman parte de actividad física y deporte, 22-25 recreación y manejo del tiempo libre y por último los ítems 26-30 de adecuado descanso. De la misma manera, el puntaje se obtiene mediante la suma de estilos de vida saludables y no saludables (30-120). La dimensión de hábitos alimentarios posee la siguiente categorización: no saludable (15-37) y saludable (38-60); luego la dimensión física y deporte se categoriza en (6-14) no saludable; (15-24) saludable. Puesto que, la dimensión recreación y manejo de tiempo libre se categoriza (5-12) no saludable; (13-20) saludable. Por último, la dimensión adecuado descanso se categoriza en (4-9) no saludable; (10-16) saludable ⁶⁰.

Tabla 2: clasificación y valoración de estilos de vida

Clasificación	Valoración
No saludable	30-74
Saludable	75-120

3.1.6 Confiabilidad y validación

Para que los resultados obtenidos fueran válidos y confiables, los instrumentos fueron evaluados a través de un “juicio de expertos”, el cual posee un amplio conocimiento sobre el fenómeno estudiado.

El test de estrés también llamado Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale - PSS), fue creado por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) en su versión traducida y validada en español por Remor y Carrobbles (2001). El cual busca medir mediante el cuestionario el nivel en que las personas perciben como estresantes situaciones de la vida diaria. la confiabilidad del instrumento tuvo los siguientes puntajes: $\alpha=.79$ para la dimensión de eustrés y $\alpha= .77$ para la dimensión de distrés; quiere decir, que los ítems de cada dimensión miden un mismo constructo y están relacionados. Asimismo, los coeficientes de consistencia interna de las dimensiones (positivo y negativo) del EPGE se halla

dentro de lo aprobado ($\alpha > .70$), y tienen similitud con los ajustes que poseen coeficientes de consistencia interna dentro de lo aprobado ¹⁰.

Por otro lado, el instrumento que se utilizó para valorar el estilo de vida alimentario titulado “Estilo de vida Saludable”, fue creado por Sánchez Valerio, W. (2021) el cual busca medir los estilos de vida saludables y no saludables (59). El instrumento de evaluación fue modificado por el autor adaptándolo a la población de estudio, asimismo estuvo constituido por 30 ítems que busca medir los estilos de vida saludable y no saludable. Para la confiabilidad del instrumento se aplicó una prueba piloto a 10 ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande” que no formaron parte de la muestra para poder lograr el grado de precisión en los resultados. Además, se aplicó la prueba estadística de Alpha de Cronbach, el cual dio como resultado el valor de 0.820, permitiendo determinar que el instrumento es aceptable (ANEXO 4).

3.1.7 Procedimientos de recolección de datos

Para ejecutar la investigación se realizó coordinaciones con el presidente de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, con el propósito de solicitar los datos de los ciudadanos. Seguidamente se procedió acudir a la Asociación y ubicar a los ciudadanos con los que se trabajó, considerando el distanciamiento social y medidas de bioseguridad, se les detallo el procedimiento a realizar del presente estudio, teniendo en cuenta la autorización de participar bajo consentimiento informado. Asimismo, se les explico alguna pregunta no entendida. Por último, se recogió el instrumento y se les agradeció por su gentil participación. La información obtenida fue tabulada y procesada a través del software SPSS (Statistical Package Scieces Social) versión 26 para Windows y el programa Excel de Microsoft. Se presentan en tablas y gráficos de tipo descriptivo y correlacional. Además, se empleó la prueba estadística Chi Cuadrado, para determinar si existe o no, relación entre las variables estudiadas. Finalmente, se procedió a la redacción del informe final de la tesis, con la interpretación y análisis correspondiente, teniendo en cuenta las bases teóricas y los antecedentes de estudio.

3.1.9 Métodos de análisis de los datos

Se recogió la información a través del cuestionario, el cual estuvo constituido por 43 ítems, se organizó de acuerdo a las dimensiones y sus respectivos indicadores. Se aplicó el programa Excel 2019 para ordenar los resultados según las dimensiones.

Asimismo, se usó el método estadístico a través del programa SPSS versión 27, utilizando la base estadística "Chi-Cuadrado", para realizar el contraste de la hipótesis de investigación, teniendo en cuenta el grado de confiabilidad del estudio. Los resultados obtenidos se presentan a través de tablas y figuras, para su correspondiente interpretación.

Recogida la información se analizó, el análisis se realizó a base de la matriz separando la información según las dimensiones e indicadores, luego se procesa a información de acuerdo con diferentes técnicas de desviación estándar, y cuadros estadísticos, comprobación de hipótesis, la información obtenida se digitará en el programa Excel, y se procedió a utilizar el software SSPS para el contraste de la hipótesis.

3.3 CONSIDERACIONES ETICAS

La presente investigación no afectó en lo absoluto a los participantes del estudio, pues solo se utilizó como instrumento el cuestionario para recopilar los datos.

Se respetó los principios éticos de beneficencia y no maleficencia, no se presentó ningún daño psicológico o físico, ni mucho menos riesgos a muerte o alteraciones en la vida cotidiana del individuo. Además, la investigación tuvo un aporte muy importante sobre la salud física y mental de los seres humanos; se salvaguardó los derechos de cuerpo, salud y vida. Se respetó destacar la utilización del consentimiento informado (ANEXO 2); además, se realizó una hoja de información sobre el cuestionario (ANEXO 3), antes de aplicar el cuestionario se le brindó conocimiento al ciudadano sobre características y objetos de estudio, asimismo se le mencionó que era de manera voluntaria y por último se

guardó la información coleccionada para fines de estudio, conservando en anónimo los ciudadanos que fueron colaboradores de ello.

IV. RESULTADOS

RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y EL ESTRÉS

En la tabla 3 se muestra la relación entre los estilos de vida y el estrés, de los 45 (100%) ciudadanos evaluados, en el que se determina que, de los 31 (69%) ciudadanos con estilos de vida saludables, 4 (9%) y 22 (49%); 5 (11%) ciudadanos presentaron un nivel de estrés bajo, moderado y alto respectivamente, y 2 (4%), 8 (18%) y 4 (9%) de los ciudadanos con estilos de vida no saludables presentó un nivel de estrés bajo, moderado y alto. Del análisis de la relación entre el nivel de estilos de vida y estrés, para lo cual se utilizó la prueba estadística paramétrica para variables categóricas, el coeficiente de Rho de Spearman (,093), donde se observa, que no existe relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) entre los estilos de vida con el estrés, con un valor de significancia bilateral $p = 0,543$.

Tabla 3: Relación entre los estilos de vida y el estrés de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022.

			estilos de vida		Total
			Saludable	No saludable	
Estrés	Bajo	Recuento	4	2	6
		% del total	9%	4%	13%
	Moderado	Recuento	22	8	30
		% del total	49%	18%	67%
	Alto	Recuento	5	4	9
		% del total	11%	9%	20%
	Total	Recuento	31	14	45
		% del total	69%	31%	100%

		Estrés	Estilos de vida
	Coeficiente de correlación	1.000	.093
Estrés	Sig. (bilateral)		.543
	N	45	45
	Coeficiente de correlación	.093	1.000
Estilos de vida	Sig. (bilateral)	.543	
	N	45	45

Fuente: Cuestionario aplicado a los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa”, Tumbes, 2022.

RELACIÓN EXISTENTE ENTRE DISTRÉS Y ESTILOS DE VIDA

En la Tabla 4, se muestra la relación de Distrés con estilos de vida, de los 45 (100%) ciudadanos evaluados, en el que se determina que, de los 31 (69%) ciudadanos con estilos de vida saludables, 10 (23%), 6 (13%) y 15 (22%) ciudadanos presentaron en relación a al distrés niveles de distrés bajo, moderado y alto respectivamente, y 2 (4%), 4 (9%) y 8 (18%) ciudadanos con estilos de vida no saludable presento un nivel de distrés bajo, moderado y alto. Del análisis de la relación entre distrés y estilos de vida, para lo cual se utilizó la prueba estadística paramétrica para variables categóricas, el coeficiente de Rho de Spearman ($r_s = 0,133$), donde se observa, que no existe relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) entre distrés con los estilos de vida, con un valor de significancia bilateral $p = 0.383$

Tabla 4: Relación de distrés con estilos de vida de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022.

			Estilos de vida		Total
			Saludable	No saludable	
Distrés	Bajo	Recuento	10	2	12
		% del total	23%	4%	27%
	Moderado	Recuento	6	4	10
		% del total	13%	9%	22%
	Alto	Recuento	15	8	23
		% del total	33%	18%	51%
	Total	Recuento	31	14	45
		% del total	69%	31%	100%

		Distrés	Estilos de vida
Distrés	Coeficiente de correlación	1.000	.133
	Sig. (bilateral)		.383
	N	45	45
Estilos de vida	Coeficiente de correlación	.133	1.000
	Sig. (bilateral)	.383	
	N	45	45

Fuente: Cuestionario aplicado a los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa”, Tumbes, 2022.

RELACIÓN EXISTENTE ENTRE EUSTRES Y LOS ESTILOS DE VIDA

En la Tabla 5 se muestra la relación de eustres con los estilos de vida de los 45 (100%) ciudadanos evaluados, en el que se determina que, de los 31 (69%) ciudadanos con estilos de vida saludable, 18 (40%), 7 (16%) y 6 (13%) ciudadanos presentaron en relación a eustres niveles de estrés leve, moderado y alto respectivamente, y 6 (13%), 7 (16%) y 1 (2%) ciudadanos con estilos de vida no saludable presentaron niveles de estrés bajo, moderado y alto. Del análisis de la relación entre los estilos de vida y eustres, para lo cual se utilizó la prueba estadística paramétrica para variables categóricas el coeficiente Rho de Spearman (,063), donde se observa, que no existe relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) entre eustres con los estilos de vida, con un valor de significancia bilateral $p = 0,679$.

Tabla 5: Relación de Eustres con los estilos de vida de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022.

			Estilos de vida		Total
			Saludable	No saludable	
Eustres	Bajo	Recuento	18	6	24
		% del total	40%	13%	53%
	moderado	Recuento	7	7	14
		% del total	16%	16%	31%
	Alto	Recuento	6	1	7
		% del total	13%	2%	16%
	Total	Recuento	31	14	45
		% del total	69%	31%	100%

		Eustres	Estilos de vida
Eustres	Coeficiente de correlación	1.000	.063
	Sig. (bilateral)		.679
	N	45	45
Estilos de vida	Coeficiente de correlación	.063	1.000
	Sig. (bilateral)	.679	
	N	45	45

Fuente: Cuestionario aplicado a los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa”, Tumbes, 2022.

V. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés relacionados a la alimentación de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa”, Tumbes (45= 28 hombres y 17 mujeres).

El grupo de estudio estuvo constituido en su mayor parte por hombres (62%). Actualmente, existe bastante controversia con temas de salud y nutrición y es creciente el interés de las personas por informarse sobre el valor calórico de los alimentos, y los estilos de vida, situación que es más evidente en la población que declara su deseo de prevenir enfermedades no transmisibles que son principales causas de contagio de la COVID-19. Esta situación se confirma con los resultados de este trabajo que muestran, solo 31 ciudadanos de todos los evaluados presentó estilos de vida saludable (69%) y el 31% de todos los ciudadanos tienen estilos de vida no saludables (hombres = 62% y mujeres = 38%).

Los resultados señalan que el 69% de los ciudadanos lleva un estilo de vida saludable, lo que difiere a lo encontrado por Toala⁸ en Manabí que es una ciudad cercana a la zona de estudio, perteneciente al país vecino Ecuador, donde se determinó que mayor parte de la población escogida en el estudio mantiene hábitos alimentarios no saludables, en calidad de su dieta, prefieren consumir los alimentos fuera de casa (59%), fumar tabaco (86%) y beber bebidas alcohólicas (14%). Por otro lado, el estudio de Chun⁹ se ajusta a lo encontrado, donde señala que 87% consume comida casera, mientras el 13% comida rápida. Además, el 57% descansa entre 7 a 8 horas y realiza actividades como: técnicas de relajación, ejercicios, escuchar música y escribir para reducir los niveles de estrés.

Un estudio similar, realizado por Castillo e Condori¹² difieren con nuestros resultados, ellos concluyen que en su muestra de estudio reportó hábitos alimentarios inadecuados. Otro estudio realizado por Durán¹¹, presentan resultados similares al del presente trabajo, reportando en ellos altos niveles de

hábitos alimentarios saludables, siendo bajos los niveles de hábitos alimentarios no saludables.

Así mismo para el análisis estadístico la correlación de Eustres con los estilos de vida relacionado a la alimentación de los 45 (100%) ciudadanos evaluados, 31 (69%) ciudadanos con estilos de vida saludables, 18 (40%), 7 (16%) y 6 (13%) ciudadanos presentan situaciones estresantes bajo, moderado y alto respectivamente, y 24 (53%), 14 (31%) y 7 (16%) ciudadanos con estilos de vida no saludable presenta una situación estresante bajo, moderado y alto. Del análisis de la relación entre los factores eustres y estilos de vida, no se encontró relación estadísticamente significativa ($p < 0,01$) entre el nivel de eustres con los estilos de vida relacionado a la alimentación, con un valor de significancia bilateral $p = 0.679$.

Por otro lado, del análisis estadístico de la correlación del distrés con los estilos de vida relacionados a la alimentación hábitos alimentarios de los 45 (100%) ciudadanos evaluados, 31 (69%) ciudadanos con estilos de vida saludables, 10 (23%), 6 (13%) y 15 (33%) ciudadanos presentaron manifestaciones de distrés bajo, moderado y alto respectivamente, y 2 (4%), 4 (9%) y 8 (18%) ciudadanos con estilos de vida no saludables presentó manifestaciones de estrés bajo, moderado y alto. Del análisis de la relación entre los factores distrés y estilos de vida, no se encontró relación estadísticamente significativa ($p < 0,01$) entre el nivel de distrés con los estilos de vida relacionado a la alimentación, con un valor de significancia bilateral $p = 0.383$.

Respecto al análisis estadístico la correlación del nivel de estrés con los estilos de vida relacionado a la alimentación de los 45 (100%) ciudadanos evaluados, en el que se determina que, de los 31% (69%) ciudadanos con estilos de vida saludable, 4 (9%), 22 (49%) y 5 (11%) ciudadanos presentaron un nivel de estrés bajo, moderado y alto respectivamente, y 2 (4%), 8 (18%) y 4 (9%) ciudadanos con estilos de vida no saludable presentó un nivel de estrés bajo, moderado y alto. Del análisis de la relación entre el nivel de estrés y los estilos de vida relacionado a la alimentación, no se encontró relación estadísticamente

significativa ($p < 0,01$) entre el nivel de estrés con los estilos de vida relacionados a la alimentación, con un valor de significancia bilateral $p = 0,543$.

En el estudio de Ozamiz et al.¹ menciona que la incertidumbre es otra manifestación estresante leve afecta a los adultos jóvenes (58%), adulto (38%) y adulto mayor (3%) presentando síntomas psicológicos, comportamientos inadecuados sobre la ingesta de alimentos y provocando enfermedades graves y todo ello por la situación de crisis.

Al analizar la variable estrés, Chávez¹⁰ donde estudia el estrés, eustres y distrés en adultos de Arequipa, difieren con los resultados de la presente investigación, donde las mujeres fueron quienes presentaron niveles más alto de estrés a comparación de los hombres, asimismo, el nivel de distrés se presentó en un nivel bajo en los adultos (39%), (35%) alto y (27%) moderado. Asimismo, existe similitud en los niveles de eustres, el cual presentaron nivel bajo (59%), moderado (26%) y (15%) alto.

Por último, Castillo y Condori¹², en su trabajo de investigación donde estudio la relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas, comprobó la relación moderada y positiva entre el estrés académico y el consumo de snack dulces que presentan los estudiantes. De igual manera no se encontró un vínculo significativo entre el estrés académico presentado por los estudiantes y el consumo de snack salados. Asimismo, encontró un vínculo alto y positivo entre el estrés académico presentado por los estudiantes y el consumo de bebidas azucaradas industrializadas.

De hecho, cabe destacar que en el presente estudio se han encontrado medias superiores en los tres niveles (leve, moderado y alto), cuando los ciudadanos comenzaron a experimentar el encierro. Por lo que, tal vez a la población le falta tiempo todavía para asumir y procesar la crisis a la que se están enfrentando. Además, se espera que estos niveles aumenten según se vaya alargando el tiempo de confinamiento, aislamiento y demás problemas que se vienen presentando en país, por lo que sería interesante analizar también el proceso de esta evolución.

VI. CONCLUSIONES

1. Se expresa que no existe relación estadísticamente significativa ($p > 0,05$) entre los estilos de vida y el nivel de estrés relacionado a la alimentación, con un valor de coeficiente de Rho de Spearman ($,093$) y un valor de significancia bilateral $p = 0,543$.
2. Respecto al análisis de la correlación de estrés positivo (eustres) con los estilos de vida relacionado a la alimentación concluimos que no existe relación estadísticamente significativa ($p > 0,05$), con un valor de coeficiente de Rho de Spearman ($,063$) y un valor de significancia bilateral $p = 0,679$.
3. En relación de estrés negativo (distrés) y los estilos de vida relacionado a la alimentación, se expresa que no existe relación, con un valor coeficiente de Rho de Spearman ($,133$) y un valor de significancia bilateral $p = 0,383$.
4. Los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, con respecto a los estilos de vida relacionado a la alimentación el 69% de los evaluados evidencian estilos de vida saludable y el 31% estilos de vida no saludable.

VII. RECOMENDACIONES

Al Gobierno Regional de Tumbes que elabore, implemente y ejecute un proyecto de mejora de la calidad en el tema de salud mental y nutricional para los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes.

A los ciudadanos de la “Asociación Provivienda Nuevo Pampa Grande” asumir actitudes efectivas frente a esta situación. Informarse y capacitarse.

A la Dirección Regional de Salud de Tumbes, que realice la implementación de un plan integrado a nivel regional que promueva la práctica estilos de vida saludable en los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes.

A los responsables del Centro de Salud de Pampa Grande, realizar las gestiones necesarias para prevenir el estrés en los ciudadanos de la “Asociación Provivienda Nuevo Pampa Grande” que están bajo su responsabilidad, considerando los sustentos legales del MINSA para esta situación.

A los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, se les invoca a practicar diariamente saludables estilos de vida que se enfoquen sobre todo en la alimentación, puesto que son ejemplo para los menores en casa.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Ozamiz Etxebarria N, Dosil Santamaria M, Picaza Gorrochategui M, Idoiaga Mondragon. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública* 2020; 36 (4): e00054020. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2020.v36n4/e00054020/es>
2. Ministerio de Salud. Resolución ministerial N° 363-2020-MINSA. Plan de salud mental, en contexto Covid-19 – Perú, 2020-2021; 2020. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/804253/RM_363-2020-MINSA.PDF
3. Instituto de Seguridad y Bienestar laboral. OMS: 79% de peruanos con sobrepeso por malos hábitos alimenticios; 2016. Disponible en: <https://rpp.pe/peru/actualidad/el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-noticia-764777.?ref=rpp>
4. Instituto Nacional de Perú. [internet]. Perú. [citado 02 febrero 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
5. RRP noticias. 58% de peruanos tienen exceso de peso y 21% sufre de obesidad; 2016. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/expertos/58-de-peruanos-tienen-exceso-de-peso-y-un-alto-21-sufren-de-obesidad-noticia-971336>
6. Noriega Martínez SC. Estrés laboral y miedo relacionado al COVID-19 en profesionales de la salud de dos microredes de Tumbes, 2021 [Internet]. [Trujillo-Perú]: Universidad Cesar Vallejo; 2021. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70160/Noriega_MSC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. [www.provivienda.org](https://www.provivienda.org/wp-content/uploads/INFORME-CIUDADES-ACOGEDORAS-FINAL-28-OCTUBRE-LR.pdf). [citado el 24 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.provivienda.org/wp-content/uploads/INFORME-CIUDADES-ACOGEDORAS-FINAL-28-OCTUBRE-LR.pdf>
8. Toala Bonilla R. Estilos de vida y obesidad en los choferes de la cooperativa Villa de Oro. [Tesis de Pregrado]. Ecuador: Universidad Estatal del Sur de Manabí; 2022.
9. Chun Rojas, S. PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA, DISTRITO DE SALUD SANTA LUCÍA LA REFORMA, TOTONICAPÁN, GUATEMALA. AÑO 2017. [tesis de pregrado]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. 2018. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>
10. del Carmen Chavez Talavera C. “RELACIÓN DEL ESTRÉS Y CALIDAD DE LA DIETA CON EL CAMBIO EN LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19 EN AREQUIPA, 2020” [Internet]. [Arequipa – Perú]: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA; 2020. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12146/NUchtacd.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Durán Galdo R. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur. [tesis de pregrado]. Perú: Universidad Científica del Sur; 2019. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/922/TL-Dur%c3%a1n%20R.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Castillo Contreras L, Vivancos Condori J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este. [tesis de pregrado]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Torrades S. Estrés y burn out. OFFARM. 2007; 26(10). disponible en: <file:///C:/Users/Giancarlo/Downloads/13112896.pdf>
14. Vera-Estévez MM. La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. Departamento de Psicología evolutiva y de la

- Educación, Universidad de La Laguna. España, 2005. Disponible en:
<http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
15. Gaeta A. El estrés metodología de la investigación. [internet]. 2003. disponible en:
<https://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml#ESTRES>
 16. Briones Velásquez M. El estrés. [tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional de Tumbes; 2019. disponible en:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1407/MIRIAM%20LUCRECIA%20BRIONES%20VELASQUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 17. SEAS: Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. [internet]. Madrid: SEAS; c2002 [citado 13 marzo 2022]. disponible en:
https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
 18. Transforming childrens Lives: Información básica sobre el trastorno de estrés agudo [internet]. n.d. Child Mind Institute [citado 13 marzo 2022]. disponible en: <https://childmind.org/article/informacion-basica-sobre-el-trastorno-por-estres-agudo/>
 19. American Psychological Association. Los distintos tipos de estrés [internet]. 2020. [citado 13 marzo 2022]. disponible en:
<https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos#:~:text=Los%20s%C3%ADntomas%20del%20estr%C3%A9s%20agudo,el%20pecho%20y%20enfermedad%20card%C3%ADaca.>
 20. MedlinePlus. El estrés y su salud [internet]. 2020. [citado 13 marzo 2022]. disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=Todas%20las%20personas%20sienten%20estr%C3%A9s,o%20problemas%20en%20el%20trabajo.>
 21. American Psychological Association. Cómo el estrés daña su salud [internet]. 2020. [citado 13 marzo 2022]. disponible en:
<https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico>
 22. National Institute of Mental Health. Trastorno por estrés postraumático [internet]. 2016. [citado 13 marzo 2022]. disponible en:
https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico/sqf-16-6388_156346.pdf

23. Regueiro A. conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y como nos afecta?
disponible en:
file:///C:/Users/Giancarlo/Desktop/8vo%20ciclo/INVESTIGACION%20A
PLICADA%20A%20LA%20NUTRICION/PROYECTO%20DE%20INVE
STIGACION/ESTRES%20Y%20HABITOS%20ALIMENTARIOS/MATRI
Z/factores%20del%20estres.pdf
24. Flores PD. El estrés te está causando alergia y no lo sabías: cómo
identificarla y tratarla [Internet]. Univision. 2020 [citado el 2 de agosto de
2022]. Disponible en: [https://www.univision.com/estilo-de-
vida/bienestar/el-estres-te-esta-causando-alergia-y-no-lo-sabias-como-
identificarla-y-tratarla](https://www.univision.com/estilo-de-vida/bienestar/el-estres-te-esta-causando-alergia-y-no-lo-sabias-como-identificarla-y-tratarla)
25. Psicología y Mente. El estrés positivo o 'eustrés': cómo aprovecharse y
sacar la parte positiva del estrés. Rev disponible en:
<https://psicologiymente.com/psicologia/estres-positivo-eustres>
26. Zuluaga YAG, Cardona SG, Zapata MS. REVISIÓN TEÓRICA DE
EUSTRÉS Y DISTRÉS DEFINIDOS COMO REACCIÓN HACIA LOS
FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL Y SU RELACIÓN CON LAS
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO [Internet]. [MEDELLÍN]:
UNIVERSIDAD CES; 2018. Disponible en:
[https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4229/REVISI%3N%
20TEORICA%20DE%20EUSTR%20Y%20DISTR%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%3N%
20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSO
CIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIA
S%20DE%20AFRONTAMIENTO%2028102018.pdf;jsessionid=629D7AE
9648F9DEB083CDE0ACA72DDC9?sequence=1](https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4229/REVISI%3N%20TEORICA%20DE%20EUSTR%20Y%20DISTR%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%3N%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%2028102018.pdf;jsessionid=629D7AE9648F9DEB083CDE0ACA72DDC9?sequence=1)
27. CRAI: Centro de recursos per a l'aprenentatge i la investigació [internet].
Barcelona: Psicología ambiental [citado 14 marzo 2022]. disponible en:
http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1
28. Nogareda Cuixart S. Ntp 355: fisiología del estrés [internet]. Centro
Nacional de Condiciones de Trabajo; 1998 [citado 14 marzo 2022].
Disponible en:
[https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-
026e-4d85-8faf-5a9fcea97276](https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276)

29. Fundación para la prevención de riesgos laborales. Estrés laboral [internet]. 2015. [citado 14 marzo 2022]. disponible en: <https://infantilprl.saludlaboral.org/riesgos-sector/4-riesgos-psicosociales/4-1-estres-2/4-1-4-fases-de-desarrollo-del-estres-sindrome-general-de-adaptacion/>
30. AEPSAL: Asociación de especialistas en prevención y salud laboral. ¿Qué es el estrés? Causas y síntomas [internet]. 2016.[citado 14 marzo 2022]. disponible en: <https://www.aepsal.com/estres-causas-y-sintomas/>
31. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales. Guía para el estrés Causas, Consecuencias y Prevención. Disponible en: <http://hraei.net/doc/2016/guias/Guia-para-el-Estres.pdf>
32. Mga CP. Estrés: causas, síntomas, tipos, consecuencias, tratamiento [Internet]. Consultorio Psicológico MGA. 2017 [citado el 14 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://consultoriomga.com/estres-causas-sintomas-tipos-consecuencias-tratamiento/>
33. Umivale.es. [citado el 14 de marzo de 2022]. Disponible en: https://umivale.es/dam/web-corporativa/Documentos-prevenci-n-y-salud/Riesgos-psicosociales/105281_8.Estres.pdf
34. Los efectos del estrés y su impacto en tu salud [Internet]. Cigna.com. [citado el 14 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/effects-of-stress-and-their-impact-on-your-health>
35. Daza FM. NTP 349: Prevención del estrés: intervención sobre el individuo [Internet]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_349.pdf/ada8c0fd-ff66-4a29-ad86-6134d489262d
36. Estilo de vida saludable [Internet]. Asefasalud.es. [citado el 15 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.asefasalud.es/servicios/bienestar-y-salud/estilo-de-vida-saludable>
37. Súper Usuario. Alimentación Sana (OMS) [Internet]. Cibaria.net. [citado el 15 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.cibaria.net/inutricional/index.php/component/k2/item/126-alimentacion-oms>

38. la Diabetes FP. Grupos de alimentos [Internet]. Fundaciondiabetes.org. [citado el 15 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>
39. VidaRB. La importancia del agua en el cuerpo humano [Internet]. Prensa Libre. 2011 [citado el 15 de marzo de 2022]. Disponible en: https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/importancia-agua-cuerpo-humano_0_484151758-html/
40. ¿Es bueno comer carbohidratos? [Internet]. www.geosalud.com. [citado el 15 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.geosalud.com/nutricion/hidratos-de-carbono-carbohidratos.html>
41. Montaña Cámara H, de Cortes Sánchez M, Esperanza Torija I. Frutas y verduras, fuentes de salud. 8ta edición: Nutrición y salud. 2008. Disponible en: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3DT034.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352883450648&ssbinary=true>
42. Gob.pe. [citado el 16 de marzo de 2022]. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/consumir-cinco-porciones-de-frutas-y-verduras-diariamente-ayuda-prevenir#:~:text=%E2%80%9CLa%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,Nacional%20de%20Salud%20\(INS\)](https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/consumir-cinco-porciones-de-frutas-y-verduras-diariamente-ayuda-prevenir#:~:text=%E2%80%9CLa%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,Nacional%20de%20Salud%20(INS))
43. Ministerio de Salud. Lázaro Serrano L; Domínguez Curi C [internet]. Guías Alimentarias para la población peruana. [citado 16 mar 2022]. Perú; 2019. Disponible en: https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y
44. Álvarez Rengifo GR, Bendezú Sánchez RM. Estado nutricional y su

- relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener, 2011. [tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Wiener. 2011. Disponible en: http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/44/027%20EAP%20ENFERMER%c3%8dA%20ALVAREZ_RENGIFO%20%26%20BENDEZU_SANCHEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
45. Ernesto R, Nutricionista O, Educar -Consumidores D. Rubén Ernesto Orjuela Nutricionista y Dietista EDUCAR -CONSUMIDORES Cuadernos para reflexionar N ° 1 [Internet]. Redpapaz.org. [citado el 16 de marzo de 2022]. Disponible en: https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Que_es_comida_chatarra.pdf
46. Gov.co. [citado el 16 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%20%20gestaci%C3%B3n%20%20lactancia%20%20desarrollo%20y>
47. Prats J. El estilo de vida 'no saludable' causa 16 millones de muertes al año [Internet]. El País. 2015 [citado el 17 de marzo de 2022]. Disponible en: https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
48. Chafalote NML. Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho - 2016 [Internet]. [Lima- Perú]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos ; 2016. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5271/Landa_chn.pdf?sequence=3
49. Sendimad.org. [citado el 24 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.sendimad.org/nuevasendimad/sites/default/files/Recomendaciones%20Dietetico%20Nut%202015%20SERMAS.pdf>

50. Actividad física [Internet]. Eufic.org. [citado el 24 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.eufic.org/es/vida-sana/categoria/actividad-fisica>
51. Ascodes.com. [citado el 24 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/M1_Guia13.pdf
52. Unam.mx. [citado el 24 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wp-content/uploads/2013/05/necesidades.pdf>
53. Barattucci Y. Estrés y Alimentación [Internet]. [Buenos aires -Argentina]: UNIVERSIDAD FASTA; 2011. Disponible en: http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/343/2011_n_041.pdf?sequence=1
http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/343/2011_n_041.pdf?sequence=1
54. Pita Fernandez S, Pértegas Díaz S. Investigación cuantitativa y cualitativa. Cad Aten Primaria 2002; 9: 76-78. disponible en: https://www.fisterra.com/gestor/upload/guias/cuanti_cuali2.pdf
55. Hernández Sampieri R. Metodología de la investigación. México: McGRAW-HILL; 2014. disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
56. Agudelo, G; Aigner M; Ruiz J. Diseño de investigación experimental y no-experimental. Universidad Antioquia. Centro de estudio de opinión.
57. Hernández Sampieri R. Metodología de la investigación. México: McGRAW-HILL; 2010. disponible en: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
58. Farias Peña R. La Prospectiva y sus métodos procedimentales para la anticipación del futuro. CONfines 2016; 12 (22): 131-138. disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/633/63349778007.pdf>
59. Palomino Orizano J., Peña Corahua J., Zevallos Ypanaqué G., Orizano Quedo L. Metodología de la investigación Guia para elaborar un proyecto en salud y educación. Perú: Editorial San Marcos; 2015.
60. Valerio WPS. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA

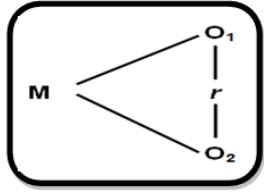
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “SAN FERNANDO” DISTRITO DE SANTA MARÍA - 2019 [Internet]. [Huacho-Perú]: UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN; 2021. Disponible en:

[http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/4528/WILLYA M%20PORFIRIO%20S%C3%81NCHEZ%20VALERIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/4528/WILLYA%20PORFIRIO%20S%C3%81NCHEZ%20VALERIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

ANEXO

Anexo 1: Matriz de consistencia

<p>PRINCIPAL ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022?</p>	<p>GENERAL Determinar la relación entre las variables estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022.</p>	<p>GENERAL H1: existe relación directa entre las variables estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022. H0: No existe relación entre las variables estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022.</p>	Variable 1: estilo de vida				
			DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ITEMS	ÍNDICE
			Hábitos alimentarios	-Selección de alimentos - Preparación de alimentos - forma de consumo de alimentos	Encuesta aplicada a ciudadanos	30 ítems	Likert
			Actividad física y deporte	-Tipo de actividad física - Duración - Frecuencia			
			Recreación y manejo del tiempo libre	-Actividad deportiva - Actividad social - Actividad cultural			
			Adecuado Descanso	-Descanso			
			Variable 2: Estrés				
P. ESPECÍFICOS	O. ESPECÍFICOS	H. ESPECÍFICAS	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ITEMS	ÍNDICE
a. ¿Cómo influye la relación del estrés negativo (distrés) con los estilos de vida relacionado a la alimentación en ciudadanos?	a. Determinar la relación del estrés negativo (distrés) con los estilos de vida relacionado a la alimentación en ciudadanos.	a. Existe relación directa con el estrés negativo (distrés) y estilos de vida relacionado a la alimentación en los ciudadanos.	Estrés positivo (eutrés)	- Autocontrol - Autonomía	Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE – 13)	13 ítems	Likert
b. ¿Cómo influye la relación del estrés positivo (eutrés) con los estilos de vida relacionado a la alimentación en ciudadanos?	b. Determinar la relación del estrés positivo (eutrés) con los estilos de vida relacionado a la alimentación en ciudadanos. c. Identificar los estilos de vida relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, según el genero	b. Existe relación directa con el estrés positivo (eutrés) y estilos de vida relacionado a la alimentación en los ciudadanos.	Estrés negativo (distrés)	- Frustración - Bajo autocontrol - Baja Autonomía			

MÉTODO Y DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA																										
<p>TIPO DE ESTUDIO: Desde la clasificación anterior, la investigación tiene un enfoque – CUANTITATIVO, de tipo correlacional</p> <p>DISEÑO DE ESTUDIO: Este diseño NO experimental de estudio tiene como intención medir el grado de relación que exista entre dos o más conceptos o variables (en un contexto en particular).</p> <p>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inductivo – Deductivo - Análisis – Síntesis <p>GRÁFICA</p>  <p>Donde: M = Muestra constituida por los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”-Tumbes. G =Observación del nivel de estrés en los ciudadanos la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande” -Tumbes. C = Observación de los estilos de vida relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”-Tumbes. r = Correlación entre las variables</p>	<p>POBLACIÓN: Para la elaboración de esta investigación, se ha considerado a los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”.</p> <table border="1" data-bbox="660 343 1064 893"> <thead> <tr> <th>POBLACIÓN</th> <th>CANTIDAD</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Calle San José</td><td>12</td></tr> <tr><td>Calle el Valle de la Virgen</td><td>10</td></tr> <tr><td>Calle belén</td><td>9</td></tr> <tr><td>Calle La Ladrillera</td><td>10</td></tr> <tr><td>Calle Divino Niño</td><td>8</td></tr> <tr><td>Calle Jerusalén</td><td>11</td></tr> <tr><td>Calle Corinthios.</td><td>9</td></tr> <tr><td>Calle San José</td><td>7</td></tr> <tr><td>Calle San Francisco</td><td>8</td></tr> <tr><td>Calle san Simón</td><td>12</td></tr> <tr><td>Calle las Mercedes</td><td>11</td></tr> <tr><td>Total</td><td>107</td></tr> </tbody> </table> <p>MUESTRA: La muestra estuvo conformada por 45 ciudadanos el cual se determinó aplicando el muestreo aleatorio simple y la fórmula para calcular el tamaño de la muestra de los ciudadanos se expresa en el cuadro:</p> $n = \frac{N z^2 p.q}{d^2 (N-1) + z^2 p.q}$	POBLACIÓN	CANTIDAD	Calle San José	12	Calle el Valle de la Virgen	10	Calle belén	9	Calle La Ladrillera	10	Calle Divino Niño	8	Calle Jerusalén	11	Calle Corinthios.	9	Calle San José	7	Calle San Francisco	8	Calle san Simón	12	Calle las Mercedes	11	Total	107	<p>Para esta investigación se plantea como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario los cuales serán el test de estrés y estilos de vida.</p> <p>CUESTIONARIO: Aplicado a los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Administración: se aplicará el cuestionario a cada uno de los actores seleccionados mediante el sorteo. - Duración: Es variable. aproximadamente 20 min. - Ámbito de aplicación: A ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”. - Finalidad: Determinar la relación estrés y estilos de vida relacionados a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande, Tumbes,2022”. - Características: El instrumento consta de 43 ítems, el mismo que cada uno de los ítems se seleccionará para cada uno de los ciudadanos, de acuerdo a su naturaleza, en los cuales el participante marcará con un aspa en el casillero que crea conveniente, tomando en cuenta la escala de tipo Likert. <p>Validez confiabilidad: El test de estrés también llamado Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale - PSS), fue creado s por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) en su versión traducida y validada en español por Remor y Carroles (2001). El cual busca medir mediante el cuestionario el nivel en que las personas perciben como estresantes situaciones de la vida diaria. Por otro lado, el instrumento que fue utilizado para valorar el estilo de vida alimentario titulado “Estilo de vida Saludable”, fue creado por Sánchez Valerio, W. (2021) validada por un grupo de expertos en el tema. Busca medir los estilos de vida saludables y no saludables</p>	<p>Luego de aplicar las pruebas se procederá a crear una base de datos para pasar las respuestas y finalmente, se codificarán los resultados para luego procesados a través de método estadístico de Coeficiente Chi-cuadrado en programa SPSS (versión XXVII para Windows) y el Excel (versión 2019).</p>
POBLACIÓN	CANTIDAD																												
Calle San José	12																												
Calle el Valle de la Virgen	10																												
Calle belén	9																												
Calle La Ladrillera	10																												
Calle Divino Niño	8																												
Calle Jerusalén	11																												
Calle Corinthios.	9																												
Calle San José	7																												
Calle San Francisco	8																												
Calle san Simón	12																												
Calle las Mercedes	11																												
Total	107																												

		<p>MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS: Para el método de análisis de datos, es necesario dar ciertos pasos importantes: primero separar la información de acuerdo a los criterios de evaluación para cada actor. Una vez hecho esto, se procede a procesar la información y se realiza la clasificación de los datos. Aquella información es utilizada para hacer cuadros de doble entrada y estadísticos que permitan mejor interpretación de la información, concluyendo con la contrastación de la hipótesis de investigación.</p>	
--	--	--	--

ANEXO 2
INSTRUMENTO DE APLICACIÓN: CUESTIONARIO
ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS RELACIONADO A LA ALIMENTACION EN CIUDADANOS DE LA
ASOCIACION PROVIVIENDA “NUEVO PAMPA GRANDE” TUMBES, 2022.

Datos sociodemográficos:

Edad: _____

Sexo: F (___) M (___)

N° de habitantes en el hogar _____

VARIABLE 2: Estrés

INVENTARIO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés y estilos de vida alimentarios que suele acompañar a los ciudadanos. La sinceridad con que responda a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación. La información que proporcione será de carácter confidencial, y será utilizada para fines únicamente académicos. La duración para responder este cuestionario será aproximadamente de 10 minutos.

ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS (EPGE-13)

ITEMS	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuente mente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

ESTILO DE VIDA RELACIONADO A LA ALIMENTACION

0		ESCALA			
		4	3	2	1
N	ITEMS	SIEMPRE	FRECIENTE MENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTARIOS					
Selección de Alimentos					
1	¿Cuándo dispones de dinero prefieres comprar alimentos nutritivos?				
2	¿ Te gusta la propaganda sobre alimentos que pasan en la tv?				
3	¿Seguidamente pasas hambre de forma voluntaria?				
4	¿ Tus amigos o familiares eligen por ti a la hora de comer?				
Preparación de alimentos					
5	¿Te lavas las manos después de ir al baño?				
6	¿ Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?				
7	¿Lavas bien las frutas antes de consumirlas?				
Forma de consumo de alimentos					
8	¿ Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
9	¿Consumes de refrigerio alguna fruta?				
10	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
11	¿Consumes verduras a diario?				
12	¿Consumes refrescos o jugos embotellados, golosinas, galletas, snack, gaseosas?				
13	¿El refrigerio que comes todos los días lo compras en alguna tienda cercana?				
14	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
15	¿Acostumbra consumir tus alimentos viendo algun programa de televisión, celular, video u otro similar?				
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE					
Tipo de actividad física					
16	¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva?				
17	¿Realizas actividad física con tu familia?				
18	¿Te distraes en el parque, jardín o en algun ambiente amplio con tu amigos o familiares?				

	Duración			
19	¿Estas más tiempo en la computadora, lapto, celular que haciendo algún deporte o actividad física			
	Frecuencia			
20	¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte algún lugar (mototaxi, automóvil)?			
21	¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos durante el día?			
	DIMENSIÓN: RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE			
	Actividad Deportiva			
22	¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas?			
23	¿Tus familiares participan activamente en actividades deportivas?			
	Actividad cultural			
24	¿Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (academia, clases, lecturas)?			
25	¿Con qué frecuencia asiste o participas de algun evento artístico o culturales?			
	Actividad social			
26	¿ En tu tiempo libre realizas actividades de recreación (pasear, correr, leer)?			
	DIMENSIÓN: ADECUADO DESCANSO			
	Descanso			
27	¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?			
28	algún examen o trabajo)?			
29	¿Duermes bien y te levantas descansado?			
30	¿Tienes sueño durante el día?			

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar en el trabajo de investigación titulado “Estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022”, desarrollado por el investigador: Luis Fernando Chiroque Carlin, estudiante de la Universidad Nacional de Tumbes.

Entiendo que fui elegido para el estudio “Estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022”.

Además, doy fe que estoy participando de manera voluntaria y que la información que apporto es confidencial por lo que no se revelara a otras personas, por lo tanto, no afectara mi salud física y psicológica. Así mismo, sé que puedo dejar de proporcionar la información y de participar en el trabajo en cualquier momento. Además, afirmo que se me brindo la suficiente información en caso que lo considere necesario con él investigador mencionado, a través de los siguientes números telefónicos: 946550635.

FECHA: _____

Firma del Participante

DNI:

Firma del Investigador

DNI:

ANEXO 4

Validación del instrumento

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- 1.1.1. Apellidos y nombre del experto: *Luis Buendía Cruz*
 1.1.2. Cargo e Institución donde labora: *C. S. Pampa Grande*
 1.1.3. Nombre del instrumento motivo de la evaluación: *Cuestionario*
 1.1.4. Autor del instrumento: *Chiroque Carlin Luis Fernando*

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

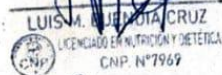
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					✓
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				✓	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				✓	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					✓
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de los indicadores.				✓	
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos- científicos.					✓
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones.					✓
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				✓	

III. OPINIÓN DE LA APLICABILIDAD:

Firma y sello del experto:

DNI: *71579867*

CNP:



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- 1.1.1. Apellidos y nombre del experto: *Yaqueleine Espinoza Brando*
 1.1.2. Cargo e Institución donde labora: *Essalud*
 1.1.3. Nombre del instrumento motivo de la evaluación: *Cuestionario*
 1.1.4. Autor del instrumento: *Clivioque Boris Luis Fernando*

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				✓	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.			✓		
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					✓
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				✓	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de los indicadores.					✓
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos- científicos.			✓		
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones.					✓
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				✓	

III. OPINIÓN DE LA APLICABILIDAD:

Firma y sello del experto:

DNI: *76367628*

CNP: *8318*


 Lic. Yaqueleine Espinoza Brando
 C.N.P. 8318

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- 1.1.1. Apellidos y nombre del experto: *Tania Pérez Lavalle*
- 1.1.2. Cargo e Institución donde labora:
- 1.1.3. Nombre del instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario
- 1.1.4. Autor del instrumento: *Chiroque Carlin Luis Fernando.*

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					✓
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				✓	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					✓
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					✓
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de los indicadores.					✓
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos- científicos.				✓	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones.					✓
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			✓		

III. OPINIÓN DE LA APLICABILIDAD:

Firma y sello del experto:

DNI: *74311801*

CNP:


TANIA C. PÉREZ LAVALLE
 J. CENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 CNP N° 7967

ANEXO 5
ALFA DE CRONBACH
Resumen de procesamiento de datos

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,820	,804	30

ANEXO 6: Evidencia: Consentimiento informado y llenado de cuestionario de los ciudadanos


CONSENTIMIENTO INFORMADO

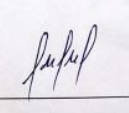
Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar en el trabajo de investigación titulado "estrés y estilos de vida relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provienda "Nuevo Pampa Grande", Tumbes, 2022", desarrollado por el investigador: Luis Fernando Chiroque Carlin, estudiante de la Universidad Nacional de Tumbes.

Entiendo que fui elegido para el estudio "Estrés y estilos de vida relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provienda "Nuevo Pampa Grande", Tumbes, 2022".

Además, doy fe que estoy participando de manera voluntaria y que la información que apporto es confidencial por lo que no se revelara a otras personas, por lo tanto, no afectara mi salud física y psicológica. Así mismo, sé que puedo dejar de proporcionar la información y de participar en el trabajo en cualquier momento. Además, afirmo que se me brindo la suficiente información en caso que lo considere necesario con el investigador mencionado, a través de los siguientes números telefónicos: 946550635.

FECHA: 16/06/22


 Firma del Participante
 DNI: 47159619


 Firma del Investigador
 DNI: 41319984

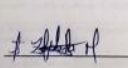
CONSENTIMIENTO INFORMADO

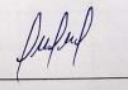
Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar en el trabajo de investigación titulado "estrés y estilos de vida relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provienda "Nuevo Pampa Grande", Tumbes, 2022", desarrollado por el investigador: Luis Fernando Chiroque Carlin, estudiante de la Universidad Nacional de Tumbes.

Entiendo que fui elegido para el estudio "Estrés y estilos de vida relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provienda "Nuevo Pampa Grande", Tumbes, 2022".

Además, doy fe que estoy participando de manera voluntaria y que la información que apporto es confidencial por lo que no se revelara a otras personas, por lo tanto, no afectara mi salud física y psicológica. Así mismo, sé que puedo dejar de proporcionar la información y de participar en el trabajo en cualquier momento. Además, afirmo que se me brindo la suficiente información en caso que lo considere necesario con el investigador mencionado, a través de los siguientes números telefónicos: 946550635.

FECHA: 16/06/22


 Firma del Participante
 DNI: 40953506


 Firma del Investigador
 DNI: 41319984

**ANEXO 3
INSTRUMENTO DE APLICACIÓN: CUESTIONARIO
ESTRÉS Y ESTILOS DE VIDA RELACIONADO A LA ALIMENTACIÓN EN CIUDADANOS DE LA
ASOCIACIÓN PROVIENDA "NUEVO PAMPA GRANDE" TUMBES, 2022.**

Datos sociodemográficos:
 Edad: 21 Sexo: F (X) M () N° de habitantes en el hogar: 4

VARIABLE 1: Estrés

INVENTARIO

El presente cuestionario tiene como objetivo medir y reconocer las características del estrés y estilos de vida alimentarios que suele acompañar a los ciudadanos. La sinceridad con que respondas a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación. La información que proporciones será de carácter confidencial, y será utilizada para fines únicamente académicos. La duración para responder este cuestionario será aproximadamente de 10 minutos.

ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS (EPGE-13)

ITEMS	Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	Frecuentemente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto porque algo pasó de forma inesperada?			X		
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?		X			
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente triste?				X	
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sientes seguro de tus habilidades para manejar los problemas personales?			X		
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que has estado ocurriendo en tu vida?				X	
6. En el último mes ¿Cuán seguido confías en tu capacidad para manejar los problemas personales?			X		
7. En el último mes ¿Cuán seguido sientes que las cosas te estaban sucediendo como tu querías?			X		
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todos los cosas que debías hacer?				X	
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?		X			
10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?			X		
11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?			X		
12. En el último mes ¿Cuán seguido puedes controlar la manera en que utilizas el tiempo?		X			
13. En el último mes ¿Cuán seguido sientes que los problemas se te habían acumulado?			X		

ESTILO DE VIDA RELACIONADO A LA ALIMENTACION

N	ITEMS	ESCALA			
		4 SIEMPRE	3 FRECUENTE MENTE	2 ALGUNAS VECES	1 NUNCA
DIMENSIÓN: HÁBITOS ALIMENTARIOS					
Selección de Alimentos					
1	¿Cuándo dispones de dinero prefieres comprar alimentos nutritivos?			X	
2	¿Te gusta la propaganda sobre alimentos que pasan en la tv?	X			
3	¿Seguidamente pasas hambre de forma voluntaria?			X	
4	¿Tus amigos o familiares eligen por ti a la hora de comer?				X
Preparación de alimentos					
5	¿Te lavas las manos después de ir al baño?	X			
6	¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?			X	
7	¿Lavas bien las frutas antes de consumirlas?	X			
Forma de consumo de alimentos					
8	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				X
9	¿Consumes de refrigerio alguna fruta?		X		
10	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				X
11	¿Consumes verduras a diario?	X			
12	¿Consumes refrescos o jugos embotellados, golosinas, galletas, snack, gaseosas?				X
13	¿El refrigerio que comes todos los días lo compras en alguna tienda cercana?				X
14	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?			X	
15	¿Acostumbas consumir tus alimentos viendo algún programa de televisión, celular, video u otro similar?				X
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE					
Tipo de actividad física					
16	¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva?				X
17	¿Realizas actividad física con tu familia?	X			
18	¿Te distraes en el parque, jardín o en algún ambiente amplio con tu amigos o familiares?			X	

**ANEXO 7: ENCUESTA REALIZADA A LOS CIUDADANOS DE LA ASOCIACION
PROVIVIENDA "NUEVO PAMPA GRANDE", TUMBES.**





ANEXO 8: ESTILOS DE VIDA SEGÚN SEXO

En la Tabla 6 y gráfico 1, se observa el reporte del análisis de los estilos de vida respecto al sexo de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”. En donde se observa resultados que el 40% de los ciudadanos del sexo masculino, presenta estilos de vida saludables; y el 22% con respecto a los estilos de vida no saludables; Además, el sexo femenino presenta 29% de estilos de vida saludable, mientras que los del sexo masculino el 14%.

Tabla 6. Análisis de los estilos de vida de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande” según el sexo.

Sexo		Estilos de vida		Total
		Saludable	no saludable	
Masculino	Recuento	18	10	28
	% del total	40%	22%	62%
Femenino	Recuento	13	4	17
	% del total	29%	9%	38%
Total	Recuento	31	14	45
	% del total	69%	31%	100%

fuentes. Cuestionario aplicado a los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes.

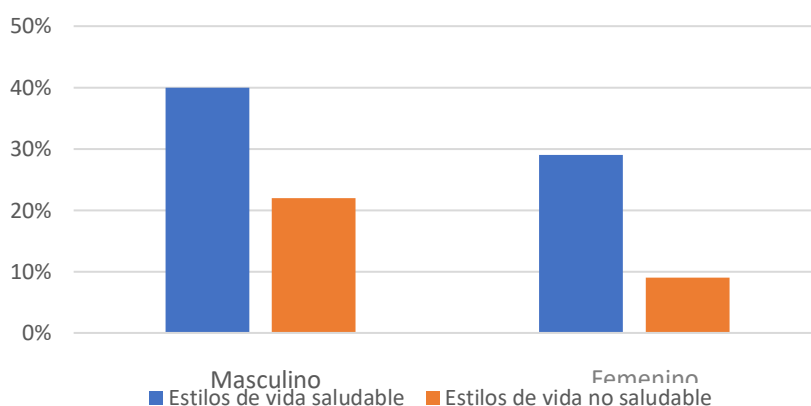


Gráfico 1: Porcentaje del análisis de los estilos de vida de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, según el sexo.

ANEXO 9: ANALISIS DEL SEXO

En la tabla 7 y grafico 2, se observa la muestra distribuida por sexo de los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, en donde se observa que el 58% son del sexo femenino, y el 42% del sexo masculino respectivamente.

Tabla 7: Distribución de la muestra según sexo en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	17	38
Masculino	28	62
Total	45	100

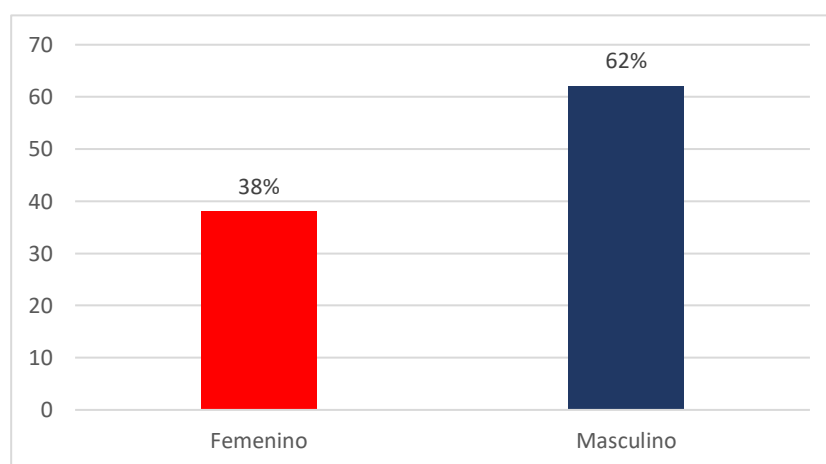


Gráfico 1: Gráfico de barras de la muestra según sexo en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes.

Fuente: Cuestionario aplicado a los ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes.

ANEXO 9: TURNITIN

Estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Pro vivienda "Nuevo Pampa Grande

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

7%

2

Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion

Trabajo del estudiante

2%

3

Submitted to Universidad Nacional de Tumbes

Trabajo del estudiante

2%

4

repositorio.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.unjfsc.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

8

repositorio.uladech.edu.pe

	Fuente de Internet	1 %
9	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	www.scielosp.org Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
13	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Tecnológica de los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
17	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

19	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	libros.cidepro.org Fuente de Internet	<1 %
21	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.lamolina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.uroosevelt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	repositorioinstitucional.buap.mx Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
27	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
28	www.repositorio.unach.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.upt.edu.pe	

Fuente de Internet

<1 %

31

www.theibfr.com

Fuente de Internet

<1 %

32

repositorio.uncp.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

33

repositorioacademico.upc.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Mg. José Miguel Silva Rodríguez
Asesor de tesis