



VICERRECTORADO ACADÉMICO

ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**“INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL
ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL
HOTEL LAS DUNAS, ICA, AÑO 2019”**

PRESENTADO POR:

BACH. BEATRIZ ELEAN ORELLANA CHAVARRI

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN SALUD
OCUPACIONAL**

ICA – PERÚ

2021



***VICERRECTORADO ACADÉMICO
ESCUELA DE POSGRADO***

**“INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL HOTEL LAS
DUNAS, ICA, AÑO 2019”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Salud, bienestar, biotecnología y bioética

ASESOR:
Mg. Viviana Loza Félix

LIMA – PERÚ

2021

DEDICATORIA

A Dios, porque sin él no habría podido llegar al lugar en el que me encuentro.

A mis padres Connie y Arturo quienes con su sacrificio y dedicación me ayudan a superarme cada día.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más profundo agradecimiento al Hotel Las Dunas y a sus trabajadores, a todas las personas que participaron de esta investigación que fueron generosos en todo lo que necesitaba.

Mis infinitas gracias a la Lic. Enf. Viviana Loza Félix, quien me asesora para poder elaborar esta tesis, quien con su paciencia y apoyo en la elaboración de esta tesis.

RECONOCIMIENTO

A las autoridades de la Escuela de Posgrado de la Universidad Alas Peruanas, por permitirme realizar esta investigación.

ÍNDICE

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RECONOCIMIENTO	v
INDICE	vi
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	12
1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	14
1.2.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL	14
1.2.2. DELIMITACIÓN SOCIAL	15
1.2.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL	15
1.2.4. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL	15
1.3. PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN	15
1.3.1. PROBLEMA PRINCIPAL	15
1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	15
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.4.1. OBJETIVO GENERAL	15
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.5.1. JUSTIFICACIÓN	16
1.5.2. IMPORTANCIA	16
1.6. FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	18
2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	18
2.2. BASES TEÓRICAS O CIENTÍFICAS	22
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	22
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	34
3.1. HIPÓTESIS GENERAL	34
3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	34
3.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES	35
3.4. CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	37
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	39

4.1.	TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	39
4.1.1.	Enfoque de la investigación	39
4.1.2.	Nivel de investigación	39
4.2.	MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	40
4.2.1.	Método de la investigación	40
4.2.2.	Diseño de la investigación	40
4.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN	41
4.3.1.	Población	41
4.3.2.	Muestra	41
4.4.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	42
4.4.1.	Técnicas	42
4.4.2.	Instrumentos	42
4.4.3.	Validez y confiabilidad	43
4.4.4.	Plan de análisis de datos	43
4.4.5.	Ética en la investigación	45
	CAPÍTULO V: RESULTADOS	46
5.1.	Análisis descriptivo	46
5.2.	Análisis inferencial	61
	CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	66
	CONCLUSIONES	68
	RECOMENDACIONES	69
	FUENTES DE INFORMACIÓN	70
	ANEXOS	76
1.	Matriz de consistencia	
2.	Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores.	
3.	Validación de expertos	
4.	Tabla de Matriz	
5.	Consentimiento informado	
6.	Autorización de la entidad donde se realizó el trabajo de campo	
7.	Declaración jurada de autenticidad de tesis	
8.	Fotos	

RESUMEN

El **objetivo** fue determinar la influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica 2019. **Tipo de estudio:** Correlacional, donde se consideró una población de 122 trabajadores y una **muestra** de 87 trabajadores. El **instrumento** utilizado fue un cuestionario, el mismo que fue validado a través de juicio de expertos cuya confiabilidad se demostró con valor alto ($\alpha = ,89$). Para la variable estilos de vida se consideraron las **dimensiones:** Alimentación, actividad física y manejo del estrés; para la variable estado nutricional: IMC, Perímetro abdominal y responsabilidad en salud. **Resultados:** Se encontró que los estilos de vida fueron no saludables en el 69% de trabajadores, en cuanto al estado nutricional fue inadecuado en el 63%, de acuerdo con IMC se encontró que era inadecuado en el 61% donde el 53% presentó sobrepeso, el 5% obesidad en grado I; y 3% con obesidad en grado II; de acuerdo al perímetro abdominal, el 69% presentó riesgo cardiovascular, de los cuales, el 28% presentó riesgo elevado y el 41% muy elevado; en cuanto a la dimensión responsabilidad en salud se identificaron conductas inadecuadas en un 75.8% desconoce los valores de niveles de colesterol en sangre. **Conclusiones:** De acuerdo con los objetivos planteados y la prueba chi cuadrado (χ^2) se demostró que los estilos de vida influyen significativamente ($X^2 = 17,25$; p: ,012) en el estado nutricional de los trabajadores incluidos en el estudio. Asimismo, cada una de las dimensiones: alimentación ($X^2 = 21,32$; p: ,011); actividad física ($X^2 = 24,23$; p: ,031) y manejo del estrés ($X^2 = 19,24$; p: ,001) influyen significativamente en el estado nutricional que podrían repercutir en su estado de salud general.

Palabras clave: Estilos de vida, estado nutricional, perímetro abdominal, índice de masa corporal.

ABSTRACT

The **objective** was to determine the influence of lifestyles on the nutritional status of the workers of the Hotel Las Dunas Ica 2019. **Type of study:** Correlational, where a population of 122 workers and a **sample** of 87 workers were considered. The **instrument** used was a questionnaire, the same one that was validated through expert judgment, the reliability of which was demonstrated with a high value ($\alpha = .89$). For the lifestyle variable, the following dimensions were considered: Food, physical activity and stress management; for the nutritional status variable: BMI, abdominal circumference and health responsibility. **Results:** It was found that the lifestyles were unhealthy in 69% of workers, in terms of nutritional status it was inadequate in 63%, according to BMI it was found that it was inadequate in 61% where 53% were overweight, 5% obesity in grade I; and 3% with obesity in grade II; According to abdominal circumference, 69% presented cardiovascular risk, of which 28% presented high risk and 41% very high; Regarding the health responsibility dimension, inappropriate behaviors were identified in 75.8% who do not know the values of blood cholesterol levels. **Conclusions:** In accordance with the proposed objectives and the chi-square test (χ^2), it was shown that lifestyles significantly influence ($X^2 = 17.25$; $p: .012$) the nutritional status of the workers included in the study. Likewise, each of the dimensions: feeding ($X^2 = 21.32$; $p: .011$); physical activity ($X^2 = 24.23$; $p: .031$) and stress management ($X^2 = 19.24$; $p: .001$) significantly influence the nutritional status that could affect their general health.

Key words: Lifestyles, nutritional status, abdominal circumference, body mass index.

INTRODUCCIÓN

A lo largo del tiempo, la salud de las personas está vinculada a ciertos determinantes sociales dentro de los que se encuentran los estilos de vida, aquella forma de vivir que se inicia en la familia, pero que va cambiando de acuerdo al entorno en el que se encuentra. Es así como, el centro laboral constituye parte del entorno de las personas que asumen un rol dentro de una empresa, determinante vinculado al estado de salud general, siendo el estado nutricional un indicador importante para identificar problemas reales y potenciales en la salud del trabajador.

El trabajo relacionado a hotelería exige la presencia de múltiples profesionales tanto como personas destinadas a realizar ocupaciones que permitan la satisfacción del cliente en los ámbitos de comodidad e higiene de los ambientes asegurando su descanso como alimentación y entretenimiento, cuya estadía permita cubrir sus expectativas. Sin embargo, dentro del ámbito laboral, las condiciones de trabajo, la naturaleza de la profesión u ocupación y las necesidades propias del logro de metas con fines económicos suelen convertir al trabajador en un ser monótono, restando importancia al cuidado de su salud. En tal sentido, investigar sobre los estilos de vida para conocer el estado de salud general a través de su estado nutricional es importante como parte promocional y prevención de enfermedades en la fuerza laboral.

En razón a la problemática laboral, el objetivo de la investigación fue determinar la influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019.

El desarrollo de la tesis describe seis capítulos tal como siguen:

Capítulo I: Se incluyó el planteamiento del problema, destacando aspectos como describir la situación problemática, delimitar el problema en su aspecto espacial, temporal, social y conceptual; asimismo se formula el problema, objetivos, justificación, factibilidad y

limitaciones de la investigación. En el Capítulo II, se incluye el marco teórico, el mismo que aborda los antecedentes del estudio, base teórica y definición de términos básicos. En el Capítulo III, se incluye la hipótesis y variables; el Capítulo IV, aborda la metodología de la investigación, haciendo hincapié en el tipo, nivel, método y diseño de la investigación, así como la población y muestra; técnica e instrumentos de recolección de datos; en el Capítulo V, se los resultados de la investigación donde se agregó el análisis descriptivo e inferencial y en el Capítulo VI, se incluyó la discusión de los resultados; finalizando las conclusiones, recomendaciones y fuentes de información, finalizando con los anexos.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

Actualmente se habla mucho sobre hábitos cotidianos cuya influencia es determinante en el estado de salud de las personas. Los estilos de vida saludables forman parte de la prevención de enfermedades agudas y crónicas desarrolladas en diferentes etapas de vida, existiendo la necesidad de generar cambios conductuales para mantener o mejorar el estado de salud de las personas, así como su calidad de vida¹.

En el campo laboral, cada trabajador está expuesto a situaciones que podrían afectar su salud, de tal manera que, la labor realizada se convierte en un determinante de la calidad de vida estableciéndose una relación directa entre la salud y el trabajo. La Organización Mundial de la salud (OMS) sostiene que la salud de los trabajadores permite la prosperidad de las empresas, siendo necesario promocionar estilos de vida saludables dentro de los centros laborales².

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Latinoamérica, los problemas asociados al trabajo y salud se vuelven más comunes; es así que, el costo económico provocado por diversas lesiones por accidente o enfermedad ocupacional representan hasta un 11% del Producto Bruto Interno (PBI). Es por ello que, el abordaje de la salud ocupacional debe incidir en la seguridad del trabajador como actividad promocional a través de la educación sanitaria que incluya práctica de estilos de vida saludables; y preventiva, en razón a manejar

diferentes riesgos ocupacionales que limiten el desarrollo de diversas enfermedades que inician con alteraciones en el estado nutricional³.

Una investigación realizada en Colombia en el año 2018, reveló que, el 34,3% de los trabajadores de una institución presentaba sobrepeso y el 14,3% tenía obesidad; además, circunferencia de cintura evaluada revelaron que, el 25,7% presentaba riesgo elevado y 2.9% riesgo muy elevado de sufrir enfermedades cardiovasculares. Asimismo, los estilos de vida como realizar actividad física suelen practicarlo sólo el 62.9% de trabajadores⁴.

Por otro lado, en Guatemala, una investigación realizada en el 2017 evidenció que, el 42.7% de trabajadores adultos tenía sobrepeso y 52.7% presentó obesidad, ambos aspectos están vinculados a estilos de vida como el consumo de alimentos calóricos condicionados por la escasa disponibilidad de tiempo; además, se identificó riesgos cardiovasculares, los mismos que estarían asociados por los estilos de vida poco saludables⁵.

En el Perú, de acuerdo a los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) del 2018, existen 16'776,500 peruanos que trabajan, de los cuales, el 55.8% son varones y el 44.2% son mujeres, con edades de 25 a 44 años, cuyo ingreso económico promedio es de 1400 soles; en razón a esto, la satisfacción de necesidades en su mayoría es alcanzada, sin embargo, las condiciones de trabajo no les permiten poner en práctica estilos de vida saludables^{6,7}.

Respecto a la industria hotelera, es necesario destacar que el análisis de diferentes entidades revela que se viene convirtiendo en una de las principales actividades económicas del Perú, asumiendo al mismo tiempo un mejor escalón competitivo en el turismo, asimismo, dentro de este sector, los recursos humanos constituyen parte del producto que se ofrece como "experiencia turística". Por tanto, incidir en la salud ocupacional para el aseguramiento de entornos seguros y desarrollo de actividades que no dañen al trabajador adquieren vital importancia; es necesario destacar que, al constituirse en una rama de la salud pública, es considerada como el pilar fundamental para el desarrollo económico cuyas acciones están dirigidas a la promoción de la salud de los trabajadores, así como la prevención de daños⁸.

A nivel nacional investigaciones realizadas en torno a los estilos de vida y estado nutricional revelan la existencia de relación entre ambas variables. En Trujillo, una investigación realizada en el año 2017, revela que los trabajadores administrativos realizan actividad física insuficiente y más del 50% de ellos presentan sobrepeso⁹.

En Ica, los resultados de una investigación revelan que los estilos de vida de un grupo de trabajadores fueron medianamente favorables en un 56% existiendo un 22% que presenta estilos de vida desfavorables, donde la actividad física, hábitos alimenticios no llegan a ser saludables¹⁰.

Los estilos de vida en los trabajadores constituyen un aspecto importante para la salud, dichos determinantes sociales como los hábitos alimentarios, actividad física, descanso y sueño, entre otras conductas han tomado mayor interés como tema de investigación. Dentro del entorno laboral, el horario de trabajo, naturaleza de la profesión u ocupación pueden interferir en la satisfacción de necesidades básicas. El hotel Las Dunas ofrece a sus clientes hospedaje, esparcimiento, comidas y diversión, servicios que deben ser procurados por los trabajadores de diversos ámbitos. En tal sentido, el horario que deben cumplir en razón a sus labores se torna desfavorable, limitando el consumo de comidas diarias en horarios establecidos, asimismo, el desarrollo de algunas labores suele causar agotamiento que determinan conductas sedentarias en horas de recreación, menor capacidad de afrontamiento ante el estrés entre otros problemas. Por otro lado, se observa que los trabajadores refieren consumir comida rápida, prefieren dormir en horas libres siendo evidente la ganancia de peso excesivo en relación a la talla que poseen. Frente a la problemática planteada se formula la interrogante de investigación.

1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

1.2.1. DELIMITACION ESPACIAL

La investigación tuvo lugar en el Hotel Las Dunas, el mismo que está ubicado en la urbanización La Angostura N° 400 en el distrito de Ica y departamento del mismo nombre; cuenta con un área de 14 hectáreas destinadas a la recreación y diversión para su distinguida clientela.

1.2.2. DELIMITACION SOCIAL

El estudio incluyó a los trabajadores del Hotel Las Dunas quienes realizan diversas labores administrativas, atención al cliente y servicios múltiples.

1.2.3. DELIMITACION TEMPORAL

Se realizó posterior a la aprobación del plan de tesis (21 Setiembre 2020) y considerando al mismo tiempo la situación que enfrentan las empresas de hotelería y recreación en esta pandemia Covid 19, donde la paralización como medida preventiva del gobierno fue radical, siendo necesario recolectar los datos en el mes de enero 2021.

1.2.4. DELIMITACION CONCEPTUAL

En la presente investigación se tomó en cuenta aspectos teóricos sobre los estilos de vida y el estado nutricional tomando en cuenta bases científicas relacionadas a las variables de estudio.

1.3. PROBLEMAS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.3.1. PROBLEMA PRINCIPAL

¿De qué manera influyen los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019?

1.3.2. PROBLEMAS ESPECIFICOS

- ¿Cuál es la influencia de la alimentación en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019?
- ¿Cuál es la influencia de la actividad física en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019?
- ¿Cuál es la influencia del manejo del estrés en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019?

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar la influencia de la alimentación en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019.
- Determinar la influencia de la actividad física en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019.
- Determinar la influencia del manejo del estrés en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019.

1.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. JUSTIFICACIÓN

La investigación que realizada tiene relevancia social porque considera un determinante social de gran influencia en la salud general de la población trabajadora; identificar los estilos de vida de los trabajadores, que en forma conjunta con la evaluación del estado nutricional permiten evidenciar problemas de salud presentes o potenciales arraigados por las conductas cotidianas poco saludables como consecuencia de la labor que realizan³⁸.

La justificación teórica radica en dar a conocer el comportamiento de las variables de estudio en entornos laborales, aspecto que escasamente se ha investigado en diferentes niveles⁴².

La investigación tiene relevancia práctica porque los resultados harán posible incluir estrategias y planes educativos y de prevención como parte del abordaje de la Promoción de la salud²² dentro del ámbito laboral, orientados a la construcción de espacios y entornos saludables; considerando en todo momento el bienestar del trabajador y logro de metas comunes con la empresa.

Respecto a la justificación metodológica, a pesar de tratarse de una investigación descriptiva correlacional se propone el uso del instrumento para evaluar estilos de vida en los trabajadores de forma continua como parte del seguimiento y cuidado de la salud y seguridad en el trabajo⁴⁶.

1.5.2. IMPORTANCIA

El estudio realizado alcanza gran importancia social y económica, puesto que el desarrollo de sus labores estaría limitando la práctica de conductas

saludables. Identificar los estilos de vida de los trabajadores, hará posible identificar el desarrollo de enfermedades crónicas a través de la evaluación del estado nutricional como la presencia de sobrepeso u obesidad, la misma que se relaciona a otras enfermedades como las cardiovasculares y metabólicas cuyo desenlace genera no solo alteración de su estado de salud, sino también ocasiona ausentismos, perjudicando la productividad de la empresa y por ende la economía de los mismos. En tal sentido, existe la necesidad de fortalecer la promoción de estilos de vida saludables dentro del ámbito laboral que tenga repercusión en su vida cotidiana fomentando una cultura preventiva individual y socialmente aceptable³⁹.

1.6. FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio es factible de ser realizado por cuanto, el abordaje de los trabajadores para identificar las variables de estudio es aceptable, involucra una población cautiva que evidencia su aceptación en la recolección de la información y los medios necesarios para la evaluación del estado nutricional son alcanzables dentro de la empresa que haga posible el cumplimiento de atención integral del MINSA⁴⁵.

1.7. LIMITACIONES DE ESTUDIO

Para el investigador: Los estudios en este ámbito laboral son escasos, o en su defecto desactualizada. Los estudios que involucran el entorno laboral se están incluyendo como parte de las especialidades y estudios de post grado involucrando no solo el beneficio empresarial sino la seguridad del trabajador⁴⁵.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Espín C, Gonzales S, Folleco J, Quintanilla R, Baquero S, Chamorro J. En el año 2019, Ecuador, realizaron un estudio descriptivo sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, considerando una muestra de 182 trabajadores de una empresa láctea, a quienes se les tomó un cuestionario y se les evaluó el peso y talla para obtener su IMC, de acuerdo a esta recolección de datos se obtuvo que, el 56% de los trabajadores presentaron sobrepeso; 8.2% obesidad nivel I e incluso un 0.5% presentó obesidad nivel II. Asimismo, de acuerdo al perímetro abdominal, existe riesgo elevado de sufrir enfermedades cardiovasculares en el 32.7%; respecto a los hábitos alimentarios, el 78% consume de 3 a 4 comidas diarias; incumpliendo principalmente los refrigerios, su dieta está basada en carbohidratos y lácteos, escasamente frutas, verduras y leguminosas; concluyendo que tanto el IMC como la circunferencia de cintura aumenta con la edad y se relaciona a los hábitos alimentarios¹¹.

Arce M, Mendoza M, Álvarez A, Sánchez B. En el año 2018, en México, realizaron una investigación correlacional, donde se incluyó 81 trabajadores a quienes se les aplicó un cuestionario para identificar los estilos de vida donde el 71.6% eran mujeres, encontrándose como parte de conductas no saludables que, el 61.7% consume alcohol, 44% consume cigarrillos, el promedio del índice en

los estilos de vida alcanzó 31.6 con una desviación estándar de 11.4 alcanzando una autoeficacia de 54.3; dichos resultados permitieron establecer que existe relación significativa entre los estilo de vida y la autoeficacia, asimismo, los valores de IMC estuvieron por encima de lo normal, concluyendo que existe la necesidad de promocionar estilos de vida saludables en esta fuerza laboral¹².

Torres A, Solís O, Rodríguez R, Moguel E. y Zapata D. En el año 2017, en México, realizaron una investigación cuantitativa donde se incluyó 41 trabajadores a quienes se les aplicó un cuestionario para identificar sus estilos de vida y la evaluación antropométrica para valorar el estado nutricional, obteniéndose como resultados que la mayoría de trabajadores varones tenían conductas sedentarias, consumían mayor cantidad de alcohol comparado a las mujeres, consumían alimentos de alto valor calórico, se identificó que los trabajadores con peso normal realizaban mayor tiempo de actividad física en relación a los obesos quienes alcanzaron 43.9% de quienes el 77.5% no realizan actividad física, concluyendo que, la población de estudio consumen una dieta desequilibrada existiendo relación entre el estado nutricional y la falta de actividad física tanto como el consumo de comidas hipercalóricas¹³.

Acosta P. En el año 2016, en Colombia, realizó una investigación cuasiexperimental, incluyendo 35 trabajadores de la empresa "Texcol" a quienes se les tomó un cuestionario para identificar los estilos de vida y evaluación de IMC, pliegues cutáneos, revela que, el 92% de los trabajadores tienen estilos de vida poco saludables, un 54% lleva una vida sedentaria, 42% bebe alcohol ocasionalmente, 12% consume tabaco; asimismo, se encontró que, el 46% presentó sobrepeso y 17% obesidad, y luego de realizada el programa promocional dichos resultados mejoraron; llegando a la conclusión que los programas educativos son eficaces para mejorar los estilos de vida y con ello mejorar el estado de salud en general¹⁴.

Balmaceda S. En el año 2016, en Argentina, realizaron una investigación descriptiva donde se incluyó una muestra de 80 trabajadores tanto del sector público como privado, a quienes se les aplicó un cuestionario para la identificación de hábitos alimentarios y se realizó la evaluación antropométrica de cada uno para determinar el estado nutricional, obteniéndose que, el 50% de los

participantes presentaron sobrepeso y 33.75% tenía obesidad. Asimismo, el 73.7% refirió no realizar actividad física alguna por falta de tiempo y sólo un 26.3% la realiza en promedio de 3 veces/semana por el lapso de una hora, también se identificó que quienes menos ejercicios físicos hacían eran las mujeres. Por otro lado, respecto a la conducta alimentaria se obtuvo que, el 57.5% está satisfecho en comer en el lugar de trabajo, refiriendo que el consumo de sal es alto, permitiendo concluir que los trabajadores evidencian conductas alimentarias riesgosas y existe un exceso marcado en su estado nutricional¹⁵.

Rangel L, Gamboa E. y Rojas L. En el año 2016, en Colombia, realizaron una investigación correlacional para determinar la asociación entre los riesgos conductuales y el estado nutricional excesivo, estudio realizado en 258 trabajadores quienes desarrollaron un cuestionario y recibieron evaluación del IMC ($>25\text{kg/m}^2$) encontrándose que, el 33.72% de trabajadores presentaron sobrepeso y 14.34% obesidad, el nivel de actividad física solo llega a ser bajo en el 46.12%; respecto a la alimentación se encontró que el 52.59% lo hace al menos una vez por semana, las bebidas azucaradas son consumidas de hasta dos veces en la semana; además se estableció la asociación entre la edad mayor de 35 años, ser varón y tener un ingreso superior al promedio con la prevalencia de sobrepeso y obesidad, concluyendo que dicha población presenta estilos de vida desfavorables al estado nutricional¹⁶.

Salinas E, Lera L, Gonzáles C, Villalobos E. En el año 2014, realizaron una investigación descriptiva, donde se incluyó 194 trabajadores, tomando en cuenta la encuesta cuyo instrumento fue un cuestionario, encontrándose que, el 82% de dichos trabajadores presentan sobrepeso y obesidad, el 41.2% fuma cigarrillos, el 85.6% lleva una vida sedentaria, dentro de los hábitos alimentarios muestran consumo frecuente de calorías, asimismo, tienen alto consumo de bebidas gaseosas, harinas y grasas y escasamente frutas, legumbres y pescado; se alimenta en lugares poco saludables, concluyendo que existe la necesidad que los trabajadores reciban atención médica, control nutricional y exámenes de laboratorio periódicos así como la consejería en el cuidado de su salud¹⁷.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Serrano E. En el año 2017, en Lima, realizó un estudio descriptivo para determinar los estilos de vida de 50 trabajadores de construcción a quienes se les aplicó un cuestionario, el mismo que permitió identificar que los estilos de vida en este grupo poblacional fueron no saludables en 70%. Se abordó la dimensión de nutrición obteniéndose que 65% tenían conductas no saludables; un 88% presentaron práctica de actividad física no saludable; en cuanto a responsabilidad en salud, el 83% presentó estilos de vida no saludables; respecto al manejo del estrés un 80% no fue saludable; soporte interpersonal alcanzó 59% como no saludables, en auto realización un 58% presentó estilos de vida no saludables; concluyendo que los trabajadores presentan estilos de vida no saludables¹⁸.

Velásquez C, Palomino J, Ticse R. en el año 2017, en el Perú, realizaron una investigación correlacional donde se incluyó 545 trabajadores de dos empresas peruanas, los mismos que recibieron evaluación nutricional con medidas antropométricas y el análisis documental para relacionarlo con el ausentismo laboral, dentro de los resultados se obtuvo que, el 49.4% presentó sobrepeso y 19.3% obesidad, asimismo, los trabajadores presentaron enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, dislipidemia los mismos que están relacionadas con el sobrepeso en su mayoría, existiendo un 56% presentó ausentismo, concluyendo que, el sobrepeso está relacionado con los altos índices de ausentismo¹⁹.

Sanabria H, Tarqui C, Portugal W, Pereyra H, Mamani L. En el año 2017, en el Perú, realizaron un estudio correlacional incluyendo 172 trabajadores de salud quienes fueron evaluados con el "instrumento IPAQ"; asimismo se realizó evaluación nutricional obteniendo como resultados que, el 88% presentó un nivel bajo de actividad física, además, un 64% presentó exceso de peso; 32.6 % presentaron dislipidemias y un 15% fuma cigarrillos; se concluyó que los trabajadores presentan sedentarismo y exceso de peso siendo necesario establecer estrategias de abordaje para mejorar la salud²⁰.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. ESTILOS DE VIDA

2.2.1.1. Conceptualización de los estilos de vida

De acuerdo a diversos autores, desde el informe Lalonde realizado en el siglo pasado se destaca la importancia de los estilos de vida como un determinante de la salud, su abordaje revela que estas formas de vivir son adoptadas en la persona desde que nace y se van formando y modificando con el paso del tiempo y de acuerdo a las características sociales. De ahí se destaca que los estilos de vida corresponden a determinantes sociales que influyen en gran medida en el proceso salud enfermedad tal como lo afirma la OMS²¹.

Por otro lado, los estilos de vida son conceptualizados como un conjunto de actitudes y comportamientos desarrollados por las personas a lo largo de sus vidas; sin embargo, es necesario mencionar que dichas conductas dependerán en gran medida de los conocimientos que posean, necesidades individuales y colectivas, recursos económicos existentes, entre otros aspectos.

En razón a esta afirmación, Pender sostiene que dentro del ámbito de la salud pública es necesario que se identifique no solo las conductas habituales de las personas, familias o comunidades, sino que, además, es necesario identificar los factores que condicionan dichos comportamientos²².

Para Ardel citado por Meléndez en el año 2016, refiere que cuando se habla de estilo de vida, es hablar sobre el control que tiene la persona sobre sus comportamientos o conductas, aquel que incluye en su totalidad las acciones que pueden ser considerado como riesgo para la salud ²³.

Según Bravo y Espinoza (2017) manifiestan que los estilos de vida generalmente se basan en el sedentarismo considerado como un proceso degenerativo que afecta a la persona de manera no solo física sino psicológica, debido a la carga laboral lo incluye estar sentado una gran cantidad de horas al día o hacerlo durante las horas de descanso²⁴.

2.2.1.2. Dimensiones de los estilos de vida

Las dimensiones consideradas fueron tomadas de Nola Pender²³ en el año 1996 a partir de su propuesta de modelo de promoción de la salud en las conductas denominadas estilos de vida.

A. Alimentación:

La alimentación es considerada un estilo de vida cotidiano y una necesidad básica de todo ser humano. De acuerdo al concepto dado por la OMS, nutrición es: "Ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo"²⁵. Necesidades que se determinan en razón a la etapa de vida por requerimientos para el crecimiento y desarrollo, funcionamiento orgánico, labor que realiza y desgaste de energía de la misma²⁵.

Según el Centro para el control y la prevención de enfermedades (CDC) para mantener un peso ideal generalmente es indispensable consumir alimentos nutritivos así mismo el CDC recomienda que una persona debe comer cinco veces al día, estas comidas corresponden a: el desayuno como la comida principal, almuerzo, y cena teniendo en cuenta dos refrigerios entre comidas, en la mañana y en la tarde²⁶.

Según la Organización Mundial de la Salud, en cuanto a una dieta sana manifiesta que una persona adulta debe consumir diversos tipos de alimentos entre ellos están los vegetales y la frutas, así como también los frutos secos y los cereales. Para las frutas el consumo debe ser de 5 porciones al día porque esto disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles, en cuanto al consumo de grasas existen tres tipos de grasas: las no saturadas que se encuentran presente en alimentos como: paltas, pescado, frutos y el aceite natural son más recomendadas al consumo humano que las grasas saturadas las cuales se hallan en las carnes, el aceite de coco y de palma y en los lácteos. Finalmente se encuentran las grasas trans cuya ingesta debe ser menor al 1% porque no se considera parte de la dieta saludable²⁷. Por otro lado, en la nutrición también se debe de tener en cuenta el consumo de azúcar, que es otro tipo de carbohidrato que puede ser simple o de acción rápida. Se pueden identificar dos tipos de azúcares principales: los azúcares naturales y los azúcares agregados²⁸.

Por otra parte, se considera que las frutas o vegetales de color blanco como las manzanas, peras, coliflor, pepino, cebolla, etc., contribuyen de gran manera a la salud fortaleciendo el sistema inmune, sus enzimas protectoras favorecen la reducción de la presión arterial y los niveles de colesterol en sangre²⁹.

B. Actividad física

Esta dimensión aborda la práctica de actividad física como parte de los estilos de vida, la OMS considera que incluye *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”*³¹.

La actividad física mejora la salud física y mental de la persona, sin embargo, un estilo de vida sedentario en adultos se ha asociado con una mayor mortalidad. En un estudio prospectivo de 17.013 adultos canadienses, hubo un riesgo cada vez mayor de muerte cardiovascular por todas las causas en niveles más altos de tiempo sentado. Cabe señalar que la recomendación general para la actividad física incluye hacer ejercicios físicos al menos 30 minutos diarios o al menos con una frecuencia de tres veces por semana conserva la salud cardiovascular³².

La OMS sostiene que la práctica de actividad física incluye la realización de actividades recreativas como pueden ser paseos en bicicleta, o la realización de actividades ocupacionales, tareas domésticas, juego o deportes. Esta práctica permite reducir el riesgo que se presenta para las enfermedades crónicas no transmisibles, por lo que será beneficiosos que personas adultas realicen al menos dos horas y media semanal de práctica de actividad física aeróbica que alcancen una intensidad moderada, o también pueden ser equivalentes como una hora 15 minutos de actividad vigorosa que se realice por semana ³³.

Según Vargas R. (2014) manifiesta que para la realizar ejercicio físico está dirigido a reducir el sedentarismo, aspecto negativo para la salud porque impulsa la existencia de sedentarismo, obesidad, diabetes, hipertensión. La falta de actividad física produce enlentecimiento de la circulación en los vasos sanguíneos provocando el desarrollo de varices, edemas o tromboflebitis³⁴.

C. Manejo de estrés

El estrés ha sido considerado un problema en todos los escenarios y entornos donde las personas forman parte integrante, se ha convertido en un factor condicionante de enfermedades arraigadas por la disminución de las defensas orgánicas. A lo largo del tiempo su conceptualización ha tenido diversas variaciones, todas ellas en razón al desequilibrio interior y exterior tal como

recoge información Chiang, Riquelme y Escobar (2018) al relacionar la satisfacción laboral y estrés laboral, destacando que son variables de relación negativa³⁶.

El manejo de estrés se refiere al esfuerzo que realizan los trabajadores para controlar y reducir la tensión que suele aparecer frente al desarrollo de labores encomendadas, situaciones difíciles de manejar, mediante acciones coordinadas sencillas o complejas para sobrellevar la presión, las exigencias, imprevistos que generan estrés. Considera tiempo de descanso diario suficiente para reponer las energías y equilibrar el estado emocional. Una de las formas de reducir el nivel de estrés lo constituye la relajación, considerada como una técnica sencilla que permite controlar las emociones a través del propio dominio del cuerpo y ejercicios que favorecen las funciones del organismo, esto ayuda a disminuir la ansiedad. Las técnicas de relajación, cuya finalidad es dar tranquilidad, reincorporarse al sistema, mantener el equilibrio en el cuerpo y mente ubicadas en un mundo complejo y estresante³⁶.

En los centros laborales, el estrés forma parte de uno de los riesgos propios del entorno y corresponde a una exposición psicosocial que genera desequilibrio emocional; en tal sentido, el empleador debe considerar que sus trabajadores antes de ello son personas humanas que sienten y experimentan todo tipo de sentimientos frente a una determinada experiencia dentro del ámbito laboral, siendo necesario el aprendizaje de formas de manejar el estrés como parte de la vida diaria, más aún cuando el rol que toca cumplir es atención al público, donde el cliente siempre tiene la razón, así como es necesario considerar que sin los trabajadores la empresa no sería capaz de cumplir sus metas.

Por otro lado, el soporte interpersonal es una estrategia para manejar el estrés, para Holmes y Rahe, citado por Acosta (2011) sostienen que el apoyo social constituye un estabilizador del estrés, contar con un soporte conyugal, amical, fraternal proporciona seguridad a la persona, experimenta sensación de apoyo en la toma de decisiones, desarrollo de actividades que se ven sostenidas en su entorno retroalimentando las conductas que propician su cuidado personal y adquisición de competencias. Dentro del mantenimiento del soporte interpersonal es necesario que se considere usar y tomar en cuenta aspectos importantes como la forma de comunicaciones, tanto verbales como corporales, siendo importante

que los trabajadores asuman un rol social positivo. En este aspecto tiene mucho que ver el entorno, el inicial constituido por el familiar, y el resto que adquiere conforme se desenvuelve en diferentes medios sociales como el área de trabajo³⁷.

Diversas investigaciones que abordaron los estilos como forma de vivir en entornos diferentes como el laboral han incluido las relaciones interpersonales como relevantes en el logro de metas. Moreno y col. (2018) destaca que el soporte interpersonal favorece e incrementa el nivel productivo. Los determinantes sociales favorables en el microentorno, es decir situaciones creadas en la familia, trabajo, localidad favorecerán la salud física, psíquica y social del individuo de forma personal y en forma conjunta³⁸.

Rodríguez citado por Vera y cols. (2017) sostiene que: “Las habilidades son un conjunto de capacidades que permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas necesarias para el desenvolvimiento eficaz en lo social; habilidades complejas por la formación de ideas, sentimientos, creencias y valores que son fruto del aprendizaje y de la experiencia”³⁹. Desarrollar y/o fortalecer estas habilidades constituyen una inminente necesidad en la vida de las personas, desde el aprendizaje de conductas como la toma de decisiones para su proyecto de vida futuro⁴⁰.

2.2.2. ESTADO NUTRICIONAL

El estado nutricional es conceptualizado como situación de salud de la persona adulta producto del resultado de su nutrición, régimen alimentario y estilo de vida que lleva en su vida cotidiana. Esta actividad debe ser realizada por parte de un personal de salud como parte de la atención integral, permite tamizar de forma general el estado de salud en razón a las necesidades nutricionales.

El Ministerio de salud sostiene que la evaluación nutricional se realiza tomando en cuenta varios parámetros dentro de los que se encuentran una serie de procedimientos que van a permitir determinar el estado nutricional para especificar las necesidades o requerimientos nutricionales, así como los riesgos potenciales de salud relacionados a su estado nutricional⁴¹.

2.2.2.1. Dimensiones del estado nutricional

Para valorar el estado nutricional de una persona se toman en cuenta la evaluación de medidas antropométricas incluyendo los valores del peso, talla y medición de perímetro abdominal. Dichas medidas conjugadas darán como resultado el estado general de salud del trabajador, aspecto importante en el presente porque se podría predecir o hacer diagnóstico presuntivo de enfermedades crónicas relacionadas principalmente con el estado cardiovascular⁴¹.

A. IMC: índice de masa corporal

Según la MINSA (2017) sostiene que, el índice de masa corporal relaciona a la talla y peso que tiene una persona; este indicador fue creado por Adolphe Quetelet, estadístico belga, de ahí la denominación de índice de Quetelet⁴¹.

La mejor forma de valorar el peso es usando una balanza de plataforma, sin embargo, otras opciones son las balanzas manuales de pie, lo importante es que se conozca su uso, considerando utilizar adecuadamente este equipo con superficie plana, calibrado a cero, ubicación del evaluado en el centro de la balanza conservando la posición recta y mirada al frente. De la misma forma, la toma de la talla suele ser complementaria en las balanzas de plataforma, pues tienen el tallímetro añadido, requiriendo de la misma forma, que el evaluado mantenga una posición alineada desde la cabeza a los pies.

La fórmula para calcular el índice de masa corporal de una persona es de la siguiente manera: peso dividido entre la talla (elevada al cuadrado). El peso debe expresarse en kilogramos y talla en metros.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2}$$

A partir de esta fórmula se puede determinar si una persona se encuentra con un peso adecuado, considerando los siguientes valores:

[IMC < 18.5 = Bajo peso]

IMC cuyos valores oscilen entre 18,5 a 24,9 corresponden al Peso normal

IMC con valores de 25 a 29,9 corresponde a Sobrepeso

IMC con valores mayores a 30 hasta 34,9 determina el diagnóstico de Obesidad grado 1

IMC con valor mayor a 35 hasta 39,9 determina el diagnóstico de Obesidad en grado 2

IMC mayor a 40 diagnostica Obesidad en grado 3

El bajo peso, corresponde a un valor inferior al óptimo, por tanto, existe deficiencia en la relación peso/talla.

Peso normal: Es el resultado óptimo o ideal obtenida de la relación peso talla, es decir, dicho resultado obtenido evidencia un índice adecuado entre el peso y la talla que posee una persona.

Sobrepeso y obesidad

Cuando se habla de sobrepeso y obesidad se refiere a que existe un acumulo inadecuado o excesivo de masa sebácea en el organismo humano que puede dañar de alguna manera su salud. Para determinar que una persona se encuentra en sobrepeso u obesidad se tiene que tomar en cuenta el IMC que es un indicador que nos permite conocer en grado de obesidad o sobrepeso se encuentra la persona, para esto se tiene que tomar en cuenta el peso y la talla. El IMC se calcula hallando el peso de la persona en kilogramos, dividiéndose la talla elevada al cuadrado⁴¹. La OMS manifiesta que si una persona tiene un IMC igual o superior a los 25 se considera sobrepeso. Pero si esta persona se le haya un IMC igual o mayor a 30 se considera que esta personase encuentra en obesidad⁴⁵. Con el indicador del IMC se puede determinar cuan obesos son las personas en una determinada población ya esta se puede practicar no solo en varones sino también es aplicable en mujeres, y pueden ser adultos de cualquier edad.

Cuando una persona se encuentra con sobrepeso u obesidad se expone a riesgos para la salud, siendo las enfermedades no transmisibles las principales consecuencias de este indicador excesivo. Al mismo tiempo, se sabe que estas enfermedades son prevenibles dada su asociación con los estilos de vida dentro de

las cuales la alimentación y práctica de actividad física, juegan un rol importante para prevenir el sobrepeso y obesidad y por ende sus enfermedades asociadas.

B. Perímetro abdominal

La medición de este indicador antropométrico se realiza haciendo uso de una cinta métrica cuya medida se extienda hasta los 200 centímetros, la persona evaluada se colocará en una posición erguida, con buena base de bipedestación sobre una superficie plana manteniendo el dorso descubierto y con los brazos relajados y paralelos al tronco, sin sujeción alguna que modifique el tamaño del abdomen. Será necesario palpar el borde inferior de la última costilla y el borde superior de la cresta ilíaca, del mismo lado y marcar ambos lados, de manera que, la cinta métrica debe rodear el abdomen ambos del lado derecho, determinar la distancia media entre ambos puntos y proceder a marcarlo; realizar los mismos pasos en el lado izquierdo. Para la medición lineal se colocará la cinta métrica extendida de forma horizontal alrededor del abdomen, cuyas referencias serán las marcas de dichas distancias medias, asegurando que la persona no comprima el abdomen, esto permitirá leer en el punto donde se cruzan los extremos de la cinta métrica. La clasificación del riesgo de enfermar en una persona a través de la medida del perímetro abdominal (PAB) es el siguiente:

Sexo	Normal	Elevado	Muy alto
En los varones:	< 94 cm.	≥ 94 cm.	≥ 102 cm.
En las damas:	< 80 cm.	≥ 80 cm.	≥ 88 cm.

Esta medida permitirá interpretar los resultados de la siguiente manera:

Normal: existe un bajo riesgo de comorbilidad, es decir escasa posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes mellitus, hipertensión arterial o enfermedades coronarias.

Cuando el resultado es “Elevado”, indica un alto riesgo de comorbilidad y desarrollo de enfermedades crónicas.

Muy alto; este resultado evidencia un alto riesgo de comorbilidad de enfermedades crónicas.

Cuando la evaluación del IMC y el perímetro abdominal está alterado por encima de los normal evidencian el riesgo de padecer enfermedades crónicas⁴¹.

C. Responsabilidad en salud:

Considerada como la asunción de toma de conciencia que conlleva a la persona a cuidar su salud a través de acciones propias. Las formas de cuidado de la salud y que demuestran su responsabilidad se visualizan en la práctica de estilos de vida saludables libre de conductas de riesgo como los hábitos nocivos, prácticas sexuales inseguras, condicionadas por la falta y el desinterés de informarse sobre las formas de cuidar la salud³⁵.

Ser responsables con el cuidado de la salud revela la libertad de cuidarnos del mejor modo posible, cumpliendo con el amplio concepto de salud dado por la OMS, donde afirma que la salud es el completo estado de bienestar no solo del aspecto físico sino también incluye el aspecto psicológico y social. Los trabajadores restan importancia al cuidado de la salud sobre todo cuando está de por medio otro objetivo, la ganancia económica, cumplimiento de metas con la empresa entre otros aspectos que superan el interés de cuidar su salud³⁵.

Para Dorothy Johnson, toda persona es un sistema abierto sujeto a deferentes cambios y compuesto por siete subsistemas: dependencia, ingestión, afiliación, eliminación, sexual, agresividad protección y realización, los mismos que hacen posible el equilibrio y conservación de la salud, sin embargo, la insatisfacción de alguno de ellos dará como resultado la pérdida del equilibrio resuelto como enfermedad³⁰.

2.2.2.2. Estilos de vida en el entorno laboral

El entorno laboral es considerado como un escenario donde las personas trabajadoras y empleadores se organizan para producir bienes y servicios en condiciones seguras que favorezcan la salud capaz de brindar bienestar a sus trabajadores, familias y sociedad en general, reduciendo al mínimo la posibilidad de riesgos y enfermedades ocupacionales⁴².

La promoción de estilos de vida saludables en el trabajo involucra la inclusión de comportamiento o actitudes que debe desarrollar todo trabajador para proveer su bienestar y desarrollo individual en las dimensiones biopsicosocial como parte de su vida cotidiana laboral, protegiendo su salud de los diferentes riesgos a los que se expone.

La salud ocupacional se preocupa por la seguridad del trabajador dentro de su entorno laboral en toda empresa, de ahí la necesidad de contar con este servicio constante de monitoreo, supervisión y aseguramiento de entornos laborales saludables, parte de estas actividades radica en elaborar un plan de acciones donde se involucre a los trabajadores y empleadores, fijando políticas de adopción de estilos de vida saludables, estableciendo medidas y servicios que mejoren la salud contando con el tiempo, espacio y metas compartidas⁴³.

Los estilos de vida saludables permiten:

Fomentar hábitos y costumbres en beneficio de la salud, mejoran la productividad y proactividad, así como el rendimiento en todos los ámbitos ya sean: laboral, familiar, social o académico. En este sentido, también facilita y favorece la interacción social, mejorando el bienestar y su calidad de vida gracias al equilibrio físico, psicológico y social mantenido. Por otro lado, hay una menor probabilidad de ausentismo, puesto que las incapacidades no serán comunes. Asimismo, evita costos ocultos por atención de salud laboral no solo por la mostrar la mejor disposición para el trabajo sino por contar con un entorno seguro.

Cifuentes L. En el año 2016, en Guatemala, realizó una investigación correlacional donde se consideró 35 trabajadores en su mayoría jóvenes en quienes se identificó sus estilos de vida a través de un cuestionario cuyos resultados revelan que: “las horas de sueño, recreación familiar, uso de técnicas de relajación, actividades al aire libre, práctica de deportes y ejercicio son parte de los estilos de vida o conductas cotidianas”; los mismos que no llegan a ser saludables, sin embargo, se demostró que dichos estilos de vida no guardan relación con el rendimiento laboral⁴⁴.

Es necesario mencionar que, un lugar de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y el empleador o quien hace sus veces, participan en conjunto para efectivizar planes de mejora que protejan y promuevan la salud, tanto como la seguridad y bienestar de cada uno de los trabajadores creando un entorno sostenible con metas comunes, tomando en cuenta un ambiente saludable, recursos que promuevan la salud personal dentro del centro laboral; formas de

participación social que busquen protección de salud del trabajador, sus familias y otros miembros de la comunidad⁴⁵.

En base a esta afirmación es que, el trabajador debe aprender a armonizar su consumo alimentario con una rutina laboral, considerando que la actividad física o intelectual realizada como parte de su trabajo, determina su requerimiento energético y nutricional. Asimismo, será necesario que se tome en cuenta variables sociodemográficas que intervienen en dicho requerimiento, tales como edad, sexo entre otras condicionantes personales y del entorno en el que viven. Tal como afirma la OMS: "La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores son de fundamental importancia para los propios trabajadores y sus familias, y también para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas y, por ende, para las economías de los países y del mundo"⁴⁵.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Actividad física

La OMS considera que el ejercicio incluye "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía"³¹.

Autorrealización

Considerada como una necesidad básica que evidencia autorrealización y logros personales, motivacionales y de criterio propio.

Estado nutricional:

De acuerdo al MINSA, "es la situación de salud de la persona adulta producto del resultado de su nutrición, régimen alimentario y estilo de vida que lleva en su vida cotidiana"⁴¹.

Estilos de vida:

Conductas y comportamientos desarrollados por las personas a lo largo de sus vidas, influenciados en gran medida de los conocimientos que posean, necesidades individuales y colectivas, recursos económicos existentes, entre otros aspectos²¹.

Manejo de estrés

Es el esfuerzo que realizan los trabajadores para controlar y reducir la tensión que suele aparecer frente al desarrollo de labores encomendadas o situaciones difíciles de manejar³⁶.

Nutrición

De acuerdo a la OMS, nutrición es definida como: "Ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo"²⁵.

Obesidad.

Es el inadecuado o excesivo acúmulo de masa sebácea en el organismo humano que puede dañar de alguna manera su salud, cuyo valor diagnóstico según IMC supera un índice de 30 y pueden presentar tres niveles según su valor numérico.

Responsabilidad en salud

Considerada como la asunción de toma de conciencia que conlleva a la persona a cuidar su salud a través de acciones propias³⁵.

Sobrepeso

Es el inadecuado o excesivo acúmulo de masa sebácea en el organismo humano que puede dañar de alguna manera su salud, cuyo valor diagnóstico según IMC supera un índice de 25.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS GENERAL

Los estilos de vida influyen significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019.

3.2. HIPÓTESIS ESPECIFICAS

- La alimentación influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019

- La actividad física influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019.

- El manejo del estrés influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019.

3.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional
Estilos de vida	Conductas y comportamientos desarrollados por las personas a lo largo de sus vidas, influenciados en gran medida de los conocimientos que posean, necesidades individuales y colectivas, recursos económicos existentes, entre otros aspectos ²¹ .	Son conductas que se identificarán en los trabajadores del Hotel Las Dunas de Ica considerando sus dimensiones: alimentación, actividad física y manejo del estrés a través de un cuestionario cuyos valores finales serán: Saludables, poco saludables y no saludables.
Estado nutricional	De acuerdo con el MINSA, es la situación de salud de la persona producto del resultado de su nutrición, régimen alimentario y estilo de vida que lleva en su vida cotidiana ⁴¹ .	Es el resultado de la evaluación nutricional obtenida en los trabajadores del Hotel Las Dunas a través del IMC cuyos valores finales serán: delgadez, normalidad, sobrepeso y obesidad; y de acuerdo al PAB serán: con riesgo cardiovascular leve, riesgo cardiovascular moderado y riesgo cardiovascular severo.

		En cuanto a la dimensión responsabilidad en salud se identifican conductas relacionadas el estado nutricional determinando valores como: Adecuado e inadecuado
--	--	--

3.4. CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
VARIABLE X: ESTILOS DE VIDA	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Comidas diarias - Identifica nutrientes en los alimentos - Consumo de alimentos según nutrientes básicos 	1-2-3-4-5-6	Nominal
	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de ejercicios por semana - Tiempo diario de ejercicio - Control de pulso - Actividades físicas de recreación 	7-8-9-10-11	Nominal
	Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de relajación - Manejo de emociones y pensamientos - Información continua del estado de salud - Control de la tensión - Soporte interpersonal 	12-13-14-15-16-17	Nominal
VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
	IMC	<ul style="list-style-type: none"> - Peso - Talla - Sexo 	1,2,3	Nominal

VARIABLE Y: ESTADO NUTRICIONAL	PERIMETRO ABDOMINAL	- Medida en centímetros	4	Nominal
	Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> - Control médico - Exámenes clínicos rutinarios - Información sobre salud - Capacidad del cuidado de salud individual - Dialoga respecto a su salud - Control de presión arterial - Autoexamen físico - Participación en programas educativos 	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12,13	Nominal

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

4.1.1. Enfoque de la investigación

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, según Hernández: *“el enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías”*⁴⁶ En base a esta concepción, los resultados se darán de forma medible con representación numérica a través de tablas y/o gráficos.

4.1.2. Nivel de investigación

La investigación es de nivel básico, para Hernández, esto significa que: *“La investigación básica persigue un objetivo observacional según el momento y características de las variables, tiene como propósito recoger información de la realidad sin intervención práctica y permite enriquecer el conocimiento científico, orientándonos al descubrimiento de principios y leyes”*.⁴⁶

Además, corresponde a un estudio descriptivo correlacional.

Hernández afirma que el alcance correlacional: *“su finalidad es conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto específico”*⁴⁶.

Un estudio correlacional tiene como propósito identificar de forma medible la relación que exista entre dos o más variables, permitiendo establecer la relación entre las dimensiones o de forma global, para su determinación será necesario tomar en cuenta hipótesis que serán comprobadas según pruebas estadísticas.

4.2. MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

4.2.1. Método de la investigación

Método general: Hipotético deductivo:

Hernández (2014)⁴⁶ sostiene que el método hipotético deductivo sirve de base para sustentar los estudios de enfoque cuantitativo. Esto significa que será necesario incluir evidencias a partir de una situación particular para llegar a una conclusión general pero que esta debe ser comprobada a través de la prueba de hipótesis.

Método específico: Estadístico

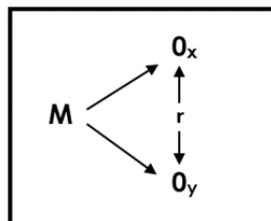
Procedimiento que requiere una serie de pasos para el manejo de los datos cuantitativos de la investigación y obtener medidas específicas que sustentarán la afirmación o negación de las hipótesis⁴⁶.

4.2.2. Diseño de la investigación

La investigación persigue un diseño no experimental transversal

No experimental, porque no habrá control ni manipulación de las variables de estudio. *“Para desarrollar la investigación, la investigadora observará los fenómenos a estudiar en su ambiente natural, obteniendo los datos directamente para analizarlos posteriormente”*⁴⁶.

Transversal: Se complementa con el diseño no experimental por cuanto el investigador está destinado a observar y registrar los datos en un momento previamente determinado y en una sola oportunidad³⁶.



Donde:

M	:	Muestra	: 112 trabajadores
VX	:	Variable 1:	Estilos de vida
VY	:	Variable 2:	Estado nutricional
r	=	Relación entre las variables de estudio	

4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

4.3.1. Población

La población estuvo constituida por 112 trabajadores que laboran dentro del Hotel Las Dunas – Ica, información proporcionada por la oficina de personal de dicha empresa hasta Enero 2021; fecha en la cual se hizo el recojo de información dado que, la pandemia covid-19 trajo consigo el cierre temporal de empresas destinadas a la hotelería y recreación, disminuyendo el número de trabajadores contratados por suspensión perfecta. La población está distribuida en diferentes oficios y profesiones según el área de trabajo.

Mantenimiento: 15

Atención de hotelería: 45

Atención al público en restaurant: 79

Servicios generales: 35

Animación: 22

Gerencia y oficinas administrativas 39

Servicios de entretenimiento y confort: 19

4.3.2. Muestra

Se aplicó el muestreo probabilístico tomando en cuenta la fórmula para obtención de muestras en poblaciones finitas tal como sigue:

Obtención de la muestra:

$$n = \frac{N * Z \alpha^2 * p * q}{d^2(N - 1) + Z\alpha^2 * p * q}$$

Dónde:

N = total de la población: 112

$$Z = (1.96)^2 \text{ (95\%)}$$

p = proporción esperada en este caso 5% = 0.5

q = 1 – p (en este caso 1 – 0.50= 0.5)

d = precisión (5%)

$$n = \frac{112 * 1.96^2 * 0.50 * 0.50}{0.05^2(112 - 1) + 1.96^2 * 0.50 * 0.50}$$

$$n = \frac{107.56}{1.2375}$$

$$n = 86.91$$

La muestra fue de 87 trabajadores.

Criterios de inclusión

- Trabajadores de ambos sexos
- Trabajadores que deseen participar y firmen el consentimiento informado de la investigación

Criterios de exclusión:

- Trabajadores que se encuentren en periodo de suspensión
- Trabajadores de otras empresas que se encuentren en función promocional temporal

4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

4.4.1. Técnicas

Se aplicó la técnica de la encuesta, así como la observación y análisis documental para determinar el diagnóstico del estado nutricional.

4.4.2. Instrumentos

Para la recolección de datos de los estilos de vida en los trabajadores se aplicó un cuestionario basado en el Instrumento de Nola Pender de nombre Perfil de estilo de vida (PEPS-I) el mismo que consta de 17 ítems con cuatro opciones de respuesta en escala de Likert adaptados a la realidad de la población.

Para la evaluación del estado nutricional se tomó en cuenta una ficha de evaluación nutricional donde se consignaron los valores obtenidos en el peso, talla, IMC para el diagnóstico respectivo; así como el perímetro abdominal, utilizando para ello materiales como: una balanza de pie calibrada, tallímetro, cinta métrica, calculadora para obtener los valores del IMC y corroborar el valor con los valores dados por los parámetros correspondientes de la OMS, tanto para el IMC como el perímetro abdominal, además de la responsabilidad en salud.

4.4.3. Validez y confiabilidad

La validez del cuestionario ha sido demostrada en diversas investigaciones anteriores determinando su validez total, es decir de contenido a través de juicio de expertos, de constructo y criterio. En la presente investigación se realizó el juicio de expertos con cinco magister, con dominio de metodología de la investigación alcanzando una evaluación muy buena (18.8).

La confiabilidad se obtuvo aplicando una prueba piloto en 33 trabajadores y cuya información se procesó usando el Coeficiente Alfa de Cronbach cuyo valor demanda alto nivel de confiabilidad (0.89)

4.4.4. Plan de análisis de datos

El procesamiento de datos comprenderá los siguientes pasos:

Obtención de datos

Se obtendrá los datos de la muestra seleccionada previos permisos correspondientes aplicando el cuestionario y realizando la evaluación del estado nutricional

Codificación

Se consignará valores a las categorías incluidas para facilitar la cuantificación de los datos recolectados, esto significa que se dará el valor correspondiente en números arábigos (1 al 4) a cada respuesta obtenida, facilitando el puntaje por dimensiones y de forma global.

Tabulación de datos

El vaciado de los datos se realizó construyendo una base de datos usando el paquete estadístico SPSS versión 24, por dimensiones y de forma global los resultados facilitando su análisis e interpretación

Estadística descriptiva

- Para variables categóricas se determinó la frecuencia (f) y valor porcentual (%).
- Los valores de codificación permitieron establecer puntajes por dimensiones tal como siguen:

- **Estilos de vida**

Por Dimensiones:

Alimentación	Actividad física	Manejo del estrés
Saludable : [16 a 24]	[13 a 20]	[16 a 24]
No saludable : [6 a 15]	[5 a 12]	[6 a 15]

Global

Saludable : [43 a 68]
 No saludable : [17 a 42]

- **Estado nutricional**

Los parámetros de IMC para estado nutricional cuyos diagnósticos fueron dados en valores de:

- 0 delgadez
- 1 normalidad,
- 2 sobrepeso
- 3 obesidad en I grado
- 4 obesidad en grado II

- **Perímetro abdominal (PAB) valorados según el riesgo de enfermedad cardiovascular:**

- 1 Normal
- 2 Riesgo elevado
- 3 Riesgo muy elevado

- **Responsabilidad en salud**

Adecuado [23 a 36]
 Inadecuado [9 a 22]

- **Estado nutricional global**

Se determinó con los valores:

Inadecuado (1)

Adecuado (2)

- Las figuras en barras se mostraron en dos categorías: Saludables y no saludables
- El análisis de los datos permitió recoger información en el visor de resultados, la misma que se exportó a una hoja Excel para la construcción final de los gráficos y presentación en Word como parte del informe final.

Estadística inferencial

Dado que los resultados no siguen una distribución normal dado que los valores de media, mediana y moda son diferentes, para comprobar las hipótesis se tomó en cuenta el estadístico chi cuadrado (X^2) prueba no paramétrica que permitió determinar la influencia de los estilos de vida en el estado nutricional.

4.4.5. Ética en la investigación

Antes, durante y después de la investigación se respetaron los principios éticos teniendo en cuenta la beneficencia, no maleficencia, confidencialidad, autonomía y justicia. Esto significa que la investigación no causó daño alguno a los participantes, busca su bienestar se respetó su decisión de participar o no en la investigación, así como se custodió los datos obtenidos a través de códigos, los mismos que serán usados exclusivamente para el estudio.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO

5.1.1. CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

TABLA N° 01
CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

ALFA DE CRONBACH	N° DE ELEMENTOS
,89	33

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

El coeficiente Alfa de Cronbach alcanzó un valor de ,89 en el cuestionario aplicado en trabajadores del Hotel Las Dunas 2019, valor obtenido en una prueba piloto realizada en 25 participantes.

Por tanto, de acuerdo a los valores establecidos por Ruiz Bolívar (2002) la confiabilidad alcanzada para el instrumento fue muy alta [0.80 a 1].

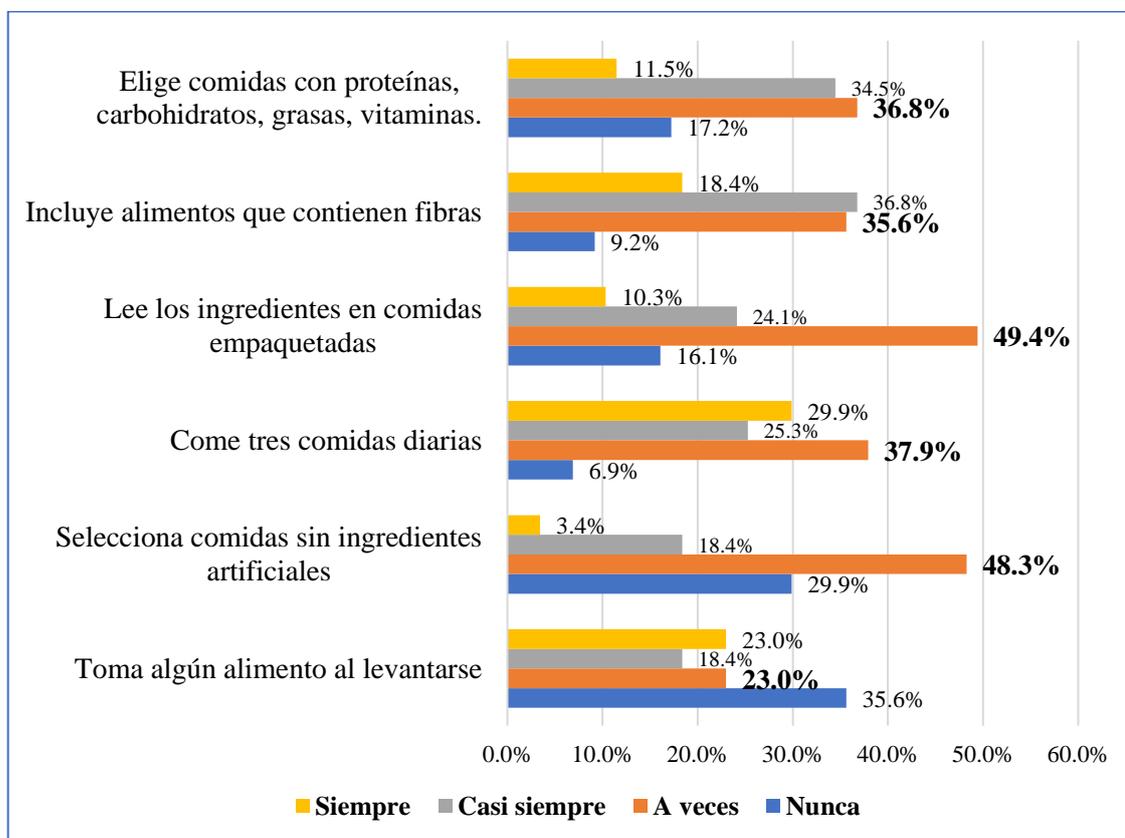
5.1.2. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LOS ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN 1: ALIMENTACIÓN

Tabla N° 02: ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN EN TRABAJADORES

Dimensión Alimentación	Nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. ¿Toma algún alimento al levantarse por las mañanas?	31	36%	20	23%	16	18%	20	23%
2. ¿Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos?	26	30%	42	48%	16	18%	3	3%
3. ¿Come tres comidas al día?	6	7%	33	38%	22	25%	26	30%
4. ¿Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes verificando si son artificiales o naturales, colesterol, sodio o sal o conservantes?	14	16%	43	49%	21	24%	9	10%
5. ¿Incluye en su dieta alimentos que contienen fibras como cereales en granos, futas o verduras crudas?	8	9%	31	36%	32	37%	16	18%
6. ¿Planea o escoge comida que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas) cada día?	15	17%	32	37%	30	34%	10	11%

Fuente: Cuestionario aplicado en 87 trabajadores del Hostal Las Dunas Ica – 2021.

Gráfico N° 02: ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN EN TRABAJADORES



Fuente: Tabla N° 02

Interpretación:

En la tabla N° 01 se observan los estilos de vida de los trabajadores según la dimensión alimentación, en la cual se incluyeron los siguientes ítems:

En el ítem 1: ¿Toma algún alimento al levantarse? Se obtuvo que el 35.6% manifestó que nunca lo hace, el 23% lo realiza a veces; el 18.4% casi siempre realiza dicha acción y el 23% siempre lo hace.

En el ítem 2: ¿Selecciona comidas sin ingredientes artificiales? El 29.9% refirió que nunca lo hace, el 48.3% lo realiza a veces, el 18.4% manifestó realizarlo casi siempre y sólo el 3.4% siempre realiza esta conducta.

En el ítem 3: ¿Come tres comidas diarias? El 6.9% nunca lo hacen; el 37.9% lo hace a veces; el 25.3% casi siempre y el 29.9% siempre lo hace.

En el ítem 4: ¿Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes verificando si son artificiales o naturales, colesterol, sodio o sal o conservantes? El 16.1%

respondió que nunca realiza esta conducta; el 49.4% lo realiza a veces; el 24.1% casi siempre tiene esta conducta, sin embargo, el 10.3% siempre lo hace.

En el ítem 5: ¿Incluye en su dieta alimentos que contienen fibras como cereales en granos, futas o verduras crudas? El 9.2% refirió que nunca lo hace, el 35.6% a veces lo hace; el 36.8% manifestó que casi siempre realiza esta conducta y el 18.4% siempre lo hace.

En el ítem 6: ¿Planea o escoge comida que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas) cada día? El 17.2% respondió que nunca realiza esta elección; el 36.8% lo realiza a veces; el 34.5% realiza esta conducta casi siempre y sólo el 18.4% siempre realiza esta elección de nutrientes en sus comidas.

.

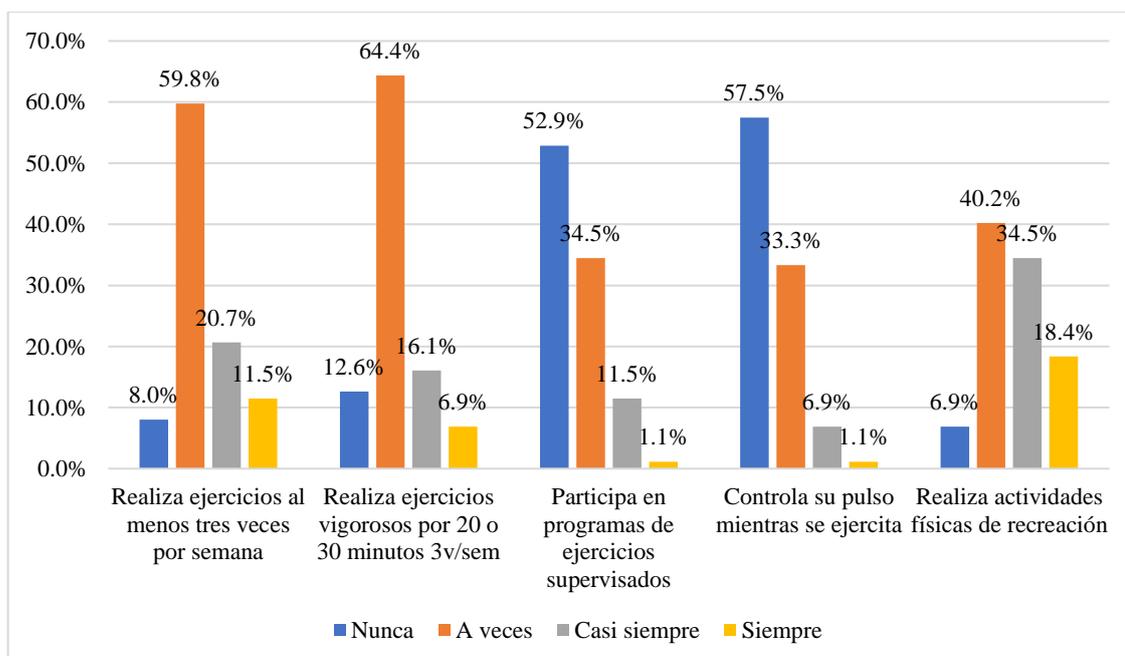
5.1.3. DIMENSIÓN 2: ACTIVIDAD FÍSICA

TABLA N° 3: ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA EN TRABAJADORES

Dimensión Actividad física	Nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%
7. ¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces por día o en la semana?	7	8.0%	52	59.8%	18	20.7%	10	11.5%
8. ¿Realiza ejercicios vigorosos por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana?	11	12.6%	56	64.4%	14	16.1%	6	6.9%
9. ¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?	46	52.9%	30	34.5%	10	11.5%	1	1.1%
10. ¿Controla su pulso mientras hace ejercicios físicos?	50	57.5%	29	33.3%	6	6.9%	1	1.1%
11. ¿Realiza actividades físicas de recreación como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo, entre otras?	6	6.9%	35	40.2%	30	34.5%	16	18.4%

Fuente: Cuestionario aplicado en 87 trabajadores del Hostal Las Dunas Ica – 2021.

GRÁFICO 3: ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA EN TRABAJADORES



Fuente: Tabla 3

Interpretación

Ítem 7: ¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces por día o en la semana? El 8% refirió que nunca realiza este tipo de ejercicios; el 59.8% realiza dichos ejercicios a veces; el 20.7% casi siempre lo hace y el 11.5% siempre realiza dicha conducta.

Ítem 8: ¿Realiza ejercicios vigorosos por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana? El 12.6% manifestó que nunca realiza ejercicios vigorosos; el 64.4% a veces realiza dichos ejercicios; el 16.1% casi siempre realiza dichos ejercicios y el 6.9% refirió que siempre lo hace.

Ítem 9: ¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión? El 52.9% de los trabajadores nunca participó de programas que incluían actividad física; el 34.5% a veces lo hacía; el 11.5% manifestó que lo hace casi siempre y sólo el 1.1% siempre realiza dicha conducta.

Ítem 10: ¿Controla su pulso mientras hace ejercicios físicos? El 57.5% refirió que nunca realiza esta acción, el 33.3% manifestó que a veces controla su pulso mientras se ejercita; el 6.9% casi siempre lo hace y sólo el 1.1% refirió hacerlo siempre.

Ítem 11: ¿Realiza actividades físicas de recreación como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo, entre otras? El 6.9% nunca realizó actividades físicas; el 40.2% manifestó realizarlas a veces; el 34.5% casi siempre las hace y el 18.4% refirió realizarlas siempre.

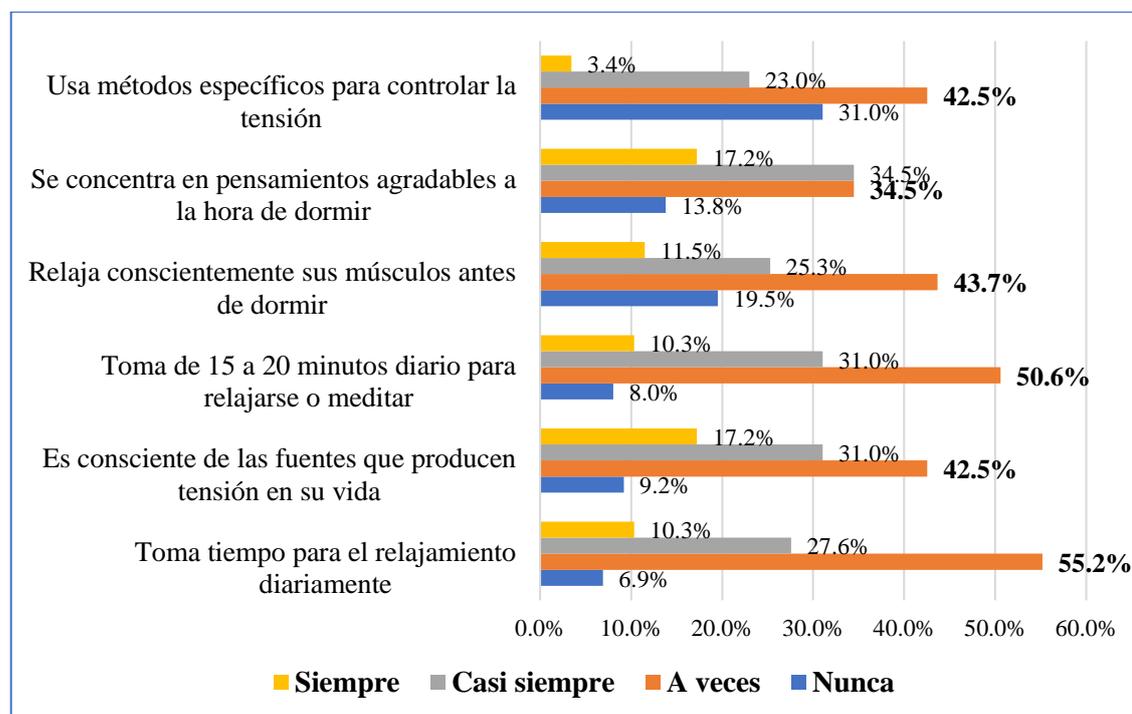
5.1.4. DIMENSIÓN 4: DIMENSIÓN 4: MANEJO DEL ESTRÉS

TABLA N° 4: ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS

Manejo del estrés	Nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%
12. ¿Toma tiempo cada día para el relajamiento?	6	6.9%	48	55.2%	24	27.6%	9	10.3%
13. ¿Es consciente de las fuentes que producen tensión o nervios en su vida?	8	9.2%	37	42.5%	27	31.0%	15	17.2%
14. ¿Toma de 15 a 20 minutos diario para relajarse o meditar?	7	8.0%	37	42.5%	27	31.0%	15	17.2%
15. ¿Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir?	17	19.5%	38	43.7%	22	25.3%	10	11.5%
16. ¿Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir?	12	13.8%	30	34.5%	30	34.5%	15	17.2%
17. ¿Usa métodos específicos para controlar la tensión onervios?	27	31.0%	37	42.5%	20	23.0%	3	3.4%

Fuente: Cuestionario aplicado en 87 trabajadores del Hostal Las Dunas Ica – 2021

GRÁFICO N° 4: ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS



Fuente: Tabla 4

Interpretación:

En el ítem 12: ¿Toma tiempo cada día para el relajamiento? El 6.9% refirió que nunca toma tiempo dedicado al relajamiento diario; el 55.2% a veces lo hace; el 27.6% casi siempre lo hace y el 10.3% siempre lo hace.

En el ítem 13: ¿Es consciente de las fuentes que producen tensión o nervios en su vida? El 9.2% de trabajadores nunca identifica fuentes o situaciones que le producen tensión; el 42.5% a veces lo hace; el 31% lo hace casi siempre y el 17.2% siempre lo hace.

En el ítem 14: ¿Toma de 15 a 20 minutos diario para relajarse o meditar? El 8% manifestaron que nunca toma tiempo para relajarse; el 50.6% refirió hacerlo a veces; el 31% casi siempre lo hace y el 10.3% siempre lo hace.

En el ítem 15: ¿Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir? El 19.5% refirió que nunca relaja sus músculos antes de dormir; el 43.7% a veces lo hace; el 25.3% casi siempre lo hace y sólo el 11.5% manifestó que siempre lo hace.

En el ítem 16: ¿Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir? El 13.8% manifestó que nunca lo hace, el 34.5% a veces lo hace; el 23% casi siempre lo hace y sólo el 17.2% siempre lo hace.

En el ítem 17: ¿Usa métodos específicos para controlar la tensión o nervios? El 31% manifestó que nunca usa métodos específicos para controlar la tensión; el 42.5% a veces lo hace; el 23% casi siempre lo hace y el 3.4% siempre lo hace.

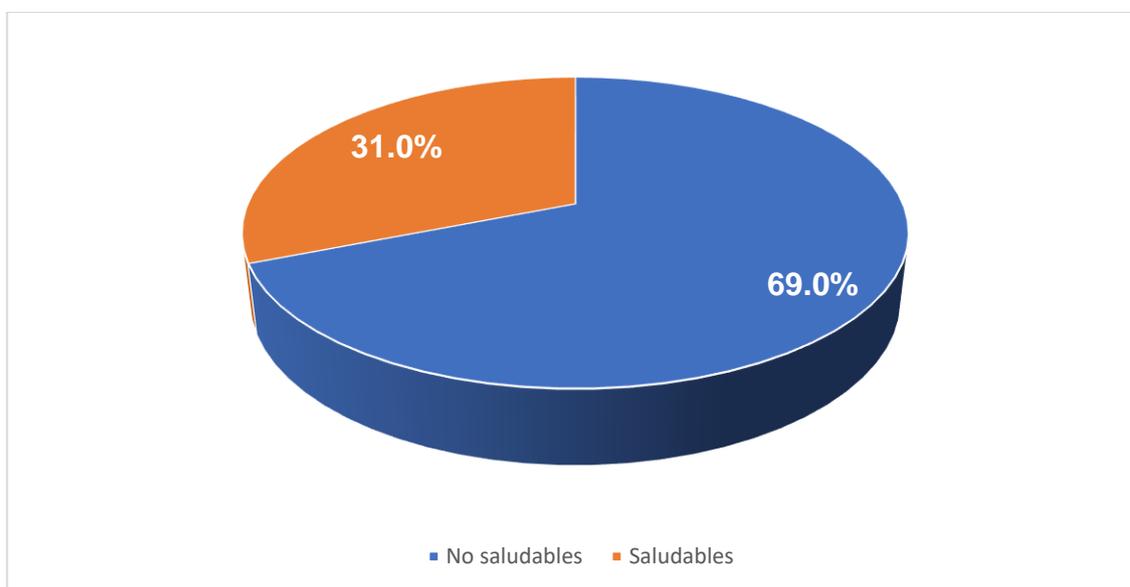
5.1.5. ANÁLISIS DESCRIPTIVO: ESTILOS DE VIDA DE FORMA GLOBAL

TABLA N° 5: ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DEL HOTEL LAS DUNAS ICA 2019

Estilos de vida	f	%
No saludables	60	69%
Saludables	37	31%
Total	87	100%

Fuente: Cuestionario aplicado en 87 trabajadores del Hostal Las Dunas Ica – 2021.

GRÁFICO N° 5: ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES



Fuente: Tabla 5

Los estilos de vida son no saludables en el 69% de trabajadores del hotel Las Dunas, encontrando que, el 31% tienen estilos de vida saludables.

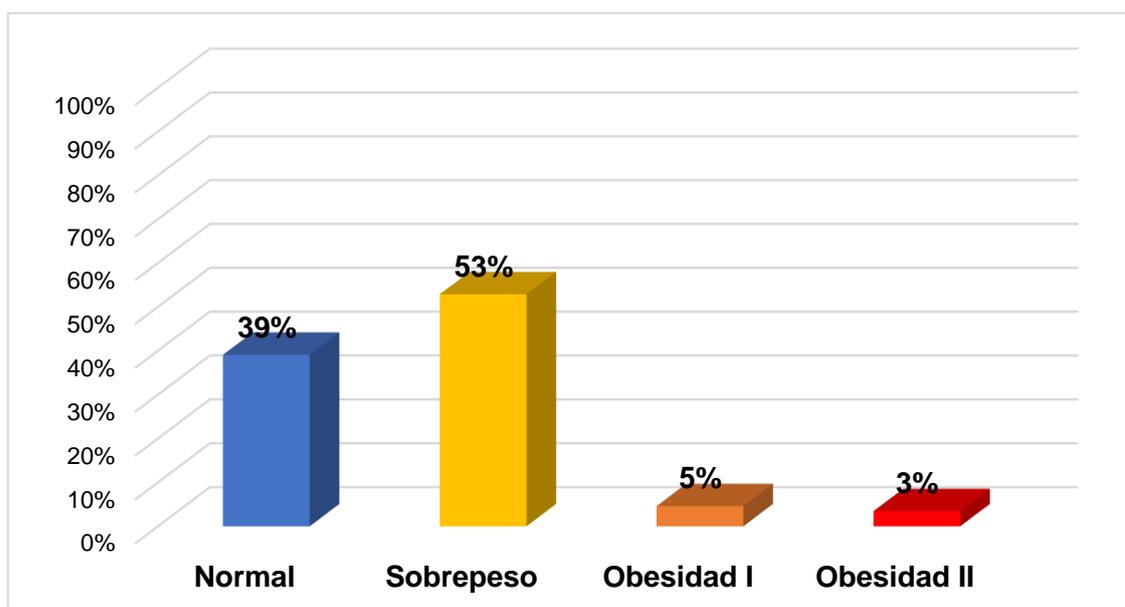
5.1.6. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DEL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN LA DIMENSIÓN 1: IMC

TABLA N° 6: ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC DE LOS TRABAJADORES DEL HOTEL LAS DUNAS ICA 2019.

Diagnóstico nutricional (IMC)		f	%
Adecuado	Normal	34	39%
	Sobrepeso	46	53%
Inadecuado	Obesidad I	4	5%
	Obesidad II	3	3%
Total		87	100%

Fuente: Ficha de evaluación nutricional aplicada en 87 trabajadores del Hostal Las Dunas Ica – 2021

GRÁFICO N° 6: ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC



Fuente: Tabla 6

Interpretación:

El estado nutricional de acuerdo al IMC fue normal en el 39% de los trabajadores; el 53% tenía sobrepeso; el 5% presenta obesidad en grado I y el 3% obesidad en II grado.

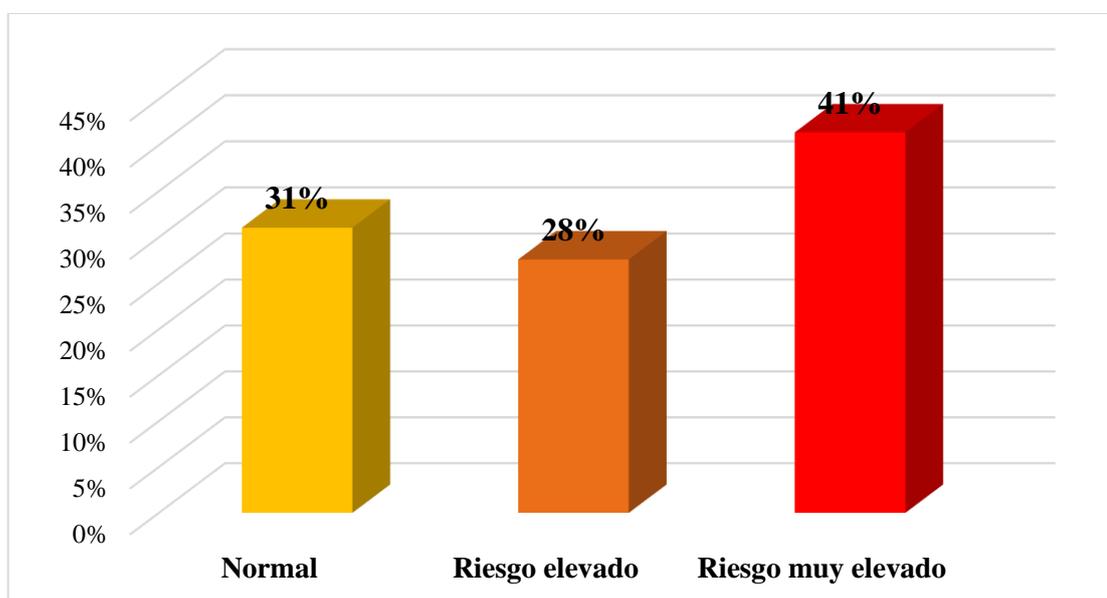
5.1.7. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DEL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN LA DIMENSIÓN 2: PERÍMETRO ABDOMINAL

TABLA N° 7: ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN PERÍMETRO ABDOMINAL EN LOS TRABAJADORES DEL HOTEL LAS DUNAS ICA 2019

PERÍMETRO ABDOMINAL		F	%
Adecuado	Normal	27	31%
Inadecuado	Riesgo elevado	24	28%
	Riesgo muy elevado	36	41%
Total		87	100%

Fuente: Ficha de evaluación nutricional aplicada en 87 trabajadores del Hostal Las Dunas Ica – 2021

GRÁFICO N° 7: ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN PERÍMETRO ABDOMINAL



Fuente: Tabla 7

Interpretación:

El estado nutricional de acuerdo al perímetro abdominal fue normal en el 31% de trabajadores, además reveló la existencia de riesgo cardiovascular, un 28% presentó riesgo elevado y el 41% riesgo muy elevado.

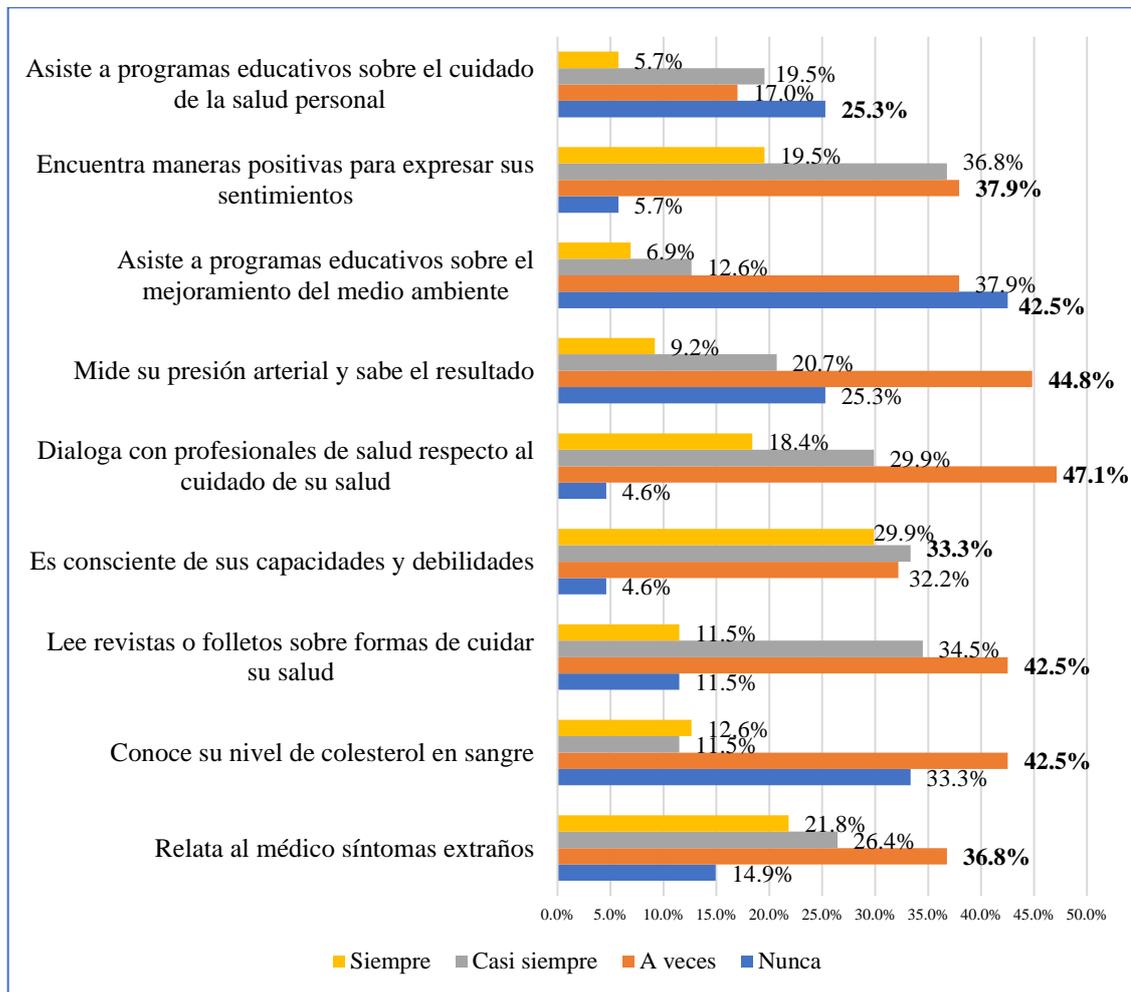
5.1.8. DIMENSIÓN 3: RESPONSABILIDAD EN SALUD

**TABLA N° 8: ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIÓN
RESPONSABILIDAD EN SALUD**

Responsabilidad en Salud	Inadecuado				Adecuado			
	Nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%
5. ¿Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud?	13	14.9%	32	36.8%	23	26.4%	19	21.8%
6. ¿Conoce cuanto es el nivel de colesterol en su sangre?	29	33.3%	37	42.5%	10	11.5%	11	12.6%
7. ¿Lee revistas o folletos sobre formas de cuidar su salud?	10	11.5%	37	42.5%	30	34.5%	10	11.5%
8. ¿Es consciente de sus capacidades y debilidades personales.	4	4.6%	28	32.2%	29	33.3%	26	29.9%
9. ¿Dialoga con profesionales de salud sobre sus inquietudes respecto al cuidado de su salud?	4	4.6%	41	47.1%	26	29.9%	16	18.4%
10. ¿Hace medir tu presión arterial y sabes el resultados?	22	25.3%	39	44.8%	18	20.7%	8	9.2%
11. ¿Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives?	37	42.5%	33	37.9%	11	12.6%	6	6.9%
12. ¿Encuentra maneras positivas para expresar tus sentimientos?	5	5.7%	33	37.9%	32	36.8%	17	19.5%
13. ¿Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal?	22	25.3%	43	17.0%	17	19.5%	5	5.7%

Fuente: Cuestionario aplicado en 87 trabajadores del Hostal Las Dunas Ica – 2020.

GRÁFICO N° 8: ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN LA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD



Fuente: Tabla 8

En el ítem 5: ¿Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud? El 14.9% manifestó que nunca lo hace; el 36.8% refirió que a veces lo hace, sin embargo, el 26.4% casi siempre lo hace y 21.8% refirió que siempre lo hace.

En el ítem 6: ¿Conoce cuánto es el nivel de colesterol en su sangre? El 33.3% manifestó que nunca ha conocido su valor de colesterol en sangre; el 42.5% lo hace a veces; el 11.5% lo hace casi siempre y el 12.6% siempre lo hace.

En el ítem 7: ¿Lee revistas o folletos sobre formas de cuidar su salud? El 11.5% refirió que nunca lee revistas, ni folletos que contengan este tipo de información, el 42.5% a veces realiza dicha conducta, el 34.5% realiza dicha acción y el 11.5% manifestó que siempre lo hace.

En el ítem 8: ¿Es consciente de sus capacidades y debilidades personales? El 4.6% manifestó que nunca toma en cuenta sus capacidades y debilidades que tiene; el 32.2% a veces los hace; el 33.3% casi siempre lo hace y el 29.9% siempre lo hace.

En el ítem 9: ¿Dialoga con profesionales de salud sobre sus inquietudes respecto al cuidado de su salud? El 4.6% refirió que nunca dialogan con profesionales de salud, el 47.1% manifestó que a veces lo hace; el 29.9% casi siempre lo hace y el 18.4% siempre realiza dicha conducta.

En el ítem 10: ¿Hace medir su presión arterial y sabe el resultado? El 25.3% manifestó que nunca mide su presión arterial; el 44.8% a veces realiza dicho control; el 20.7% refirió hacerlo casi siempre y el 9.2% siempre controla su presión arterial y conoce su resultado.

En el ítem 11: ¿Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives? El 42.5% manifestó que nunca asistió a programas educativos relacionados a la mejora del medio ambiente; el 37.9% a veces ha asistido a dichos programas; el 12.6% casi siempre lo hace y sólo el 6.9% siempre realiza dicho control.

En el ítem 12: ¿Encuentra maneras positivas para expresar tus sentimientos? El 5.7% manifestó que nunca encuentra formas positivas para expresar sus sentimientos; el 37.9% a veces encuentra formas específicas para manifestar sus sentimientos; el 36.8% casi siempre lo encuentra y el 19.5% siempre encuentra formas para expresarlos.

En el ítem 13: ¿Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal? El 25.3% manifestó que nunca asistió a programas de cuidado personal; el 17% a veces lo hizo; el 19.5% lo hace casi siempre y el 5.7% siempre lo hace.

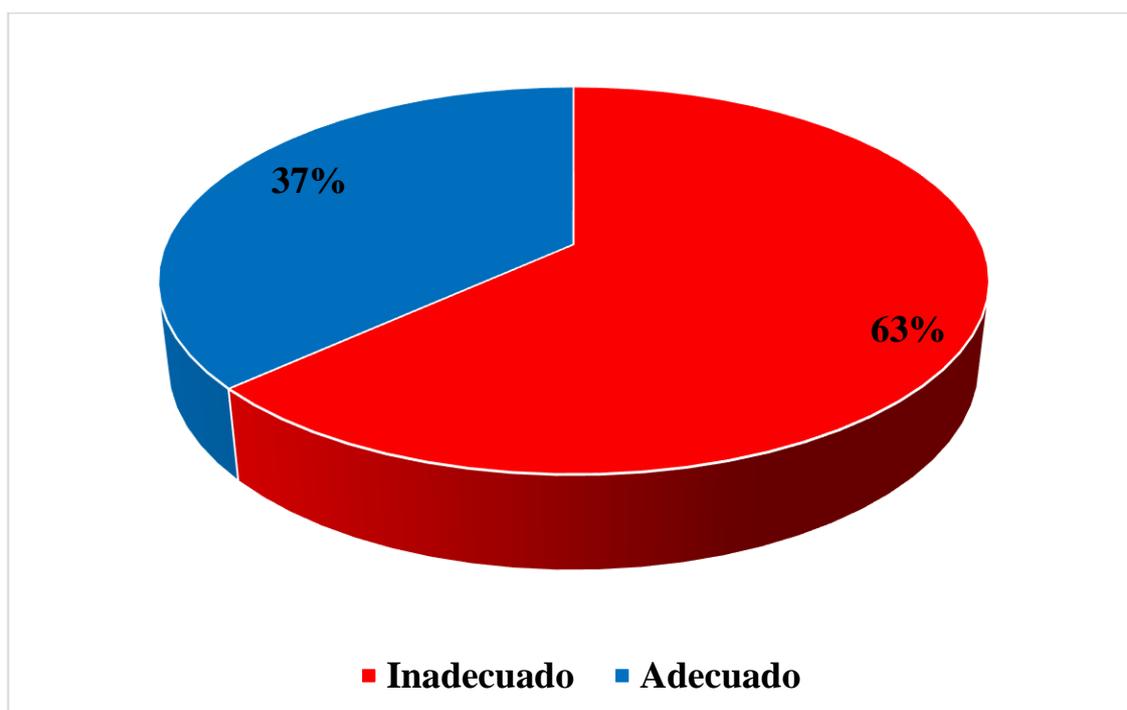
5.1.9. DIMENSIÓN 3: RESPONSABILIDAD EN SALUD

TABLA N° 9: ESTADO NUTRICIONAL GLOBAL EN LOS TRABAJADORES

ESTADO NUTRICIONAL	F	%
INADECUADO	55	63%
ADECUADO	32	37%
TOTAL	87	100%

Fuente: Ficha de evaluación nutricional aplicada en 87 trabajadores del Hostal Las Dunas Ica – 2020.

GRÁFICO N° 9: ESTADO NUTRICIONAL GLOBAL EN LOS TRABAJADORES



Fuente: Tabla 8

Interpretación:

Se observa que el 63% de los trabajadores tiene un estado nutricional inadecuado, en tanto que, el 37% tiene un estado nutricional adecuado.

5.2. ANÁLISIS INFERENCIAL

5.2.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

1. Planteamiento de hipótesis

H0: La alimentación no influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019.

H1: La alimentación influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019

2. Elección de la prueba

Chi cuadrado de Pearson

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

3. Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

4. Construcción de la tabla de contingencia

Valores observados

Valores esperados ()

		Estado nutricional		
		Adecuado	Inadecuado	Total
Saludables	Frecuencia observada	22	7	29
	Frecuencia esperada	(12)	(17)	(29)
No saludables	Frecuencia observada	14	44	58
	Frecuencia esperada	(24)	(34)	(58)
Total	Frecuencia observada	36	51	87
	Frecuencia esperada	(36)	(51)	(87)

5. Desarrollo de la prueba

	Valor	gl	Sig. Asintótica
Chi cuadrado de Pearson	21.32	1	,011
Razón de verosimilitudes	27.89		,005
N de casos válidos	87		

6. Conclusión

Con una significancia del 95% ($p=0.05$) para se obtuvo que el valor de p : ,011, siendo $p < 0.05$, por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la alternativa (H1) que afirma

que la alimentación influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica 2019.

CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

1. Planteamiento de hipótesis

H0: La actividad física no influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020.

H1: La actividad física influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020

2. Elección de la prueba

Chi cuadrado de Pearson

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

3. Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

4. Construcción de la tabla de contingencia

Valores observados

Valores esperados ()

		Estado nutricional		
		Adecuado	Inadecuado	Total
Saludables	Frecuencia observada	16	1	17
	Frecuencia esperada	(7.034)	(9.96)	(17.00)
No saludables	Frecuencia observada	20	50	70
	Frecuencia esperada	(28.97)	(41.03)	(70.00)
Total	Frecuencia observada	36	51	87
	Frecuencia esperada	(36.00)	(51.00)	(87.00)

5. Desarrollo de la prueba

	Valor	gl	Sig. Asintótica
Chi cuadrado de Perason	24.23	1	,031
Razón de verosimilitudes	29.66		,011
N de casos válidos	87		

6. Conclusión

Con una significancia del 95% ($p=0.05$) para se obtuvo que el valor de p : ,031, siendo $p < 0.05$, por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la alternativa (H_1) que afirma que la actividad física influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica 2019.

CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

1. Planteamiento de hipótesis

H_0 : El manejo del estrés no influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020.

H_1 : El manejo del estrés influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020

2. Elección de la prueba

Chi cuadrado de Pearson

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

3. Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

4. Construcción de la tabla de contingencia

Valores observados

Valores esperados ()

Actividad física	Estado nutricional		
	Adecuado	Inadecuado	Total
Saludables			
Frecuencia observada	21	7	28
Frecuencia esperada	(11.58)	(16.4)	(28.00)
No saludables			
Frecuencia observada	15	44	59
Frecuencia esperada	(24.41)	(34.6)	(59.00)
Total			
Frecuencia observada	36	51	87
Frecuencia esperada	(36.00)	(51.00)	(87.00)

5. Desarrollo de la prueba

	Valor	gl	Sig. Asintótica
Chi cuadrado de Perason	19.24	1	,001
Razón de verosimilitudes	26.86		,011
N de casos válidos	87		

6. Conclusión

Con una significancia del 95% ($p=0.05$) para se obtuvo que el valor de p : ,001, siendo $p < 0.05$, por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la alternativa (H_1) que afirma que la actividad física influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica 2019.

5.2.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS GLOBAL

CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS GLOBAL

1. Planteamiento de hipótesis

H_0 : Los estilos de vida no influyen significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020.

H_1 : Los estilos de vida influyen significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020

2. Elección de la prueba

Chi cuadrado de Pearson

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

3. Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

4. Construcción de la tabla de contingencia

Valores observados

Valores esperados ()

Estilos de vida	Estado nutricional		
	Adecuado	Inadecuado	Total
Saludables	Frecuencia observada 20	7	27
	Frecuencia esperada (11.17)	(15.83)	(27.00)
No saludables	Frecuencia observada 16	44	60
	Frecuencia esperada (24.83)	(35.17)	(60.00)
Total	Frecuencia observada 36	51	87
	Frecuencia esperada (36.00)	(51.00)	(87.00)

5. Desarrollo de la prueba

	Valor	gl	Sig. Asintótica
Chi cuadrado de Pearson	17.25	1	,012
Razón de verosimilitudes	17.89		,009
N de casos válidos	87		

6. Conclusión

Con una significancia del 95% ($p=0.05$) para se obtuvo que el valor de p : ,012, siendo $p < 0.05$, por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la alternativa (H_1) que afirma que los estilos de vida influyen significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica 2019.

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los resultados evidenciados en la comprobación de hipótesis se deriva la siguiente discusión:

De forma global en correspondencia a la hipótesis global, con una significancia de 95%, el valor de χ^2 : 17.25 y p: ,012 se demostró la influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica 2019, resultados similares a los de Rangel y col. (2016) en su investigación obtuvo que los estilos de vida fueron desfavorables al estado nutricional, lo que revela la influencia directa de los estilos de vida sobre el estado nutricional. Los resultados obtenidos en los estilos de vida de acuerdo con sus dimensiones: Alimentación, actividad física y manejo del estrés revelan en su mayoría valores no saludables, asumiendo la existencia de una cifra significativa como dato problema o mayor predisposición a daños en la salud de los trabajadores. De acuerdo con informe Lalonde²¹, existen cuatro determinantes de la salud, que influyen significativamente en la salud de las personas, hace referencia básicamente a los estilos de vida como un determinante de mayor influencia.

Para la contrastación de las hipótesis específicas se determinó para la primera dimensión de acuerdo a la hipótesis específica 1, con un valor de χ^2 : 21,32 y p: ,011 se demostró que, la alimentación como estilo de vida influye en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica 2019. Resultados similares a los de Espín y col.¹¹ (2019) quien concluye que los hábitos alimentarios como consumo de comidas basadas en carbohidratos se relacionan con el estado nutricional condicionando el desarrollo de sobrepeso y obesidad de los trabajadores participantes.

Por otro lado, el valor de $\chi^2 = 24,23$ y p: ,031 se demostró la influencia de la actividad física como estilo de vida influye en el estado nutricional de los trabajadores; resultados similares en Torres y col.¹³ (2017) quienes demostraron que la falta de actividad física condiciona la existencia de sobrepeso y obesidad llegando a la conclusión que dicha conducta que incluye ejercicios físicos permiten el gasto de energía, favorece la circulación propiciando un mejor estado de bienestar por tanto será determinante en el estado nutricional, el mismo que es inadecuado por el exceso que presentan.

Respecto al valor de $x = 19,24$ y $p: ,001$ permitió demostrar la influencia del manejo del estrés como estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel las Dunas; resultados similares a los de Acosta¹⁴ (2016) en Colombia determinó en su investigación la existencia de relación entre los estilos de vida y el estado nutricional. El estrés provoca un desequilibrio emocional cuya repercusión afecta el estado físico y por ende el estado nutricional de los trabajadores, más aún frente a una situación de emergencia sanitaria cuya percepción de esta infección provoca temor, preocupación y sentimientos que pueden reflejar la forma de afrontarla.

CONCLUSIONES

- Se logró determinar que los estilos de vida dentro de los que se ha considerado: alimentación, actividad física y manejo del estrés influyen en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica 2019.
- Se determinó que la alimentación como parte de los estilos de vida influyen en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019.
- Se determinó que la actividad física como estilo de vida influye en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020.
- Se determinó que, el manejo del estrés como estilos de vida influye en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020.

RECOMENDACIONES

Considerando los resultados obtenidos y las conclusiones planteadas se deslizan las siguientes recomendaciones:

- Es necesario que las autoridades del Hotel Las Dunas consideren los hallazgos que se han obtenido en la presente investigación con la finalidad de plantear planes de mejora que incluyan programas educativos para promover conductas saludables como parte de los estilos de vida que repercuten en la población trabajadora.
- Se sugiere a la comunidad científica ejecutar nuevos estudios sobre temas que aborden estilos de vida dentro de entornos laborales que propicien propuestas para fortalecer las actividades promocionales incidiendo en la alimentación y de prevención desde el entorno laboral en cumplimiento de las normativas existentes.
- Es necesario que las autoridades de la empresa incluida en la investigación consideren la importancia debida a los estilos de vida de sus trabajadores tomando en cuenta la promoción de la actividad física, ofreciendo entornos propicios para su práctica, la capacitación en busca de toma de conciencia en esta práctica saludable para promover su bienestar y repercuta en el estado nutricional.
- Se sugiere incluir dentro del plan de trabajo la promoción de actividades dirigidas a la salud mental considerando la suma de responsabilidades que implica el desarrollo de sus labores incidiendo en la actual emergencia sanitaria que hoy en día ha condicionado serio impacto psicológico.

5.3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Estilos de vida, actividad física y desarrollo humano sostenible. Honduras. Organización Panamericana de la Salud; 2018. [Fecha de acceso: 12 de enero del 2019] Disponible en: https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211
2. Universidad de Santander. Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo. [Internet]. 2017 [Fecha de acceso 23 de enero del 2019]. Disponible en: http://www.udes.edu.co/images/la_universidad/vice_administrativa_financiera/sgsst/documentos/SST-PG-001- UDES_SUBPROGRAMA_ESTILOS_DE_VIDA_SALUDABLE.pdf
3. Ministerio de salud. [Internet]. 2018 [Fecha de acceso: 21 de enero del 2019]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/entorno-laboral-saludable-2018.pdf>
4. Manquillo M, Arias J. Estado nutricional y estilos de vida de los trabajadores de una fundación de atención integral. [Tesis de especialidad]. Colombia: Universidad Santiago de Cali; 2018. Disponible en: <https://repository.usc.edu.co/bitstream/handle/20.500.12421/1889/ESTADO%20NUTRICIONAL%20Y.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Fernández M. Factores de riesgo que condicionan el sobrepeso y obesidad en adultos. Estudio realizado en personal administrativo de una empresa privada de la ciudad de Guatemala. Universidad Rafael Landívar. Guatemala; 2017. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2017/09/15/Fernandez-Maria.pdf>
6. Instituto Nacional de Estadística e informática. [Internet]. Lima; 2018. [Fecha de acceso: 5 de julio del 2019]. Disponible en: <http://www.inei.com.pe>
7. Diario El Peruano. [Internet]. Sección economía. [Fecha de acceso: 3 de marzo del 2019]. Disponible en: <http://www.elperuano.pe/noticia-prioridad-salud-ocupacional-54082.aspx>

8. Situación e innovaciones del mercado hotelero. [Internet]. Lima; 2019 [Fecha de acceso: 20 de marzo del 2019]. Disponible en: <https://www.ceupe.com/blog/situacion-innovaciones-mercado-hotelero.html>
9. Gonzáles G, Gavidia J, Gutiérrez M, Ibáñez E, Aro R, Díaz R. et al. [Internet]. *Pharmacencia* 2(2) 2014. 79-87. [Accesado: 2 de octubre del 2019] Disponible en: <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/farmabioq/article/view/777>
10. Cabezas M. Factores de riesgo de diabetes mellitus tipo II y estilos de vida de los trabajadores del Hospital Santa María del Socorro. [Tesis de licenciatura] Ica. Universidad Privada San Juan Bautista; 2016. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1663>
11. Espín C, Gonzales S, Folleco J, Quintanilla R, Baquero S, Chamorro J. Hábito alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea. Ecuador. [Accesado: 2 de octubre del 2019]. Disponible en: http://revistabionatura.com/files/2019_mwsz1zuk.04.01.9.pdf
12. Arce M, Mendoza M, Alvarez A, Sánchez B. Estilo de vida, autoeficacia, consumo de alcohol y tabaco en trabajadores. *Revista Iberoamericana de producción académica y gestión educativa*. [Internet]. 2018 [Accesado: 12 de enero del 2019]; 5(9): 17-34. Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/727>
13. Torres A, Solis O, Rodríguez R, Moguel E, Zapata D. hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Universidad Autónoma Del Carmen. Horizonte Sanitario*. 16(3) 2017: 183-190. [Accesado: 2 de octubre del 2019] Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v16n3/2007-7459-hs-16-03-00183.pdf>
14. Acosta P. Programa de estilos de vida y trabajo saludable "Somos más sanos en Texacol" 2015-2016. [Internet]. Colombia; 2016. Disponible en: <https://www.prevencionintegral.com/canal-orp/papers/orp-2016/programa-estilos-vida-trabajo-saludable-somos-mas-sanos-en-texcol-ano-2015-2016>
15. Balmaceda S. Hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en trabajadores según el ámbito laboral de la provincia de la Rioja. [Tesis de grado]. Argentina: Universitario de Ciencias de la Salud; 2016. Disponible en: <http://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH6950.dir/BRC%20TFI%20Balmaceda%20Shirley%20Marcia.pdf>

16. Rangel L, Gamboa E, Rojas L. Estilo de vida en trabajadores de Bucaramanga y su área metropolitana y su asociación con el exceso de peso. Rev. Fac. Med., [Internet]. 2017 [Fecha de acceso: 12 de mayo del 2019] 65(1): 31-36 Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/55547/63090>
17. Salinas E, Lera L, Gonzáles C, Villalobos E. Estilos de vida, alimentación y estado nutricional en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile. [internet] Rev. Med. 142(7) 2014. [Fecha de acceso: 12 de enero del 2019] Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014000700003
18. Serrano E. Estilos de vida de los trabajadores del Consorcio tren eléctrico tramo II San Juan de Lurigancho. [Tesis de grado] Lima. UPSJB; 2017. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2191>
19. Velásquez C, Palomino J, Ticse R. Relación entre el estado nutricional y el ausentismo laboral en trabajadores de dos empresas peruanas. Acta Med Perú. 2017; 34(1): 6-17. [Accesado: 2 de octubre del 2019] Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v34n1/a02v34n1.pdf>
20. Sanabria H, Tarqui C, Portugal W, Pereyra H, Mamani L. Nivel d actividad física en los trabajadores de una dirección regional de salud de Lima. Rev. Salud pública 16(1): 53-62; 2014:53-62. [Accesado: 2 de octubre del 2019] Disponible en: https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsap/v16n1/v16n1a05.pdf
21. Organización Mundial de la Salud. Estilos de vida. OMS; 2017. [Accesado: 2 de octubre del 2019] Disponible en: <http://www.who.com>
22. Raile M. Modelos y teorías de enfermería. 8va ed. Elsevier: España; 2015.
23. Meléndez K. Estilo de vida saludable y estrés en conductores de una empresa de transporte urbano de Trujillo. Perú. [Internet]. 2016. [14 de marzo 2019]. Disponible en: <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10444/Mel%C3%A9ndez%20Varas%20Karen%20Pamela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. Bravo V, Espinoza J. Sedentarismo en la Actividad de conducción. Santiago de Chile. [Internet]. 2017. [14 de marzo 2019]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100054#B4

25. OMS. Nutrición. [Internet] 2018. [Fecha de acceso: 30 de enero del 2019] Disponible en: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
26. Centro de control y prevención de enfermedades. Nutrición. [Internet] 2018. [Fecha de acceso: 30 de enero del 2019] Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>
27. OMS. Portal Alimentación Sana. Agosto. [Internet]. 2018. [18 de marzo 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
28. Alimentación saludable. [Internet]. 2017. [23 de marzo 2019]. disponible en: <https://esmarthosting.co/country/vida-saludable/los-beneficios-de-comer-fruta-o-verdura>
29. Hasselbach W. Genetics of dietary habits an obesity- a twin study. US National Library of Medicine National Institutes of Health. September. [Internet]. 2010. [25 de marzo 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20816022>
30. Raile M. Modelos y teorías de enfermería. 8va ed. Elsevier: España; 2015.
31. OMS. Portal Alimentación Sana. Agosto. [Internet]. 2018. [18 de marzo 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
32. Perreault L. Obesidad en adultos: papel de la actividad física y el ejercicio. Informe académico. Internet. Febrero. [Internet]. 2019. [25 de marzo 2019]. Disponible en: https://www.uptodate.com/contents/obesity-in-adults-role-of-physical-activity-and-exercise?search=actividad%20f%C3%ADsica&source=search_result&selectedTitle=5~150&usage_type=default&display_rank=5
33. Organización mundial de la salud. [Internet]. [26 de marzo 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
34. Vargas R. No al sedentarismo: la falta de actividad física afecta negativamente a un gran número de personas y, cada vez, desde edades más tempranas”. [Internet]. Agosto 2014. P. 72. Informe académico. Acceso 14 de febrero 2019. Disponible en: http://go.galegroup.com/ps/retrieve.do?tabID=T003&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&searchType=BasicSearchForm¤tPosition=15&docId=GALE%7CA382428983&docType=Art%C3%ADculo+breve&sort=Relevance&contentSegment=&prodId=GPS&contentSet=GALE%7CA382428983&searchId=R2&userGroupName=upsjb&inPS=true
35. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [sede web]. OMS; [acceso el 03 de diciembre del 2016].

- Disponible en:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
36. Chiang M, Riquelme G, Rivas P. Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución de beneficencia Concepción. *Cienc Trab.* [Internet]. 2018[Fecha de acceso: 23 de enero 2021]; 20(63): 178-186. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492018000300178
37. Acosta N. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento que utilizan los trabajadores. [Tesis de titulación] Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3151/1/Acosta_nr.pdf
38. Moreno S, Pérez E. Relaciones interpersonales en el clima laboral de la universidad tecnológica del Chocó Diego Luis Córdoba. *Revista CES Derecho.* [Internet]. 2018 [Fecha de acceso: 22 de julio del 2020]; 9(1): 13-33. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesd/v9n1/2145-7719-cesd-9-01-13.pdf>
39. Vera M, López F, Valle V, Mazacón M. Habilidades sociales. *Revista Salud y Ciencias.* [Internet]. 2017[Fecha de acceso: 12 de enero del 2021]; 1(2):8-15. Disponible en:
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:dUvjkIFpYIUJ:https://revistas.utb.edu.ec/index.php/saludyciencias/article/download/424/314/+&cd=4&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
40. MINSA. Documento Técnico Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú Acciones a desarrollar en el Eje Temático de Actividad Física. Lima; 2012.
41. Bravo V, Espinoza J. Sedentarismo en la Actividad de conducción. Santiago de Chile. [Internet]. 2017. [14 de marzo 2019]. Disponible en:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100054#B4
42. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. [Internet] 2012 [Fecha de acceso: 23 de enero del 2019] Disponible en:
<http://spij.minjus.gob.pe/Graficos/Peru/2012/Marzo/17/RM-184-2012-MINSA.pdf>
43. Ministerio de Salud y Protección Social [internet] Colombia; 2016. [Fecha de acceso: 23 de julio del 2019] Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/entorno-laboral-saludable-2018.pdf>

44. Universidad de Santander. [internet] 2018 [Fecha de acceso: 12 de enero del 2019] Disponible en: http://www.udes.edu.co/images/la_universidad/vice_administrativa_financiera/sgsst/documentos/SST-PG-001- UDES_SUBPROGRAMA_ESTILOS_DE_VIDA_SALUDABLE.pdf
45. Cifuentes L. Relación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral en un grupo de trabajadores del área administrativa de una organización dedicada a la publicidad. [Tesis de grado] Guatemala. Universidad Rafael Landívar; 2016. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/43/Cifuentes-Luisa.pdf>
46. OMS. [internet] Entornos saludables laborales. [Fecha de acceso: 30 de marzo del 2019] Disponible en: https://www.who.int/phe/publications/healthy_workplaces/es/
47. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta ed. McGraw-Hill Interamericana: México; 2014.

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de consistencia

Variables	Problemas	Objetivos	Hipótesis	Dimensiones	Metodología
<p>Estilos de vida</p>	<p>Problema general ¿De qué manera influyen los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020?</p> <p>Problemas específicos -¿Cuál es la influencia de la alimentación en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020?</p> <p>-¿Cuál es la influencia de la</p>	<p>Objetivo general Determinar la influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020.</p> <p>Objetivos específicos -Determinar la influencia de alimentación en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020.</p>	<p>Hipótesis general Los estilos de vida influyen significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • La alimentación influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020. 	<p>Alimentación</p> <p>Actividad física</p> <p>Manejo del estrés</p> <p>IMC</p> <p>Perímetro abdominal</p> <p>Responsabilidad en salud</p>	<p>Tipo de estudio Descriptivo, enfoque cuantitativo</p> <p>Diseño: Correlacional</p> <p>Población: 112</p> <p>Muestra: 87 trabajadores</p> <p>Cantidad obtenida por muestreo probabilístico</p> <p>Técnica: encuesta</p> <p>Observación y análisis documental para el estado nutricional</p> <p>Instrumentos:</p>
<p>Estado nutricional</p>					

	<p>actividad física en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020?</p> <p>-¿Cuál es la influencia de los estilos de vida según manejo del estrés en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020?</p>	<p>-Determinar la influencia de la actividad física en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020?</p> <p>-Determinar la influencia de los estilos de vida según manejo del estrés en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La actividad física influye significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020. • Los estilos de vida según manejo del estrés influyen significativamente en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2020. 		<p>Cuestionario PEPS-I</p> <p>Ficha de evaluación nutricional</p>
--	---	---	---	--	---

Anexo 2

INSTRUMENTO

PEPS-I

INTRODUCCION

Lea atentamente cada pregunta y responda de acuerdo a los que Ud. Realiza de forma cotidiana.

Datos generales:

Complete sus datos en torno a su labor:

1. Edad:
2. Sexo: Masculino () Femenino ()
3. Tiempo que labora en la empresa.....
4. Labor que realiza:.....
5. Presenta alguna enfermedad diagnosticada:
Si () Mencione:.....
No ()

Indicaciones:

Marque dentro del recuadro la numeración que corresponda a la siguiente leyenda:

- 1: Nunca 2: A veces 3: Casi siempre (frecuentemente) 4: Siempre
(Rutinariamente)

	DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN	1	2	3	4
1	¿Toma algún alimento al levantarse por las mañanas				
2	¿Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos?				
3	¿Come tres comidas al día?				
4	¿Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes verificando si son artificiales o naturales, colesterol, sodio o sal o conservantes?				
5	¿Incluye en su dieta alimentos que contienen fibras como cereales en granos, futas o verduras crudas?				
6	¿Planea o escoge comida que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas) cada día?				

Anexo 3: Validación de Expertos



FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN JUICIO DE EXPERTOS

DATOS PERSONALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE: HEDDY MANRIQUE MANRIQUE
- 1.2. GRADO ACADEMICO: MAEISTER
- 1.3. INSTITUCIÓN DONDE LABORA: UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
- 1.4. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Influencia de los Estilos de Vida en el Estado Nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019"
- 1.5. AUTOR DEL INSTRUMENTO: Nok Pouden
- 1.6. MAESTRÍA/DOCTORADO: Maestría en Salud Ocupacional
- 1.7. NOMBRE DEL INSTRUMENTO: PEPS -I

INDICADORES DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(01-09)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
		01	02	03	04	05
1.- CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
2.- OBJETIVIDAD	Esta expresado con conductas observables				X	
3.- ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y calidad					X
4.- ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica del instrumento					X
5.- SUFICIENCIA	Valora los aspectos en cantidad y calidad					X
6.- INTENACIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos				X	
7.- CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios					X
8.- COHERENCIA	Entre las hipótesis dimensiones e indicadores					X
9.- METODOLOGÍA	Las estrategias responde al propósito del estudio					X
10.- CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					X
Sub total					12	35
Total						47

II. ASPECTOS A EVALUAR: (Calificación Cuantitativa)

VALORACIÓN CUANTITATIVA (total x 0.4) 18.8

VALORACIÓN CUALITATIVA Aceptable

VALORACIÓN DE APLICABILIDAD Aplicable

Leyenda:
01-13 Improcedente
14-16 Aceptable con recomendación
17-20 Aceptable

Lugar y Fecha: Ica, 28 de octubre 2019

Firma y Post-firma del Experto Heddy Manrique

DNI: 21565968

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

DATOS PERSONALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE: GARCIA DE MUÑOZ ROSA YSABEL
 1.2. GRADO ACADÉMICO: MAGISTER
 1.3. INSTITUCIÓN DONDE LABORA: UNIVERSIDAD SAN LUIS SANTIAGO / C.S. SANTIAGO
 1.4. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Influencia de los Estilos de Vida en el Estado Nutricional de los Trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019"
 1.5. AUTOR DEL INSTRUMENTO: Nola Kauder
 1.6. MAESTRÍA/DOCTORADO: Maestría en Salud Ocupacional
 1.7. NOMBRE DEL INSTRUMENTO: PEPS - I

INDICADORES DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-13)	Bueno (14-16)	Muy Bueno (17-18)	Excelente (19-20)
		01	02	03	04	05
1.- CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
2.- OBJETIVIDAD	Esta expresado con conductas observables				X	
3.- ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y calidad					X
4.- ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica del instrumento					X
5.- SUFICIENCIA	Valora los aspectos en cantidad y calidad					X
6.- INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos				X	
7.- CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios					X
8.- COHERENCIA	Entre las hipótesis dimensiones e indicadores					X
9.- METODOLOGÍA	Las estrategias responde al propósito del estudio					X
10.- CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					X
Sub total					12	36
Total						47

II. ASPECTOS A EVALUAR: (Calificación Cuantitativa)

VALORACIÓN CUANTITATIVA (total x 0.4) 18,8
 VALORACIÓN CUALITATIVA Aceptable
 VALORACIÓN DE APLICABILIDAD Aceptable

Leyenda:
 01-13 Improcedente
 14-16 Aceptable con recomendación
 17-20 Aceptable

Lugar y Fecha: Ica, 28 Octubre 2019
 Firma y Post-firma del Experto [Firma]
 DNI: 2149213

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

DATOS PERSONALES:

1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE: DIAZ GILHA Freddy
 1.2. GRADO ACADÉMICO: MAESTRÍA Salud Pública
 1.3. INSTITUCIÓN DONDE LABORA: Alas Peruanas
 1.4. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel San Damián, ITC, año 2019
 1.5. AUTOR DEL INSTRUMENTO: Nola Kauden
 1.6. MAESTRÍA/DOCTORADO: Maestría en Salud Ocupacional
 1.7. NOMBRE DEL INSTRUMENTO: PEPS-t

INDICADORES DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-13)	Bueno (14-16)	Muy Bueno (17-18)	Excelente (19-20)
		01	02	03	04	05
1.- CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
2.- OBJETIVIDAD	Esta expresado con conductas observables				X	
3.- ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y calidad					X
4.- ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica del instrumento					X
5.- SUFICIENCIA	Valora los aspectos en cantidad y calidad					X
6.- INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos				X	
7.- CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios					X
8.- COHERENCIA	Entre las hipótesis dimensiones e indicadores					X
9.- METODOLOGÍA	Las estrategias responde al propósito del estudio					X
10.- CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					X
Sub total					12	35
Total						47

II. ASPECTOS A EVALUAR: (Calificación Cuantitativa)

VALORACIÓN CUANTITATIVA (total x 0.4) 18.8
 VALORACIÓN CUALITATIVA Aceptable
 VALORACIÓN DE APLICABILIDAD Aceptable

Leyenda:
 01-13 Improcedente
 14-16 Aceptable con recomendación
 17-20 Aceptable

Lugar y Fecha: ITC, 18 de Noviembre 2019
 Firma y Post-firma del Experto
 DNI: 2.152.82.44

FREDDY DIAZ GILHA
 CIRUJANO DENTISTA
 COP 8776

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

DATOS PERSONALES:

1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE: YARASCA BERROCAL ENRIQUE
 1.2. GRADO ACADÉMICO: MAGISTER EN SALUD PÚBLICA
 1.3. INSTITUCIÓN DONDE LABORA: "ALAS PERUANAS"
 1.4. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Influencia de los estilos de vida en el Estado Nutricional de los Trabajadores del Hotel Las Dunas, Tca. año 2019"
 1.5. AUTOR DEL INSTRUMENTO: Robt Pauder
 1.6. MAESTRÍA/DOCTORADO: Maestría en Salud Ocupacional
 1.7. NOMBRE DEL INSTRUMENTO: PEPS - I

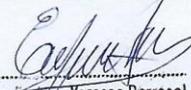
INDICADORES DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-13)	Bueno (14-16)	Muy Bueno (17-18)	Excelente (19-20)
		01	02	03	04	05
1.- CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
2.- OBJETIVIDAD	Esta expresado con conductas observables				X	
3.- ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y calidad					X
4.- ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica del instrumento					X
5.- SUFICIENCIA	Valora los aspectos en cantidad y calidad					X
6.- INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos				X	
7.- CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios					X
8.- COHERENCIA	Entre las hipótesis dimensiones e indicadores					X
9.- METODOLOGÍA	Las estrategias responde al propósito del estudio					X
10.- CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					X
Sub total					12	35
Total						47

II. ASPECTOS A EVALUAR: (Calificación Cuantitativa)

VALORACIÓN CUANTITATIVA (total x 0.4) 18.8
 VALORACIÓN CUALITATIVA Aceptable
 VALORACIÓN DE APLICABILIDAD Aplicable

Leyenda:
 01-13 Improcedente
 14-16 Aceptable con recomendación
 17-20 Aceptable

Lugar y Fecha: Tca, 18 de Noviembre 2019
 Firma y Post-firma del Experto
 DNI: 71461232


 Mg. Yarasca Berrocal
 CIRUJANO DENTISTA
 C.O.P. 2560

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

DATOS PERSONALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE: PECHO TATAJE MARIANELA CLARISA
 1.2. GRADO ACADEMICO: DOCTOR
 1.3. INSTITUCIÓN DONDE LABORA: UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA / ESSALUD ICA
 1.4. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Influencia de los Estilos de Vida en el Estado Nutricional de los Trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019"
 1.5. AUTOR DEL INSTRUMENTO: Noé Páden
 1.6. MAESTRÍA/DOCTORADO: Maestría en Salud Ocupacional
 1.7. NOMBRE DEL INSTRUMENTO: PEPS - I

INDICADORES DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(01-09) 01	(10-13) 02	(14-16) 03	(17-18) 04	(19-20) 05
1.- CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
2.- OBJETIVIDAD	Esta expresado con conductas observables				X	
3.- ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y calidad					X
4.- ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica del instrumento					X
5.- SUFICIENCIA	Valora los aspectos en cantidad y calidad					X
6.- INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos				X	
7.- CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios					X
8.- COHERENCIA	Entre las hipótesis dimensiones e indicadores					X
9.- METODOLOGÍA	Las estrategias responde al propósito del estudio					X
10.- CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					X
Sub total					12	35
Total						47

II. ASPECTOS A EVALUAR: (Calificación Cuantitativa)

VALORACIÓN CUANTITATIVA (total x 0.4) 18.8
 VALORACIÓN CUALITATIVA Aceptable
 VALORACIÓN DE APLICABILIDAD Aplicable

Leyenda:
 01-13 Improcedente
 14-16 Aceptable con recomendación
 17-20 Aceptable

Lugar y Fecha: Ica, 28 de octubre 2019
 Firma y Post-firma del Experto [Firma]
 DNI: 21418911

ANEXO 4: TABLA MATRIZ

DATOS GENERALES				ESTADO NUTRICIONAL				DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN				DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA				DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD				DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS				DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL				T																		
1	2	3	4	5	P	T	PA	1	2	4	2	1	2	12	2	2	2	1	3	10	2	3	2	2	2	1	2	3	2	19	2	2	3	2	2	3	14	2	2	3	4	4	3	3	21	76
21	2	2	MOZO	2	65	1.6	83	4	4	4	4	4	4	24	2	2	2	1	3	10	2	3	2	2	2	1	2	2	18	3	2	2	2	1	2	12	4	4	4	4	4	4	28	92		
22	2	1	MOZO	2	67	1.78	83	4	1	4	1	1	1	12	2	3	1	1	3	10	1	1	1	4	2	1	1	3	1	15	3	2	2	1	1	1	10	1	4	4	4	4	4	25	72	
42	2	9	LIMPIEZA	2	87	1.73	103	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10	4	4	3	2	2	1	3	3	24	2	2	2	2	2	2	12	3	3	4	3	3	3	4	23	81	
47	2	7	MUCAMA 2	2	73	1.63	93	1	1	2	1	3	2	10	3	2	1	1	2	9	1	1	1	1	3	2	1	2	1	13	2	2	2	2	2	2	12	1	1	1	1	1	1	7	51	
30	2	4	CUARTELES	2	79	1.7	93	1	1	1	1	3	1	8	2	2	1	1	2	8	1	2	3	4	1	1	1	4	1	18	2	2	1	2	3	1	11	1	4	4	4	2	4	2	21	66
61	2	27	JARDINES	2	66	1.74	88	4	4	4	2	3	3	20	2	1	1	1	2	7	3	2	2	3	3	1	1	3	2	20	3	3	3	3	3	1	16	3	3	4	4	2	3	3	22	85
62	2	35	BARTENDER	1	65	1.61	96	2	3	4	3	3	4	19	2	2	1	1	3	9	1	2	3	4	3	2	1	1	2	19	2	2	2	2	1	1	10	2	4	4	4	4	4	3	25	82
45	2	17	MANTENIMIENTO	2	72	1.7	87	4	2	4	4	4	3	21	3	3	1	1	4	12	2	1	2	3	2	1	1	3	1	16	1	1	1	2	2	3	10	1	3	3	2	3	3	2	17	76
22	1	3	ANIMACIÓN	2	62	1.65	74	4	2	4	2	4	4	20	3	2	2	2	3	12	2	1	2	2	2	2	2	3	2	18	3	2	2	2	2	1	12	2	3	3	3	3	4	4	22	84
29	1	8	ANIMADORA	2	51	1.52	73	3	3	3	4	4	3	20	2	2	2	2	2	10	4	2	3	4	4	4	3	3	3	30	3	2	2	2	3	3	15	3	4	4	4	3	4	4	26	101
42	2	18	ANIMADORA	2	60	1.6	86	4	2	4	2	4	3	19	4	4	1	1	4	14	4	1	3	4	3	1	3	3	3	25	3	4	3	4	4	4	22	4	4	4	4	4	4	4	28	108
26	1	5	ANIMADORA TURÍSTICA	2	54	1.59	67	3	2	3	2	3	2	15	3	3	3	1	3	13	2	1	3	2	3	1	2	2	1	17	4	3	4	4	3	3	21	2	3	3	3	3	3	3	20	86
24	1	1	ANIMADOR	2	63	1.65	72	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10	1	1	2	4	4	2	4	4	4	26	2	2	2	2	2	2	12	4	4	4	2	4	4	4	26	86
45	2	21	OPERADOR DE SONIDO	2	72	1.7	94	4	1	4	3	4	3	19	4	4	1	1	2	12	2	2	3	1	2	3	1	3	3	20	3	3	2	2	3	2	15	2	3	2	3	2	1	4	17	83
29	1	1	ANIMACIÓN TURÍSTICA	2	52	1.57	72	1	1	2	2	2	3	11	2	2	1	1	1	7	1	2	3	3	1	1	3	2	2	18	2	1	2	2	2	2	11	1	2	2	3	2	2	3	15	62
51	2	9		1	80	1.77	101	2	2	2	2	2	2	12	2	2	1	1	4	10	2	1	2	2	2	1	2	2	3	17	1	1	3	2	2	2	11	2	3	3	1	2	1	2	14	64
37	2	7	COCINERO	2	99	1.65	116	2	2	2	2	2	2	12	1	1	1	1	2	6	3	2	3	3	3	1	2	3	3	23	2	2	1	1	3	2	11	2	2	2	2	2	2	2	14	66
39	2	4	MOZO	2	90	1.73	104	2	2	2	2	2	2	12	2	2	1	1	2	8	3	1	2	2	2	1	2	2	2	17	2	1	2	2	3	1	11	2	2	2	3	3	2	2	16	64
42	2	19	LIMPIEZA	2	60	1.6	86	1	1	3	2	3	2	12	2	2	1	1	4	10	4	2	2	4	4	1	1	4	4	26	4	4	4	4	2	1	19	4	4	4	4	4	4	4	28	95
57	2	8	STEWARD	2	72	1.6	100	1	2	2	2	2	1	10	2	1	2	1	2	8	1	1	2	3	3	3	1	3	2	19	2	2	3	3	2	2	14	1	2	3	3	1	3	1	14	65
55	2	19	LIMPIEZA	2	97	1.68	116	4	2	4	2	3	2	17	2	2	1	1	2	8	4	4	4	4	4	3	1	2	2	28	2	3	1	1	2	1	10	1	3	2	2	3	3	4	18	81
48	1	4	OPERARIO	2	70	1.6	99	3	3	3	2	3	3	17	2	2	2	3	4	13	4	3	3	3	4	3	3	4	3	30	3	3	3	3	3	3	18	2	4	4	3	3	4	3	23	101
24	1	3	ANIMADOR TURÍSTICO	2	63	1.65	72	2	2	2	2	2	2	12	2	2	1	2	2	9	3	2	2	3	3	3	1	3	1	21	2	3	2	1	2	1	11	4	4	4	4	4	4	4	28	81

31	2	2	PASTELERIA	1	69	1.58	91	2	2	2	4	4	3	17	2	2	4	1	3	12	1	2	4	4	4	3	1	3	1	23	4	4	4	3	2	2	19	2	4	4	2	1	4	4	21	92
44	2	13	SUPERVISORA PASTELERIA	2	68	1.6	88	3	3	3	3	3	3	18	2	2	2	2	2	10	3	3	3	3	3	3	3	2	2	25	2	3	2	2	2	2	13	3	3	3	3	3	3	3	21	87
34	1	5	AZAFATA	2	65	1.51	82	1	2	3	2	2	2	12	2	2	1	1	2	8	2	1	2	2	2	2	1	2	1	15	2	3	2	1	2	2	12	3	2	2	2	3	2	2	16	63
47	2	2	BARTENDER	2	73	1.63	93	1	3	3	3	3	3	16	2	2	3	2	2	11	2	2	1	2	3	2	1	2	1	16	2	2	2	2	2	3	13	3	3	2	3	2	3	3	19	75
41	1	21	COCINERO	2	70	1.59	85	3	2	2	2	2	1	12	3	2	1	2	2	10	3	2	3	3	2	1	1	1	1	17	3	2	2	1	1	2	11	2	2	2	2	2	2	2	14	64
43	2	23	LAVANDERIA	1	80	1.72	104	4	4	3	3	4	3	21	3	2	1	2	2	10	2	2	3	2	2	2	3	2	3	21	3	2	3	3	3	3	17	4	4	3	3	3	4	4	25	94
44	2	22	SUPERVISOR PERSONAL	2	67	1.56	95	1	1	1	3	2	2	10	2	2	2	2	2	10	1	2	1	3	2	1	1	1	1	13	2	2	3	4	4	2	17	1	2	4	1	2	2	2	14	64
21	2	4	STEWARD	2	75	1.67	89	2	2	2	2	2	2	12	2	2	1	1	3	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	1	11	1	2	1	2	2	2	1	11	61
51	2	9	SEGURIDAD	2	68	1.64	92	2	3	4	2	3	3	17	2	2	1	1	3	9	2	1	2	3	1	1	1	2	1	14	2	3	2	2	2	1	12	2	2	2	2	2	2	2	14	66
24	2	3	COCINERO	2	63	1.65	72	1	2	2	3	2	2	12	2	2	3	1	1	9	2	1	2	2	2	2	1	1	3	16	2	2	2	2	3	2	13	2	3	3	3	3	3	3	20	70
45	2	14	CUARTELES	2	72	1.7	94	1	2	3	2	2	2	12	2	2	2	3	3	12	2	2	3	3	2	2	2	3	2	21	2	2	2	2	2	2	12	3	4	4	4	4	4	4	27	84
31	2	9	CUARTELES	2	82	1.72	94	1	1	2	2	3	3	12	3	2	1	1	3	10	3	1	2	2	2	2	1	3	1	17	3	3	3	3	3	3	18	1	3	4	4	1	3	3	19	76
50	2	11	LOGISTICA	1	85	1.7	104	3	3	3	4	3	3	19	2	2	2	2	3	11	4	2	3	4	3	3	2	3	2	26	2	3	2	2	2	3	14	2	3	4	4	2	4	4	23	93
42	2	20	ADMINISTRACIÓN	1	65	1.7	87	2	2	2	1	3	2	12	1	1	1	1	4	8	3	1	2	3	2	2	1	3	1	18	3	3	2	1	2	2	13	3	2	2	2	2	2	2	15	66
33	2	8	ALMACENERO	2	78	1.66	98	1	3	2	3	3	2	14	2	2	3	2	3	12	2	2	1	2	2	3	2	2	3	19	2	3	2	3	3	2	15	3	3	2	3	4	3	4	22	82
58	1	37	LAVANDERIA	1	59	1.5	88	4	2	2	2	2	2	14	2	2	1	1	2	8	2	1	2	3	2	1	1	3	2	17	2	2	2	3	3	1	13	2	2	2	2	2	2	2	14	66
51	2	26	JEFE DE RECEPCIÓN	2	68	1.64	92	1	2	3	2	2	2	12	2	3	1	1	2	9	2	1	1	2	2	1	1	2	1	13	2	2	2	3	2	2	13	3	2	3	2	2	3	2	17	64
25	1	2	CUARTELES	2	53	1.53	94	4	3	4	3	4	3	21	3	3	2	3	3	14	3	3	3	3	3	3	3	2	2	24	3	1	3	3	3	3	16	1	2	2	2	2	2	2	13	88
61	1	35	CAFETERIA	1	66	1.74	88	1	2	3	2	2	2	12	2	2	1	2	3	10	2	1	2	3	2	2	1	2	2	17	2	2	3	3	3	2	15	2	2	1	2	1	2	2	12	66
40	2	9	COCINERO	2	68	1.67	88	2	2	3	3	3	1	14	3	1	1	1	2	8	1	1	2	3	2	2	2	3	2	18	2	1	2	1	1	1	8	2	1	3	3	1	2	1	13	61
44	2	20	COCINERO	2	78	1.78	84	3	2	4	2	3	3	17	2	3	2	2	3	12	2	2	3	3	3	2	3	3	2	23	3	3	2	2	3	1	14	1	3	3	3	2	3	3	18	84
32	2	13	CAJERO	2	69	1.61	91	3	3	3	4	4	4	21	2	2	2	1	3	10	3	2	1	2	2	2	2	2	2	18	2	2	1	2	2	1	10	2	4	4	1	2	2	4	19	78
44	2	11	COCINERO	2	67	1.56	95	4	3	4	2	3	4	20	4	4	3	2	4	17	4	4	3	4	3	3	2	4	3	30	3	3	3	3	3	4	19	1	3	3	3	3	3	3	19	105
50	1	27	ASISTENTE CONTABLE	1	50	1.56	80	3	2	2	2	1	2	12	3	2	1	1	2	9	3	3	3	3	2	2	2	3	2	23	3	2	3	2	3	2	15	3	3	3	3	3	3	2	20	79
50	2	27	ASISTENTE DE SISTEMAS	1	85	1.7	104	1	2	3	3	3	3	15	2	2	3	2	2	11	2	2	3	4	4	2	3	3	4	27	2	2	2	1	3	1	11	4	4	3	3	2	3	4	23	87
42	2	21	MOZO	2	65	1.7	87	1	2	2	2	2	2	11	2	3	2	1	1	9	3	2	1	2	2	1	2	2	2	17	2	3	2	2	3	1	13	4	3	3	2	3	3	4	22	72
38	2	2	Cuartelero	2	74	1.7	99	1	1	1	1	1	1	6	3	2	1	1	3	10	1	2	2	1	3	3	2	2	2	18	1	3	3	1	1	1	10	1	3	3	3	3	3	4	20	64
40	2	7	Cuartelero	2	80	1.7	91	1	1	4	3	3	3	15	3	3	1	1	3	11	2	2	2	2	2	2	2	3	1	18	2	4	3	2	3	3	17	3	4	4	4	4	4	4	27	88

52	2	25	MOZO	2	56	1.58	81	1	2	2	1	2	3	11	2	3	1	1	3	10	2	2	2	2	2	2	1	3	18	3	2	4	3	3	2	17	3	3	2	3	3	2	4	20	76	
45	2	23	LAVANDERIA	2	90	1.62	106	1	1	2	1	1	1	7	2	3	2	2	1	10	3	2	3	2	2	2	1	2	1	18	2	3	2	1	3	3	14	4	3	3	3	2	4	2	21	70
63	2	20	JEFE DE ARCHIVO	1	85	1.69	119	2	3	2	3	3	2	15	1	2	1	1	4	9	4	4	3	4	3	2	1	4	1	26	2	4	2	2	4	2	16	4	3	3	3	4	4	4	25	91
67	1	28	TESORERIA	2	52	1.59	71	2	2	4	2	4	4	18	4	1	3	4	4	16	2	4	4	4	4	4	4	4	3	33	2	3	3	3	1	2	14	3	4	4	3	3	3	2	22	103
58	1	23	JARDINES	2	59	1.5	88	2	1	2	2	2	3	12	2	3	2	1	2	10	4	4	2	4	2	1	2	3	2	24	3	3	2	2	3	1	14	3	2	3	3	4	3	3	21	81
38	2	2	MANTENIMIENTO	2	74	1.7	120	2	2	2	2	2	2	12	4	2	3	2	3	14	4	4	4	4	4	3	2	4	2	31	2	4	3	2	4	3	18	4	3	4	4	4	4	4	27	102
54	2	22	AGROPECUARIA	2	69	1.72	89	2	2	3	3	3	2	15	2	2	3	2	2	11	3	3	4	4	2	4	2	2	2	26	4	2	4	2	2	2	16	3	4	4	2	2	3	20	88	
21	1	1	AZAFATA	2	75	1.67	89	1	2	1	2	3	3	12	2	2	2	2	3	11	4	2	3	2	2	3	2	4	2	24	3	3	3	3	3	3	18	4	4	4	4	3	3	4	26	91
40	2	12	JARDINES	2	60	1.7	91	1	1	2	1	1	1	7	2	2	1	1	3	9	2	1	1	3	2	1	1	2	1	14	1	1	3	1	1	3	10	2	1	3	2	2	2	1	13	53
38	2	12	LIMPIEZA	2	78	1.7	94	1	2	4	3	2	2	14	3	2	1	1	3	10	3	3	2	3	3	2	3	2	3	24	2	3	2	2	3	2	14	4	3	4	3	3	3	4	24	86
52	1	23	AZAFATA	2	56	1.58	81	3	1	3	3	3	2	15	2	2	2	2	2	10	1	2	2	2	3	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	12	2	1	1	1	1	1	2	9	64
26	1	2	SUPERVISORA	2	62	1.55	87	4	1	4	2	2	3	16	2	2	1	1	4	10	3	1	2	3	4	2	1	2	1	19	4	2	3	3	4	1	17	2	4	4	4	2	3	4	23	85
25	1	2	CUARTELES	2	53	1.53	94	4	2	3	3	4	3	19	4	4	2	2	4	16	3	2	4	3	3	4	1	3	2	25	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	3	4	3	25	109
41	1	12	SUPERVISORA DE RECEPCIÓN	2	70	1.59	85	1	2	2	2	2	2	11	2	2	1	3	2	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	3	2	1	4	1	13	3	4	3	3	2	3	4	22	74
63	2	20	ARCHIVO	1	80	1.65	102	1	1	4	3	3	3	15	1	1	1	1	2	6	3	4	4	3	3	3	1	3	2	26	2	2	2	2	3	3	14	2	3	4	3	3	3	3	21	82
61	1	24	BIENESTAR SOCIAL	1	66	1.74	88	4	2	4	3	4	4	21	2	4	1	1	3	11	4	3	4	4	4	2	3	3	3	30	4	4	4	3	4	2	21	4	4	4	4	4	4	4	28	111
52	1	26	RRHH	1	68	1.55	90	4	2	2	2	1	1	12	2	2	2	3	4	13	3	2	3	4	4	2	2	3	2	25	2	2	3	2	4	2	15	1	4	4	1	2	2	4	18	83
44	2	1	SEGURIDAD	2	67	1.56	95	4	1	4	4	3	4	20	2	2	1	1	2	8	2	1	3	2	2	2	1	3	2	18	2	3	2	2	2	3	14	1	3	2	2	3	2	2	15	75
22	1	2	ANIMACIÓN	2	62	1.65	74	1	1	2	2	2	2	10	3	1	1	1	4	10	1	1	4	4	4	4	4	4	2	28	2	1	2	3	1	1	10	1	4	4	4	4	4	4	25	83
59	2	14	LIMPIEZA	2	72	1.6	100	3	3	3	1	3	3	16	4	2	2	3	4	15	3	2	2	2	2	2	1	2	2	18	3	4	3	3	3	2	18	1	2	2	2	1	2	3	13	80
66	2	30	MANTENIMIENTO	1	60	1.58	85	4	1	4	1	1	1	12	4	1	1	1	2	9	4	1	1	1	1	1	1	2	1	13	2	4	2	3	2	1	14	2	3	3	2	3	3	2	18	66
39	2	12	MANTENIMIENTO	2	90	1.73	104	1	1	2	1	3	3	11	3	3	3	2	3	14	2	2	3	3	2	3	3	3	3	24	1	2	3	2	1	2	11	1	2	3	1	3	3	3	16	76
53	2	25	MOZO	1	69	1.72	89	3	2	2	1	2	1	11	1	1	1	1	1	5	2	2	2	3	2	1	1	2	2	17	1	2	1	1	2	2	9	2	3	3	2	2	2	2	16	58
42	1	2	HOUSEKEEPING	1	61	1.62	81	3	2	2	2	2	1	12	1	2	2	2	2	9	4	3	3	4	3	3	2	3	2	27	3	3	2	3	3	2	16	2	3	4	3	4	4	4	24	88
41	2	20	ANIMADOR	2	84	1.64	96	1	1	3	2	3	1	11	3	2	1	2	2	10	4	1	4	4	4	2	4	4	4	31	4	4	4	4	4	1	21	2	2	2	2	2	2	2	14	87
45	2	18	CUARTELES	2	90	1.62	106	2	1	4	1	3	1	12	2	2	1	1	2	8	4	4	2	3	3	4	2	4	2	28	2	3	2	1	4	2	14	3	4	4	4	2	3	4	24	86
51	2	5	SUPERVISOR	1	68	1.64	92	1	1	1	2	3	3	11	1	1	1	1	3	7	3	1	2	4	3	4	1	4	2	24	2	4	2	4	1	1	14	1	4	4	4	1	3	4	21	77
50	2	20	RECEPCION	2	85	1.7	104	2	3	2	2	2	1	12	2	2	1	4	3	12	4	4	3	4	4	4	4	4	3	34	4	4	4	4	4	3	23	3	3	3	4	3	4	4	24	105

31	2	4	RRHH	1	82	1.72	94	3	1	4	3	4	3	18	4	3	2	1	2	12	3	1	2	4	3	2	2	4	2	23	3	2	2	4	3	2	16	2	3	4	2	2	2	3	18	87
31	1	4	ANIMACION	2	69	1.58	91	4	3	4	4	4	4	23	2	2	1	1	4	10	4	2	3	4	4	3	4	4	4	32	3	4	3	3	4	2	19	4	4	4	4	4	4	4	28	112
48	1	4	CAJA	2	70	1.6	99	4	3	4	4	4	4	23	2	2	2	2	1	9	2	1	2	2	3	2	2	2	1	17	2	2	3	2	2	1	12	2	3	3	2	1	4	4	19	80
33	1	10	RECEPCION	2	61	1.62	85	2	1	3	1	2	3	12	4	4	2	2	4	16	2	2	2	2	2	2	1	2	2	17	2	2	2	1	2	2	11	1	1	2	2	1	1	2	10	66
24	2	1	SUPERVISOR	2	96	1.96	102	3	2	1	2	2	2	12	2	2	2	1	3	10	2	1	2	3	2	2	2	3	2	19	3	3	3	2	4	3	18	3	3	3	4	4	4	2	23	82
53	2	31	AUXILIAR	2	84	1.74	103	1	2	2	3	2	2	12	3	2	2	2	2	11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	1	1	1	1	8	1	1	2	2	2	2	2	12	61
45	2	8	CUARTELES	2	69	1.57	92	3	1	3	2	3	3	15	3	3	2	2	3	13	3	4	3	3	3	2	2	4	2	26	2	4	3	4	4	3	20	3	4	2	3	3	3	3	21	95
37	1	14	COMEDOR	2	67	1.6	88	1	2	4	2	1	2	12	2	2	2	1	3	10	2	3	2	2	2	1	2	3	2	19	2	2	3	2	2	3	14	2	2	3	4	4	3	3	21	76

Anexo 5:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO DE LA INVESTIGACION
“INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL HOTEL LAS DUNAS, ICA, AÑO 2019”
PROPOSITO DEL ESTUDIO
El objetivo de esta investigación es poder determinar si los estilos de vida influyen en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica.
PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE LA INFORMACION
Se realizará lo siguiente: <ul style="list-style-type: none">• Este se realizar durante las horas de trabajo de los trabajadores.• Se les brindara el cuestionario a los trabajadores de las diversas áreas indicándoles cómo deben llenarlo, y el tiempo que durara aproximadamente en llenarlo.• Se les realizará el control de índice de masa corporal (IMC), y de perímetro abdominal, esta información será confidencial.• Los cuestionarios contarán con un número de serie por tal motivo las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificados.
RIESGOS
No existe ningún riesgo mínimo para el participante de este trabajo de investigación. Usted es libre de aceptar o no participar.
BENEFICIOS
El beneficio será mejorar sus estilos de vida, se hará de conocimiento a cada participante cuál es su índice de masa corporal (IMC), esta información será entregada de manera confidencial a cada trabajador, se informará de estos resultados de manera general a los encargados del área de salud ocupacional para brindar la asesoría. Esta información será registrada en sus historias clínicas de los trabajadores.
INCENTIVOS O COMPENSACIONES
Usted no recibirá ningún incentivo o compensación por participar en este estudio.
TIEMPO
El cuestionario tiene una duración de aproximadamente 20 minutos.
CONFIDENCIALIDAD

La información será registrada con códigos y no con nombres. Si los resultados de esta investigación llegan a ser publicados, no se mostrará ningún dato que permita identificar a las personas que participan.

CONSENTIMIENTO:

Acepto voluntariamente participar en esta investigación. Tengo pleno conocimiento del mismo y entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio si los acuerdos establecidos se incumplen.

En fe de lo cual firmo a continuación:

Apellidos y Nombres

DNI N° _____

Anexo 6:

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”



Ica, 04 de enero 2021

Srta. : Beatriz Elean Orellana Chavarri
Licenciada de Enfermería

Asunto : Autorización para aplicar instrumento de Tesis

Estimada.-

He recibido su solicitud de autorización para la aplicación del instrumento de tesis, trabajo de investigación “INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL HOTEL LAS DUNAS, ICA, AÑO 2019”, me complace informarle que autorizo y apoyo la realización del cuestionario a los trabajadores de la empresa. La investigación constituirá un aporte, me han quedado claras las implicancias de la participación de los trabajadores de la empresa.

Sin otro particular me despido de usted, y le envío un cordial saludo.

Atentamente,

MBA. Ugo Gherardi de Orbegozo
Gerente Residente-Hotel Las Dunas

Anexo 7:



ESCUELA DE POSGRADO

DECLARACION JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Yo, **BEATRIZ ELEAN ORELLANA CHAVARRI**, estudiante del programa de **MAESTRIA EN SALUD OCUPACIONAL**, de la Universidad Alas Peruanas con código N.º **2018113032**, identificado con **DNI: 45092153**, con la tesis titulada:

“INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL HOTEL LAS DUNAS, ICA, AÑO 2019”.

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría.
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes de consulta. Por tanto, no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni copiados y por tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aporte a la realidad investigada.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad ALAS PERUANAS.

Lima, 23 de noviembre del 2021

Firma: 

DNI: 45092153

Anexo 8:



