

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Enfermería



TESIS

“Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad

Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022”

Presentada por:

Bach. ERICA MONDALGO VARGAS

Bach. MARILIA KELLY QUINTANA FLORES

Para optar el título profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Andahuaylas - Apurímac - Perú

2022

Tesis

“Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad
Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022”

Línea de Investigación

Salud Pública

Asesora

Dra. Roció Cahuana Lipa



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DE
LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE SAN JERÓNIMO, ANDAHUAYLAS, 2022**

Presentado por las Bach. **ERICA MONDALGO VARGAS** y **MARILIA KELLY QUINTANA FLORES**, para optar el título profesional de: **LICENCIADO EN ENFERMERIA.**

Sustentado y aprobado el 05 de octubre del año 2022, ante el jurado.

Presidente : Mag. Rosa Evangelina Lizárraga Valer
Primer Miembro : Mag. Ruty Damián Paniagua
Segundo Miembro : Mag. Bertha Milagros Palomino Buleje
Asesor : Dra. Rocío Cahuana Lipa

DEDICATORIA

Dedicado a la memoria de mi padre, Alejandro Mondalgo Pérez, quien quería verme profesional, a mi madre quien estuvo a lo largo de mi carrera universitaria apoyándome en todo momento incondicionalmente.

Erica

Dedico con todo mi corazón a mi madre ya que sin ella no lo hubiese logrado, te agradezco madre mía por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, muchos de mis logros te lo debo a ti madre mía gracias.

Marilia

AGRADECIMIENTO

A mi familia en general, pero sobre todo a mi papá Paulino Mondalgo Ludeña por ser un excelente guía y ser además mi modelo de superación y lograr mis objetivos propuestos.

Erica

Quiero agradecer profundamente a mi esposo y a mis hijas que me brindaron su apoyo incondicional ya que me tuvieron tolerancia e infinita paciencia a ellos todo mi agradecimiento.

Marilia

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Portada.....	i
Posportada.....	ii
Página de jurados.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	x
Índice de figuras.....	xi
Acrónimos.....	xii
Resumen.....	xiii
Abstract.....	xiv
Introducción.....	xv
CAPÍTULO I.....	16
PLAN DE INVESTIGACION.....	16
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	16
1.2 Identificación y Formulación del problema.....	18
1.2.1 Problema General.....	18
1.2.2 Problemas Específicos.....	18
1.3 Justificación de la Investigación.....	19

1.4	Objetivos de la Investigación.....	20
1.4.1	Objetivo General.....	20
1.4.2	Objetivos Específicos	20
1.5	Delimitaciones de la investigación	21
1.5.1	Espacial	21
1.5.2	Temporal	21
1.5.3	Social.....	21
1.5.4	Conceptual	21
1.6	Viabilidad de la investigación	21
CAPÍTULO II		23
MARCO TEÓRICO.....		23
2.1	Antecedentes de investigación.....	23
2.1.1	A nivel internacional.....	23
2.1.2	A nivel nacional.....	26
2.1.3	A nivel regional y local	30
2.2	Bases teóricas.....	30
2.2.1	Estilo de vida	30
2.2.2	Estado nutricional	38
2.3	Marco conceptual.....	41
CAPÍTULO III		44
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....		44

3.1	Hipótesis	44
3.1.1	Hipótesis General	44
3.1.2	Hipótesis Específicas.....	45
3.2	Método	45
3.3	Tipo de investigación.....	45
3.4	Nivel o alcance de investigación	46
3.5	Diseño de investigación	46
3.6	Operacionalización de variables	47
3.7	Población, muestra y muestreo.....	49
3.7.1	Población.....	49
3.7.2	Muestra.....	49
3.7.3	Muestreo.....	49
3.8	Técnicas e instrumentos	50
3.9	Consideraciones éticas	53
3.10	Procesamiento estadístico	53
CAPÍTULO IV		55
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		55
4.1	Resultados	55
4.2	Discusión de Resultados.....	65
4.3	Prueba de Hipótesis.....	68
CONCLUSIONES.....		74

RECOMENDACIONES	76
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	78
Recursos	78
Cronograma de actividades.....	78
Presupuesto y Financiamiento	79
Presupuesto	79
Financiamiento.....	79
BIBLIOGRAFÍA	80
ANEXOS	86
Matriz de consistencia	87
Instrumento de recolección de información.....	90
Consentimiento y asentimiento informado	94
Base de datos	95
Panel fotográfico	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Frecuencia de estilos de vida.....	55
Tabla 2. Frecuencia de estado nutricional	56
Tabla 3. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional	57
Tabla 4. Relación entre la nutrición y el estado nutricional	58
Tabla 5. Relación entre el ejercicio y el estado nutricional	59
Tabla 6. Relación entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional	60
Tabla 7. Relación entre el manejo de estrés y el estado nutricional	61
Tabla 8. Relación entre el soporte interpersonal y el estado nutricional	62
Tabla 9. Relación entre la autoactualización y el estado nutricional	63
Tabla 10. Prueba de hipótesis general	68
Tabla 11. Prueba de hipótesis específica 1	69
Tabla 12. Prueba de hipótesis específica 2	69
Tabla 13. Prueba de hipótesis específica 3	70
Tabla 14. Prueba de hipótesis específica 4	71
Tabla 15. Prueba de hipótesis específica 5	72
Tabla 16. Prueba de hipótesis específica 6	72

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Frecuencia de estilos de vida	55
Figura 2. Frecuencia de estado nutricional.....	57
Figura 3. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional.....	58
Figura 4. Relación entre la nutrición y el estado nutricional	59
Figura 5. Relación entre el ejercicio y el estado nutricional	60
Figura 6. Relación entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional	61
Figura 7. Relación entre el manejo de estrés y el estado nutricional.....	62
Figura 8. Relación entre el soporte interpersonal y el estado nutricional	63
Figura 9. Relación entre la autoactualización y el estado nutricional	64

ACRÓNIMOS

OMS: Organización Mundial de la Salud

IMC: Índice de Masa Corporal

PEPS-I: Perfil de Estilo de Vida

RESUMEN

El estudio se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022. Metodología: En el estudio se aplicó el método deductivo, de tipo básica y de nivel correlacional. El diseño de estudio fue no experimental - transversal. La población estuvo conformada por 197 trabajadores, donde la muestra de estudio se calculó mediante el método probabilístico, donde se trabajó con 131 trabajadores. Se usó un cuestionario para la variable estilos de vida denominado (PEPS-I) de Nola Pender, el cuestionario conformada por 48 ítems, cuya prueba de fiabilidad fue alta con valor de 0.874 mediante el alfa de Cronbach, mientras que, para medir el estado nutricional, se usó una ficha de registro antropométrico, donde se pesó y se midió la estatura para el cálculo del IMC (peso sobre la altura al cuadrado). Resultados: El 79.5% de trabajadores tienen estilos de vida saludables, el 48.5% se encuentran en un peso normal, sin embargo, un porcentaje similar de 43.9% mostraron tener sobrepeso y solo el 7.6% se encuentran en una obesidad de grado I. Conclusiones: Del análisis inferencial se evidenció un valor $r=0.006$ y $p=0.948$ del cual se concluye que no existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022.

Palabras clave. Estado nutricional, IMC, estilo de vida, nutrición, ejercicio.

ABSTRACT

The study was developed with the objective of determining the relationship between lifestyles and nutritional status of the workers of the District Municipality of San Jeronimo, Andahuaylas, 2022. Methodology: The study applied the deductive, basic and correlational method. The study design was non-experimental - cross-sectional. The population consisted of 197 workers, where the study sample was calculated using the probabilistic method, with 131 workers. A questionnaire was used for the lifestyle variable called (PEPS-I) by Nola Pender, the questionnaire consisted of 48 items, whose reliability test was high with a value of 0.874 by Cronbach's alpha, while, to measure the nutritional status, an anthropometric record card was used, where the weight and height were measured for the calculation of BMI (weight over height squared). Results: 79.5% of workers have healthy lifestyles, 48.5% are at a normal weight, however, a similar percentage of 43.9% showed to be overweight and only 7.6% are in grade I obesity. Conclusions: From the inferential analysis a value $r=0.006$ and $p=0.948$ was evidenced from which it is concluded that there is no significant relationship between lifestyles and nutritional status of the workers of the District Municipality of San Jeronimo, Andahuaylas, 2022.

Key words. Nutritional status, BMI, lifestyle, nutrition, exercise.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud [OMS] (1) se define como estilo de vida a la agrupación de patrones del comportamiento reconocible y aproximadamente estable de una persona o en una población en particular. Por lo que surge por la interrelación con las peculiaridades de cada individuo, la interrelación con las sociedades y las situaciones en la que se convive. Hay estilos de vida que miden el bienestar de las personas ya que contienen patrones específicos de las actitudes y actúan como factor de riesgo o de protección.

En 1939 se introdujo oficialmente la conceptualización del estilo de vida y se cree que en generaciones anteriores a ese año fue un concepto sin tanta importancia debido a la relativa homogeneidad de la sociedad. A mediados del siglo XX Pierre Bourdieu un psicólogo prestigioso, en su teoría que está centrada en la definición de habitus, esta conceptualización está conformado con esquemas de pensar, obrar y sentir, relacionados a la postura de la sociedad. El habitus significa que los individuos de un sociedad por lo general tienen estilos de vida similares (2).

Los indicadores nutricionales miden el estado nutricional, ya que una alimentación balanceada es importante para el desarrollo en etapa de escuela. Según Rodríguez Velásquez F et al. (3) menciona que ayuda en prevenir patologías crónicas no hereditarias, al usar el indicador índice de masa corporal (IMC) se puede identificar el sobrepeso o la obesidad en la etapa de adolescencia. Según Fajardo B, (4) de acuerdo con los censos de salud que se muestra en la OMS la prevalencia en sobrepeso y obesidad ha ido aumento no solo en estados unidos sino también a nivel mundial.

Este estudio posee justificación social ya que mediante el resultado aprobará que se mejore los estilos de vida que tienen las personas que trabajan en la municipalidad de Distrital de San Jerónimo, con el que se podrá optimizar el estado nutricional de los mismos. Asimismo, esta investigación tiene justificación práctica debido a que se ha reportado ciertos niveles estilos de vida no saludables, de manera que los trabajadores deberían de procurar su salud dándole más atención y así mejorar sus estilos de alimentación, sueño, actividad física y con ello mejorar su estado nutricional.

CAPÍTULO I

PLAN DE INVESTIGACION

1.1 Descripción de la realidad problemática

Cuando se habla de estilos de vida, la investigación se refiere a la agrupación de comportamientos y actitudes que es practicado y desarrollado por individuos de manera voluntaria y consiente a lo largo de su vida (5). Los principales comportamientos relacionado que se encontraron fueron: actividad física y reducción del tiempo de uso de dispositivos electrónicos, alimentación saludable, no beber ni fumar (6). Por lo tanto, los estilos de vida poco saludable se asocian con la obesidad (7) estas personas con estas afecciones son más propensos a otros problemas de salud, los individuos con estas afecciones son menos productivos que otros individuos sanos (8).

En el contexto internacional, un estudio desarrollado por parte de Casco (9), quien llego a la conclusión que el 86 % de trabajadores evidenció

sobrepeso y un cierto nivel de obesidad, escenario que se declina en el 96 % de los trabajadores. El 74 % no ejecuta alguna actividad física, el 67 % maneja de mejor manera su estrés. Asimismo, Ospina (10) en el año 2021, estudio a trabajadores pertenecientes a una entidad, del cual encontró que hay una mayor predisposición al normopeso tanto en mujeres como varones (31% y 26%) presentaron sobrepeso en el análisis.

En estudios nacionales, Hurtado et al. (11) desarrollaron estudio de estilos de vida saludables, glucosa en sangre e IMC para adultos en 2020. Establece que el 87.3% tenía un estilo saludable y solo el 19,7% se encontraba en una situación no saludable. De igual forma, el 78,2% tenían poca actividad en ejercicios. Esto indica que el 52,6% hacía ejercicio ligero. Por último, el 34,3% tenía un IMC normal, el 42,3% sobrepeso y el 23,4% obesidad. Por otro lado, Panihuara (12), en una encuesta de 2019 investigó los estilos de vida de los trabajadores que laboran en el municipio Echarate y concluyó que el 56,11% del personales presentaban estilos de convivencia poco saludables.

En ese sentido, el contexto local, una observación empírica los que trabajan en la municipalidad, demuestra que por temas actuales del Covid-19, estas personas que laboral en esta institución demuestran estilos de vida no tan saludables como el poco ejercicio físico, consumo de tabaco y alcohol, estrés, consumo de comidas no saludables. Cada individuo tiene distintos estilos de vida que desencadenan diferentes estados de salud, las diferentes actitudes y comportamientos pueden ser influenciados por el vivir cotidiano del trabajador, estos factores pueden modificarse como, por

ejemplo: la alimentación incorrecta puede derivar en obesidad y desnutrición. En ausencia de actividad física, los trabajadores llegan a ser sedentarios, que puede causar a una variedad de condiciones cardiovasculares y musculo esqueléticas en los trabajadores (13).

1.2 Identificación y Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?

1.2.2 Problemas Específicos

1. ¿Cuál es la relación entre la nutrición y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?
2. ¿Cuál es la relación entre el ejercicio y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?
3. ¿Cuál es la relación entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?
4. ¿Cuál es la relación entre el manejo del estrés y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?

5. ¿Cuál es la relación entre el soporte interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?
6. ¿Cuál es la relación entre la autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?

1.3 Justificación de la Investigación

Justificación social. Ya que mediante el resultado aprobará que se mejore los estilos de vida que tienen las personas que laboran en la municipalidad, con el que se podrá optimizar el estado nutricional de los mismos.

Justificación práctica. Esta investigación tiene justificación práctica debido a que se ha reportado ciertos niveles estilos de vida no saludables, de manera que los trabajadores deberían de procurar su salud dándole más atención y así mejorar sus estilos de alimentación, sueño, actividad física y con ello mejorar su estado nutricional.

Justificación metodológica. El presente estudio hace un aporte metodológico a los resultados obtenidos, lo que permitirá proponer estrategias o programas de sensibilización para mejorar la salud de los trabajadores.

1.4 Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo General

Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022.

1.4.2 Objetivos Específicos

1. Identificar la relación entre la nutrición y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
2. Identificar la relación entre el ejercicio y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
3. Identificar la relación entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
4. Identificar la relación entre el manejo del estrés y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
5. Identificar la relación entre el soporte interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
6. Identificar la relación entre la autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022

1.5 Delimitaciones de la investigación

1.5.1 Espacial

El estudio se realizó en la Municipalidad Distrital de San Jerónimo Andahuaylas – Apurímac.

1.5.2 Temporal

El tiempo que se ejecutará el proyecto, será en los meses de enero a setiembre del 2022.

1.5.3 Social

La unidad de análisis fueron los trabajadores de todas las áreas de la municipalidad.

1.5.4 Conceptual

El área de investigación es enfermería y la línea de investigación es Salud Pública, por el que el estudio se centra en dos variables de estudio que son: Estilos de vida y estado nutricional.

1.6 Viabilidad de la investigación

El estudio cuenta con características, condiciones operativas y técnicas que garantizan la ejecución de sus metas y propósitos. En tanto, la observación de acuerdo al contexto actual el estudio tiene los recursos tecnológicos, materiales y humanos para toda la ejecución desde el principio hasta el fin, por lo que, se estima que el proyecto no presenta costos altos para su ejecución. Por ende, se indica que el estudio es viable para ejecutarlo.

Limitaciones de la Investigación

Tiempo, los participantes no cuentan con tiempo para que se aplique los cuestionarios debido a su ajetreada agenda laboral. Sin embargo, se les

abordará en su tiempo libre y se les aplicará los cuestionarios y la medición del pesaje y su talla.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigación

2.1.1 A nivel internacional

Ospina y Gallego en Colombia, en su estudio cuyo propósito del estudio fue conocer la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional. Se aplicó una metodología cualitativa, de observación y tipo descriptiva – transaccional, en el que se encuestó a 100 participantes de edades mayor a 18 años, quienes firmaron un consentimiento para participar en el estudio. Se aplicó un cuestionario virtual en el que se contempló las variables y dimensiones del estudio, así mismos datos demográficos. Los resultados encontrados al evaluar a los floricultores de encontró que gran parte eran mujeres, de edad media de entre 38 años, al evaluar su estado nutricional se evidencio que 31% son varones con peso normal y 26 mujeres con peso normal, 13% de los varones tienen sobrepeso y 18% de mujeres

están en sobrepeso, en cuanto a la obesidad se encontró que 2% de varones y 7% de mujeres presentaron esta situación. Por otro lado, no se encontró relación entre sus estados nutricionales y la actividad física, en cambio sí hay relación con la ingesta de alimentos en condiciones fritas (10).

Bautista y Morán en Nicaragua presentaron su estudio como propósito fue evaluar los estilos de vida y el estado nutricional de las personas que laboran en el hospital. Método. Se usó el tipo de estudio cuantitativo, en un nivel descriptivo y diseño transaccional, cuya muestra a trabajar se conformaron por 75 personas que trabajan en el hospital, quienes fueron escogidos mediante no probabilístico debido a la cantidad poblacional. Los resultados muestran que los profesionales sanitarios hospitalarios tienen estilos de vida poco sanos. Evaluando el estado nutricional en relación a IMC (Índice de Masa Corporal) se pudo evidenciar que 55,9% presentaba peso corporal estándar, el 19,9% leve obesidad, el 11,9% presentan sobrepeso y el 11,9% evidencian obesidad moderada. De acuerdo con la clasificación del índice de obesidad, se concluye gran parte de los trabajadores del hospital se clasificaron como normopeso y el resto se observó con sobrepeso leve y moderado y obesidad. El personal médico y enfermero suele tener más peso que el personal de otros perfiles, siendo este último más obeso (14).

Guaján en Ecuador presentó su estudio cuyo objetivo fue identificar como se relaciona el estilo de vida con el estado nutricional

en pacientes adultos con diabetes. En el que se aplicó un enfoque cuantitativo, no experimental y alcance relacional. 62 participantes – pacientes que son atendidos en el C.S. San Roque quienes pasaron criterios de selección para formar la muestra, a quienes se les evaluaron datos sobre circunferencia de cintura. Resultados. Se pudo evidenciar que 30% de los pacientes tienen sobrepeso, un 39% están con obesidad y el 53% mostraron valores inadecuados de glucosa. Por otro lado, al evaluar el estilo de vida se encontró que 45% tienen estilos poco saludables. Al evaluar la prueba de hipótesis se evidencio que si presentan correlación con lo que podemos mencionar que si afecta el tipo de vida de llevan los pacientes en su estado nutricional, además se estableció que, menor puntuación en su estilo de vida, lo que sugiere que un estilo de vida poco saludable se asocia con un más riesgo de desplegar dificultades de tipo diabetes (15).

Arias y Celléri en Ecuador presentaron su estudio cuyo propósito fue identificar como se relacionan los estilos de vida de adultos mayores en un Hogar de Cuidados y su estado nutricional, en la ciudad de Cuenca. Se realizaron estudios de correlación cuantitativos, descriptivos y transversales en una cohorte de 61 adultos mayores cuyo estado nutricional se evaluó mediante mediciones antropométricas y cuyo perfil de estilo de vida se determinó mediante un estudio de medición de estilos de vida bajo la escala de vida del adulto mayor. La población fue compuesta por un 73,8% de mujeres y un 26,2% de hombres. El 62,3% de los ancianos son inadecuados nutricionalmente y el 37,7% son normales.

Desarrollando la prueba de hipótesis con valor de significancia del 95% se evidenció que si existe correlación entre el estilo de vida y estado de nutrición en adultos mayores que fueron estudiados (16).

Casco en Ecuador en su estudio cuyo fue determinar la relación del estilo de vida de trabajadores del POLISAL y su estado nutricional. Se han realizado estudios descriptivos, correlacionados y analíticos. En particular, se analizaron datos sociodemográficos, estado nutricional y estilo de vida. Dieta, actividad y actividad física. El análisis estadístico realizado es el siguiente: Prueba de correlación no paramétrica descriptiva según la V de Cramer. Los resultados encontrados evidencian que el sobrepeso se encontró en 56% de los participantes o en algún grado la obesidad, escenario que se agrava más en los docentes donde el 96% presentaron sobrepeso. Resulta que tres o más partes del trabajador tienen algo de sobrepeso u obesidad. No hay condiciones médicas asociadas con esta condición de salud y normal. Se ha concluido que no existe relación significativa entre el estado nutricional y el estilo de vida (9).

2.1.2 A nivel nacional

Tantaleán en Lima presentó su estudio tuvo como propósito identificar la relación entre el estilo de vida de los adultos mayores y el estado nutricional en el distrito de la Banda de Shilcayo. Se realizó un abordaje descriptivo – transaccional y cuantitativo, la muestra fue 40 ancianos, se utilizó como medio una escala de estilo de vida. Los resultados encontrados indican que el 85% tienen un estilo de vida en

grado no saludable, mientras que el 15% si están saludables, en relación al estado nutricional, el 57.5% se encuentran en un grado inadecuado, del cual 27.5% con grado delgado y el 20% con grado de sobrepeso, mientras que el 15% si están saludables, en relación al estado nutricional, el 57.5% se encuentran en un grado inadecuado, del cual 27.5% con grado delgado y el 20% con grado de sobrepeso. Por lo que se concluye que el p -valor=0.01 que significa una relación entre ambas variables (17).

Chávez en Trujillo presentó su estudio se planteó como propósito conocer cómo se relaciona el estilo de vida de los trabajadores administrativos y su estado nutricional. Se usó el tipo de estudio no experimental, transaccional de diseño analítico – descriptivo. En el cual se estudiaron a 64 administrativos. Al desarrollar el análisis en relación a las variables, se pudo evidenciar que 92.2% de los administrativos presentaron un estilo poco saludable y solo el 7% de ellos tienen una vida saludable. Por otro lado, gran parte de los varones y mujeres presentaron un estilo poco saludable. Al desarrollar el análisis en relación a las variables, se pudo evidenciar que 92.2% de los administrativos presentaron un estilo poco saludable y solo el 7% de ellos tienen una vida saludable. Por otro lado, gran parte de los varones y mujeres presentaron un estilo poco saludable. Donde se concluye que el estilo de vida de los administrativos no se relaciona con su estado de nutrición (18).

Dongo en Chimbote realizó su estudio cuyo propósito fue identificar como el estilo de vida se relaciona con el estado de nutrición en adultos mayores de la una urbanización de Chimbote. La metodología aplicada fue cuantitativa, donde el nivel fue relacional y diseño transaccional en el que participaron 143 colaboradores que fueron encuestados mediante un instrumento y la observación. Los consecutivos resultados indica que la totalidad de participantes tienen estilos de vida poco saludables y una proporción importante tiene estilos de vida saludables. Los consecutivos resultados indica que la totalidad de participantes tienen estilos de vida poco saludables y una proporción importante tiene estilos de vida saludables. Los consecutivos resultados indica que la totalidad de participantes tienen estilos de vida poco saludables y una proporción importante tiene estilos de vida saludables. Del cual se concluye que del total de participantes, su estilo de vida si se correlaciona con su estado de nutrición (19).

Gálvez y Carrasco en Tarapoto desarrollaron su estudio cuya investigación fue descriptiva – relacional, con enfoque cuantitativo y diseño transaccional. Se trabajó con 139 pacientes que conformaron la muestra y población total de estudio. Los resultados encontrados indican que, el cincuenta por ciento tienen de entre 36 a 59 años, por otro lado, el 79.9% muestran tener saludable su estilo de vida. En cuanto a su estado de nutrición, se evidencio que 42.4% de pacientes tienen sobrepeso y el 49.6% se mostraron estar en un estado normal. por otro lado, el 79.9% muestran tener saludable su estilo de vida. En

cuanto a su estado de nutrición, se evidencio que 42.4% de pacientes tienen sobrepeso y el 49.6% se mostraron estar en un estado normal. por otro lado, el 79.9% muestran tener saludable su estilo de vida. En cuanto a su estado de nutrición, se evidencio que 42.4% de pacientes tienen sobrepeso y el 49.6% se mostraron estar en un estado normal. En resumen, los estilos de vida de los adultos mayores si se relaciona con su estado nutricional (20).

Gonzalo en Lima presentó su estudio cuyo objetivo fue identificar como se relaciona los estilos de vida de los profesionales de salud y su estado nutricional en el C.S. Santa Clara, Ate. Método. Se trabajó bajo un estudio transaccional de enfoque relacional, en el que participaron 30 personas de distintas áreas del centro de salud, a los que se les evaluó indicadores de: IMC y la circunferencia de la cintura, para el IMC se usó una balanza, cinta métrica para medir la cintura y un tallímetro para las medidas de estatura. En cuanto al estilo de vida se usó un cuestionario. De los cuales se obtuvo lo siguientes resultados: Los datos registrados mostraron que 76,7% de los profesionales sanitarios lleva una vida poco saludable, el 56,7% presentaron estar en sobrepeso y solo el 10% es obeso. El 56,7% tiene riesgo cardio metabólico muy alto y el 30% de los profesionales sanitarios tiene riesgo cardio metabólico alto. Luego de realizar la prueba de hipótesis, se pudo evidenciar que si existe correlación entre los estilos de vida de los profesionales de salud y su estado nutricional (21).

2.1.3 A nivel regional y local

Vasquez (22) en Apurímac en su estudio tuvo por propósito conocer la relación existente entre la calidad de vida de los docentes y su estado nutricional en la ciudad Challhuanca. Se aplicó la metodología cuantitativa, de enfoque relacional – descriptiva y diseño transaccional – no experimental. Los resultados muestran que la mitad de los docentes 51.35% tienen un normal estado nutricional, mientras que 28.83% se ubican en un nivel deficiente y 19.82% de los profesores evidencian en exceso. En cuanto a la variable calidad de vida, el 51.35% muestran regular calidad de vida, 21.62% tienen deficiente calidad de vida y solo el 27.03% una buena calidad de vida. Se concluye que existe un vínculo significativo entre la nutrición docente y la calidad de vida. De igual forma, los directores de la institución pueden organizar con el C.S. para visitar el centro educativo e impartir charlas formativas sobre buena nutrición y buen ambiente, lo que se recomienda hacer en todas las edades.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estilo de vida

Se define como aquel patrón basado en el comportamiento está determinada por la interrelación de las peculiaridades y circunstancias sociales y personales, asimismo, están indicadas por las preferencias y tendencias humanas que son el efecto de la interrelación de factores neurobiológicos, genéticos, ambientales, económicos, socioculturales, psicológicos y educativos (23).

De acuerdo a la OMS es un grupo de patrones de comportamiento reconocibles y aproximadamente estables de una persona o en una población en particular. Por lo que surge por la interrelación con las peculiaridades de cada individuo, la interrelación con la sociedad y las situaciones en la que se convive. Hay estilos de vida que miden el bienestar de las personas ya que contienen patrones específicos de las actitudes y actúan de factor de riesgo o de protección (1).

En 1939 se introdujo oficialmente la conceptualización del estilo de vida y se cree que en generaciones anteriores a ese año fue un concepto sin tanta importancia debido a la relativa homogeneidad de la sociedad. A mediados del siglo XX Pierre Bourdieu un psicólogo prestigioso, en su teoría que está centrada en la definición de habitus, esta conceptualización está conformado con esquemas de pensar, obrar y sentir, relacionados a la postura de la sociedad. El habitus significa que los individuos de un sociedad homogénea por lo general tienen estilos de vida similares (2).

Es la agrupación de hábitos y actitudes que rigen el ejercicio diario y determinan como hacerle frente a las demandas, exigencias y desafíos que surgen en las diversas fases de nuestra vida. Factores controlables expresados en nuestra vida diaria: ejercicio físico adecuado y sostenida o sedentarismo, selección de una variedad de víveres nutritivos, o ingesta no controlada de calidad y cantidad (24).

El estilo de vida se define por que existen protección para la salud y factores de riesgo, por lo tanto, el estilo de vida se debe observar como un desarrollo dinámico de conductas de un entorno social, así como comportamientos y conductas individuales. Algunos factores que nos ayudarían a llevar una vida sana serian: a) Tener un significado, propósito de vida. b) Cuidar la autoestima, la identidad y pertenencia. c) cuidar la autogestión, la autoestima y la aspiración de estudiar. d) Ofrecer cariño y cuidar la unificación familiar y social. e) Disfrutar la vida (25).

Es una serie de acciones, hábitos, acciones de las personas y desarrollos sociales que incluyen a la sociedad en general para llevar una vida más plena hacia la felicidad (26).

Del mismo modo, se definen como la forma en que las personas viven epidemiológicamente, teniendo en cuenta los comportamientos o grupos de comportamientos de quienes tienen consecuencias ya sea negativas o positivas para la salud a estos los llamamos estilos de vida (27).

En resumen, es un comportamiento que se va aprendiendo a lo largo de nuestras vidas, iniciando en nuestra familia, el ambiente que nos rodea, la forma en la que vivimos y los hábitos, costumbres o formas en que debemos ser como parte del mundo (28).

2.2.1.1 Nutrición

Este aspecto abarca el conocimiento, la selección y la ingesta para la nutrición, el bienestar y la salud, esto implica seleccionar una dieta basada en las pautas de la pirámide alimenticia (29).

La nutrición se trata de una de las áreas más complicada para la obtención de saberes, ya que engloban diversos factores, ya que los diferentes géneros de la humanidad tienen necesidades diferentes por ejemplo las mujeres los hombres y los niños. A medida que inicia el crecimiento, con el paso de los años también los hacen las necesidades del cuerpo. Una actualización constante de los conocimientos nutricionales es fundamental para que necesitemos mantenernos saludables y prevenir cambios que conduzcan a enfermedades ocasionados por la mala alimentación. Además de otros factores como psicológicos, emocionales y físicos como el ejercicio que inciden en la salud y estado nutricional de las personas (30).

La nutrición se trata de un conocimiento que analiza la conexión entre los seres vivos y los alimentos. Si se trata de nutrición del ser humano la investigación tiene como objeto saber las necesidades de la nutrición humana y las patologías que se producen por una ingesta inadecuada o en exceso. Otro punto que también se estudia es la calidad de los alimentos (31).

La nutrición consta de ciclos en el que el organismo traga, asimila, absorbe, traslada, usa y elimina la sustancia alimenticia, lo que hace que el cuerpo crezca, se mantenga y se repare. Con excepción de la masticación los demás procesos son involuntarios (32).

2.2.1.2 Ejercicio

El ejercicio regular produce efectos saludables y ajustes fisiológicos que perduran un determinado momento al terminar el ejercicio. Para lograr estos resultados, los ejercicios físicos deben programarse de forma individualizada por un especialista en el área. Especialmente en aquellas personas que no realizan actividades físicas se debe ir incrementando gradualmente tanto en la duración como la intensidad, hasta alcanzar su meta (33).

Esto incluye realizar actividades regularmente de forma leve, moderada y/o activas. Todo esto se puede hacer de manera planificada y controlada o también de forma casual integrada en la vida cotidiana o los ejercicios de ocio (34).

De acuerdo con la OMS el ejercicio físico consta de una práctica que está ligada fundamentalmente con una vida saludable, y con el crecimiento del sedentarismo, una inadecuada nutrición y el tabaquismo son enfermedades no transmisibles con mayor predominancia que son un riesgo para la salud (35).

2.2.1.3 Responsabilidad en Salud

Es ese sentido, las formas en la que se entienden las responsabilidades individuales y grupales frente a la salud son diversas que conviven en la sociedad sobre cuestiones y decisiones relacionadas con el paradigma de la salud (los que tienen más recursos de poder y subalternos) el renacimiento social, la repartición del dinero, los derechos y las percepciones de dignidad humana tienen que ver con ello. Por ello, temas como son la salud y el derecho a este no se encuentran fuera del discurso neoliberal hegemónico y el discurso alternativo (con distintos matices), que pretenden fabricar una comprensión diferente a la responsabilidad por una vida sana (36).

Está relacionado con un sentido asertivo de ser responsable del su bienestar individual. Es se refiere a cuidar de sí mismo, obtener información y educarse sobre su salud, buscar ayuda profesional (34).

La dimensión responsabilidad en salud se entiende como sentido de responsabilidad de uno mismo, involucra el tener interés por nuestra propia salud, educarse sobre la salud, buscar ayuda consiente e informada de profesionales de la salud (37).

2.2.1.4 Manejo del Estrés

Se trata de un esfuerzo realizado por la persona para manejar y aliviar la presión que inicia cuando una situación se

describe complicada o fuera de control, ya sea por medios simples o complejos para resistir el estrés (37).

Lidiar con el estrés no es complicado, solo es necesario la práctica. Aquellos que lograron manejar el estrés ganaron “fortaleza”. Así como necesitas trabajar para ser fuerte físicamente, pero también necesitas trabajar para desarrollar tu capacidad de manejar el estrés. Realizar un análisis de lo que piensas y tus reacciones pueden ayudarte manejar el estrés (36).

Saber movilizar e identificar los medios físicos y psicológicos para poder vigilar o reducir de manera efectiva el estrés (34).

2.2.1.5 Soporte Interpersonal

Se conceptualiza como la interrelación con los individuos, incluida la expresión emocional, y el soporte de social, familiar y laboral. Está relacionado con las expresiones beneficiosas y la calidad de vida que se pueden dar en la sociedad, redes sociales y aquellas personas de confiar en el día a día y en las crisis, en decisiva, apoyo a un clima social bueno y obtener un estilo de vida sano centrado en un cuidado humano (37).

En la actualidad el apoyo social es abordado e investigado por personales de salud (Psicólogos, Trabajadores Sociales, Enfermeras, entre otros) ciertamente es esencial en situaciones

relacionadas a la calidad de vida y el bienestar, ya que los estudios sobre el asunto sobresalen en el mantenimiento físico personal. y salud mental (36).

Este definido como el uso de la comunicación para obtener una relación cercana o íntima. Por lo que permite el intercambio de emociones y pensamientos mediante mensajes lingüísticos y no orales (34).

2.2.1.6 Autoactualización

Está enfocado en desarrollar recursos internos, que se puede obtener por extenderse, obtener un nexo y un crecimiento propiamente dicho. el crecer nos en si ayuda tener una relación con nuestro ser, ayuda a tener paz en uno mismo, y también ayuda tener nuevos horizontes para lograr superarnos de quienes somos ahora. La conexión se trata de una sensación armónica y plena con el universo. Desarrollar significa mejorar el potencial del ser humano buscando un significado y trabajando hacia el logro de metas (34).

Es una necesidad psicológica más alta de los seres humanos, se encuentra en lo más elevado de las escalas, por medio de su satisfacción justificada o encontrando un significado a la vida gracias a la potencialización de una actividad. Cuando los valores previos se han completado o han sido completados a cierto nivel recién se puede llegar hasta este punto (38).

2.2.2 Estado nutricional

Se conceptualiza como un equilibrio entre el gasto energético y los requerimientos y otros alimentos, existen múltiples determinantes en el entorno como factores ambientales, genéticos, físicos, psico-socio-económicos, biológicos y culturales (39).

Los indicadores nutricionales miden el estado nutricional, ya que una alimentación balanceada es importante para el desarrollo en etapa de escuela. Según Rodríguez et al. (3) para prevenir las patologías crónicas no hereditarias es necesario evaluar el estado de nutrición y los hábitos alimenticios, al usar el indicador índice de masa corporal (IMC) se puede conocer si tiene sobrepeso u obesidad en la etapa de adolescencia. Según Fajardo (4) de acuerdo con los censos de salud que se muestra en la OMS la prevalencia en sobrepeso y obesidad ha ido aumentando no solo en Estados Unidos sino también a nivel mundial.

Se indica que se mide por medio de indicadores antropométricos, bioquímicos, dietéticos y clínicos. El diagnóstico de sobrepeso, obesidad, delgadez o peso normal se realiza por medio del indicador antropométrico como son: (IMC/Edad); y el diagnóstico de baja talla, talla normal y talla alta para su edad se hace por medio del indicador talla para la edad (T/E) (40).

Se menciona que el estado de la nutrición refleja el desarrollo intelectual, emocional y física de los individuos y la calidad de vida, relacionado a otros factores como alimenticios, ambientales,

socioeconómicos, culturales y educativos. Hay diversos factores que participan, pero los de más importancia son los factores socioeconómicos, educativos y culturales; predominio de baja economía, el aislamiento social y la ignorancia (41).

“El estado nutricional está definido como la homeostasis que existe entre el gasto energético alimentario y los requerimientos y otros alimentos, lo que indica los diferentes niveles de bienestar del individuo reflejado en uno mismo, estos dependen de la interacción entre la dieta, el entorno ya sea de manera física, social, cultural y económica” (42). La determinación exacta del estado nutricional ya sea poblacional o individualmente es muy complicado de identificar; es solo a través de las características clínicas, físicas y funcionales que se puede representar otros indicadores potenciales a los cuales se le asigna umbrales que nos permite diferenciar a individuos nutridos y mal nutridos (43).

2.2.2.1 Índice de masa corporal

Lambert Adolphe-Jacques Quételet fue quien describió por primera vez en el año 1832 el IMC. Para la obtención del IMC, el peso en kilogramos (kg) se divide con la talla al cuadrado (m²). Lo que nos da como resultado una proporción entre el peso-talla, y de esta forma podemos identificar de manera rápida el exceso o deficiencia ponderal de cada individuo al que se atente. Es por eso que su importancia, su practicidad y accesibilidad del IMC que lo ha colocado como el más importante sustituyendo a otras medidas

de evaluación del estado nutricional (44). Así mismo, el IMC puede ser considerado como una opción para la medición directa de grasa corporal (45).

Según la OMS define como el indicador de relación talla y peso que se usa para determinar la talla y el peso en las personas. Para evaluar el IMC se divide el peso (kg) del individuo sobre la talla al cuadrado (m²) (46).

2.2.2.2 *Bajo peso*

Es la pérdida de peso causado variaciones en el suministro de nutrientes a los tejidos, todo esto provocado por una nutrición inadecuada o por defectos en el cuerpo (47).

2.2.2.3 *Normal*

La OMS sugiere que el IMC “normal” oscila entre valores de 18.5 y 24.9. si el IMC está por encima de 25 se considera sobrepeso y si esta debajo de 18.5 se considera delgadez.

2.2.2.4 *Sobrepeso*

Está definido con un exceso en el peso a comparación de la talla, con respecto a un peso ideal, tiene mayo prevalecía atener obesidad. Esto se genera cual el individuo ingiere más calorías de las que necesita (48).

2.2.2.5 Obesidad

Está definida como un excesivo aumento de tejido adiposo ya sea general o de manera localizada, los niveles son muy altos a diferencia de un individuo de la misma edad y mismo género (49).

2.2.2.6 Sobrepeso y obesidad.

Según, la OMS, el demasiado peso (sobrepeso y obesidad) se considera cuando las personas contienen porcentajes excesivos de tejido adiposo, que pueden derivar en enfermedades no transmisibles, las personas con obesidad o el sobrepeso son más propensos a desarrollar enfermedades. Una alternativa fácil y barata de prevenir estas enfermedades es medir la IMC (50).

2.3 Marco conceptual

- **Autoactualización.** Es una necesidad psicológica más alta de los seres humanos, se encuentra en lo más elevado de las escalas, por medio de su satisfacción justificada o encontrando un significado a la vida gracias a la potencialización de una actividad (38).
- **Circunferencia de la Cintura.** Se trata de la medición autónoma de la medida, pero está estrechamente relacionada con el IMC y con la cadera / cintura, este índice nos da una aproximación de la grasa corporal total y tejido adiposo intraabdominal (51).
- **Estado nutricional.** definido como la homeostasis que existe entre el gasto energético alimentario y los requerimientos y otros alimentos,

existen múltiples determinantes en el entorno como factores ambientales, genéticos, físicos, psico-socio-económicos, culturales y biológicos (39).

- **Estilo de vida no saludable.** Son actitudes que los individuos adoptan en contra de su salud, creando un potencial de enfermedades dañando su apariencia psicológica, biológica y social (52).
- **Estilo de vida saludable.** Incluye actitudes, comportamientos y características que un individuo que realiza para garantizar necesidades básicas y lograr un estilo de vida sana y prospera (52).
- **Estilo de vida.** Es aquel basado en estándares de la conducta que está determinada por la interrelación de las características y circunstancias personales y sociales (23).
- **Grasa Corporal.** Es parte del organismo que se almacena a manera de tejido graso o adiposo. Analizar los componentes del cuerpo muy difícil, pero es muy útil y necesario en los estudios de obesidad porque nos ayuda determinar si el exceso de peso es por tejido magro o tejido adiposo (51).
- **Índice de masa corporal.** Son indicadores que asocia la talla con el peso que es usado para evaluar la talla y el peso en personas. Para evaluar el IMC se divide el peso (kg) del individuo sobre la talla al cuadrado (m²) (46).
- **Manejo del Estrés.** Se trata de un esfuerzo realizado por la persona para manejar y aliviar la presión que inicia cuando una situación se describe complicada o fuera de control, ya sea por medios simples o complejos para resistir el estrés(37).

- **Nutrición.** Según Laguado y Gómez (29) este aspecto abarca la elección, el conocer y el consumo de alimentos que son importantes para la nutrición, el bienestar y la salud, esto implica seleccionar una dieta basada en las pautas de la pirámide alimenticia.
- **Responsabilidad en Salud.** está relacionado con un sentido asertivo de ser responsable del su bienestar individual. Se refiere a cuidar de sí mismo, obtener información y educarse sobre su salud, buscar ayuda profesional (34).
- **Soporte Interpersonal.** Está definida como la utilización de la comunicación para obtener un sentido significativo de intimidad o una sensación íntima. La comunicación es un intercambiar ideas y emociones por medio de mensajes lingüísticos y no verbales (34).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

Existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022.

3.1.2 Hipótesis Específicas

1. Existe relación significativa entre la nutrición y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas,
3. Existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
4. Existe relación significativa entre el manejo del estrés y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
5. Existe relación significativa entre el soporte interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
6. Existe relación significativa entre la autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022

3.2 Método

Es deductivo, a juicio de Abreu (53), permite generalizaciones desde casos concretos y ayuda a tomar conciencia de la realidad en estudio. En relación con esto, objetos de investigación futuros similares pueden entenderse, explicarse y predecirse incluso sin que sucedan.

3.3 Tipo de investigación

Es básico, según Creswell (54) sostiene que este tipo de estudio se presenta cuando no se ha estudiado previamente alguna variable o la relación entre ellas, y permite ahondar en el conocimiento y llenar los huecos del conocimiento.

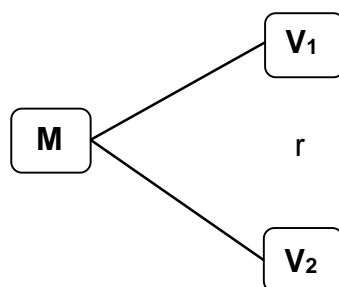
3.4 Nivel o alcance de investigación

Es correlacional, como menciona Arias (55) la intención primordial de este nivel es conocer cómo se comportan una de las variables en relación de la otra variable correlacionada.

3.5 Diseño de investigación

El estudio es de diseño no experimental, en palabras de Arias (55) en este diseño no son afectadas las variables de estudio ya sean por condiciones o estímulos experimentales, donde la muestra de estudio es investigada en su contexto natural.

Donde:



- M: Muestra
- V1: Estilos de vida
- V2: Estado Nutricional
- r: relación

3.6 Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
<p>Estilos de vida</p> <p>Se conceptualiza como la agrupación de comportamientos y actitudes que aceptan y ejecutan las personas ya sea grupal o personal para complacer las insuficiencias como personas y lograr un desarrollo personal (56).</p>	<p>Dimensión 1: Nutrición</p> <p>Según Laguado y Gómez (29) este aspecto abarca el conocimiento, la selección y la ingesta de alimentos que son necesarios para la nutrición, el bienestar y la salud, esto implica seleccionar un dieta basada a las pautas de la pirámide alimenticia.</p>	<p>1.1 Tipo de dieta 1.2 Frecuencia de alimento 1.3 Calidad de alimento</p>	<p>Ítems: 1,5,14,19,26,35</p>	Ordinal
	<p>Dimensión 2: Ejercicio</p> <p>Según Sánchez (33), el ejerció regular produce efectos saludables y ajustes fisiológicos que perduran un determinado momento al terminar el ejercicio. Para logara estos resultados, lo ejercicios físicos deben programarse de forma individualiza por un especialista en el área.</p>	<p>2.1 Tipo de actividad 2.2 Horario de ejercicios 2.3 Frecuencia</p>	<p>Ítems: 4,13,22,30,38</p>	
	<p>Dimensión 3: Responsabilidad en salud</p> <p>Está relacionado con un sentido asertivo de ser responsable del su bienestar individual. Es se refiere a cuidar de sí mismo, obtener información y educarse sobre su salud, buscar ayuda profesional (34).</p>	<p>3.1 Asistencia medica 3.2 Preocupación a la salud 3.3 Asistencia de programa educativo</p>	<p>Ítems: 2,7,15,20,28,32,33,42,43,46</p>	
	<p>Dimensión 4: Manejo de estrés</p> <p>Se trata de un esfuerzo realizado por la persona para manejar y aliviar la presión que inicia cuando una situación se describe complicada o fuera de control, ya sea por medios simples o complejos para resistir el estrés (37).</p>	<p>4.1 Relajación 4.2 Fuentes de tensión 4.3 Meditación control de estrés</p>	<p>Ítems: 6,11,27,36,40,41,45</p>	

	<p>Dimensión 5: Soporte interpersonal</p> <p>Este definido como el uso de la comunicación para obtener una relación cercana o íntima. Por lo que involucra el intercambio de las emociones y pensamientos mediante mensajes lingüísticos y no orales (34).</p>	<p>5.1 Expresión del problema</p> <p>5.2 Expresión de sentimientos</p> <p>5.3 Pasatiempos</p>	<p>Ítems: 10,18,24,25,31,39,47</p>	
	<p>Dimensión 6: Autoactualización</p> <p>Es una necesidad psicológica más alta de los seres humanos, se encuentra en lo más elevado de las escalas, por medio de su satisfacción justificada o encontrando un significado a la vida gracias a la potencialización de una actividad (38).</p>	<p>6.1 Autoestima</p> <p>6.2 Optimismo</p> <p>6.3 Crecimiento personal</p> <p>6.4 Satisfacción personal</p>	<p>Ítems: 3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48</p>	
<p>Estado nutricional</p> <p>Definido como el balance que existe entre el gasto energético alimentario y los requerimientos y otros alimentos, existen múltiples determinantes en el entorno como factores ambientales, genéticos, físicos, psico-socio-económicos, culturales y biológicos (39).</p>	<p>Dimensión1: Índice de masa corporal (IMC)</p> <p>Según la OMS (46) define como el indicador de relación talla y peso que se usa para determinar el peso y la talla en las personas. Para evaluar el IMC se divide el peso (kg) del individuo sobre la talla al cuadrado (m²).</p>	<p>1.1 Bajo Peso</p> <p>1.2 Normal</p> <p>1.3 Sobrepeso</p> <p>1.4 Obesidad Grado I</p> <p>1.5 Obesidad Grado II</p> <p>1.6 Obesidad III</p>	<p>Ítem 1</p>	<p>Ordinal</p>

3.7 Población, muestra y muestreo

3.7.1 Población

La población fue conformada por 197 trabajadores de la municipalidad distrital de San Jerónimo. Así, de acuerdo con Hernández-Sampieri et al. (57) es el grupo donde los casos coinciden con ciertas descripciones.

3.7.2 Muestra

La muestra del estudio fue 131 trabajadores, según Bernal (58) es la parte de la población muestreada de la que se logra realmente datos para la investigación y de la que se mide y observa la variable objeto de la investigación.

3.7.3 Muestreo

El muestreo fue calculado mediante el método probabilístico, donde se empleó una fórmula estadística para obtener una muestra simbólica. A juicio de Hernández-Sampieri et al. (57) el muestreo probabilístico requiere que se calcule una fórmula estadística para establecer el tamaño de la muestra

$$n = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 197}{0.05^2 * 196 - 1 + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

Donde:

- $Z = 1.96$
- $p = 0.5$
- $q = 0.5$
- $e = \text{Margen de error} = 0.05$
- $N = \text{población} = 197$

La muestra para la investigación fue de: 131 trabajadores

Criterios de inclusión

- Trabajadores que acepten firmar el consentimiento informado.
- Trabajadores que laboren dentro del local de la municipalidad.
- Trabajadores que si asistan dentro de los días de recolección de información.

Criterios de exclusión

- Trabajadores que no acepten firmar el consentimiento informado.
- Trabajadores que no asistan los días de encuesta.

3.8 Técnicas e instrumentos

Técnicas

La técnica a utilizar para las variables de estilo de vida son las encuestas, las cuales, según Arias (59) permiten recolectar información cualitativa y/o cuantitativa de poblaciones estadísticas. De manera que, se elaboran cuestionarios y los datos que se abstrerán se procesan con

métodos estadísticos. Se convierte entonces en un instrumento para entender las características de un conjunto de personas

La técnica que se usará para la variable estado nutricional será el examen físico el que se realizará el pesaje y la medición de la talla para el cálculo del IMC de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo.

Instrumentos

a) Para el análisis de la variable estilo de vida se aplicó el (PEPS-I) cuyo cuestionario consta de 48 preguntas cerradas en escala Likert con cuatro patrones de respuesta (nunca = 1, a veces = 2, a menudo = 3, regularmente = 4). La puntuación más baja es 48 y la puntuación más alta es 192, estando la puntuación más alta asociada con el mejor estilo de vida. Los 48 reactivos se dividen en 6 escalas: ejercicio; responsabilidad por la salud; manejo del estrés; soporte interpersonal y auto actualización.

Baremación

- Poco saludable: 48 - 96
- Saludable: 97 - 144
- Muy saludable: 145 - 192

Confiabilidad: En cuanto a la fiabilidad Gamarra et al. (60), midió su fiabilidad por medio de la prueba de Alfa de Cronbach, después del análisis obtuvo un valor de 0.73 a 0.87 entre la variable y sus dimensiones, con lo que se indica que mantiene un alta fiabilidad.

Por otro lado, se midió la fiabilidad con una muestra piloto de 10 encuestados, (ver anexos), donde el valor encontrado fue de 0.874:

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.874	48

Con lo que podemos mencionar que el cuestionario tiene una fiabilidad alta.

b) Para el análisis de la variable 2, se usó una ficha de registro antropométrico de acuerdo con las normas de la Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Persona Adulta. Para el pesaje se utiliza una balanza horaria calibrada montada sobre una superficie plana, horizontal y lisa. Se pide al paciente que se quite los zapatos y la ropa excesiva. Las mediciones de la altura se realizan con un dispositivo de medición de madera fijo colocado en una superficie plana. Se tiene cuidado de que el tope móvil se deslice suavemente y, además, se pide al paciente que retire de la cabeza o del cuerpo cualquier objeto que pueda interferir con la medición, como zapatos, ropa extra o accesorios. El índice de masa corporal se estima utilizando el índice de Quetelet y la clasificación se basa en la guía del Ministerio de Salud del Perú (MINSa):

Baremación

- Bajo Peso: < 18.5 kg/m²
- Normal: 18.5 – 24.9 kg/m²
- Sobrepeso: 25.0 – 29.9 kg/m²
- Obesidad Grado I: 30.0 – 34.9 kg/m²
- Obesidad Grado II: 35.0 – 39.9 kg/m²
- Obesidad III: ≥ 40 kg/m²

3.9 Consideraciones éticas

Antes de rellenar el instrumento, se pide a todos los participantes que firmen un consentimiento informado, en el que se protege la confidencialidad de todos los encuestados. Asimismo, se tuvo en cuenta la autonomía: donde se optó como principal acuerdo el consentimiento informado previo a la recogida de datos, ya que ello hace que los encuestados se sientan más seguros y confíen en que toda la investigación se realiza únicamente con fines de investigación. Equidad: se respeta a todos los participantes en la investigación y se respetan sus derechos con una buena comunicación y una consideración igualitaria, sin diferencias.

3.10 Procesamiento estadístico

Para el procesamiento de datos se pedirá permiso a la municipalidad distrital de San Jerónimo, Andahuaylas para que se pueda consentir en participar en la investigación, una vez que se obtiene la aprobación, se obtiene el consentimiento de los participantes del estudio. Posteriormente, ajustaremos la fecha y hora de aplicación del cuestionario recogido

personalmente. Para el análisis de datos se ordenarán y codificarán según cada variable y se sistematizarán en el software Excel 2016; que luego se exportó al software SPSS donde el programa genera tablas y figuras de distribución y exporta a Word 2016 donde se realizará la presentación de tablas con su análisis e interpretación. Se utilizaron las estadísticas rho de Spearman con barras de error del 5% para la prueba de hipótesis.

CAPÍTULO IV

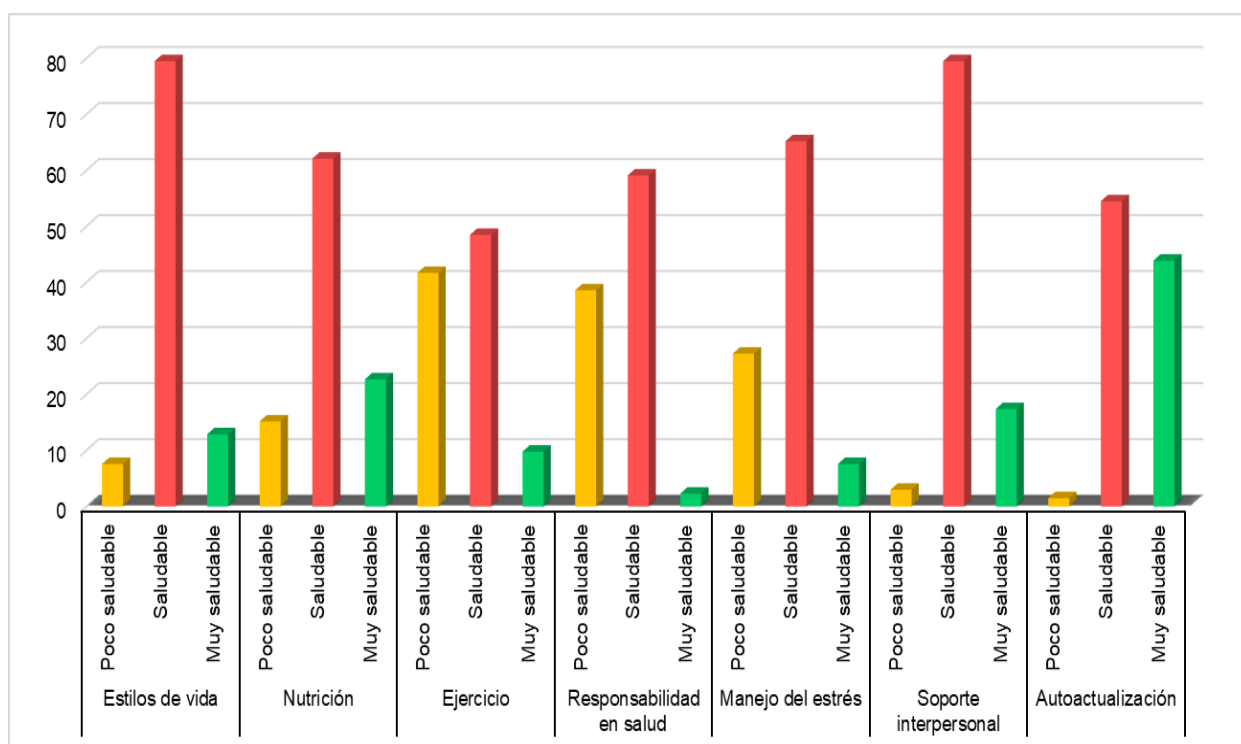
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

Tabla 1. Frecuencia de estilos de vida

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Poco saludable	10	7.6
Saludable	105	79.5
Muy saludable	17	12.9
Nutrición		
Poco saludable	20	15.2
Saludable	82	62.1
Muy saludable	30	22.7
Ejercicio		
Poco saludable	55	41.7
Saludable	64	48.5
Muy saludable	13	9.8
Responsabilidad en salud		
Poco saludable	51	38.6
Saludable	78	59.1
Muy saludable	3	2.3
Manejo del estrés		
Poco saludable	36	27.3
Saludable	86	65.2
Muy saludable	10	7.6
Soporte interpersonal		
Poco saludable	4	3.0
Saludable	105	79.5
Muy saludable	23	17.4
Autoactualización		
Poco saludable	2	1.5
Saludable	72	54.5
Muy saludable	58	43.9

Figura 1. Frecuencia de estilos de vida

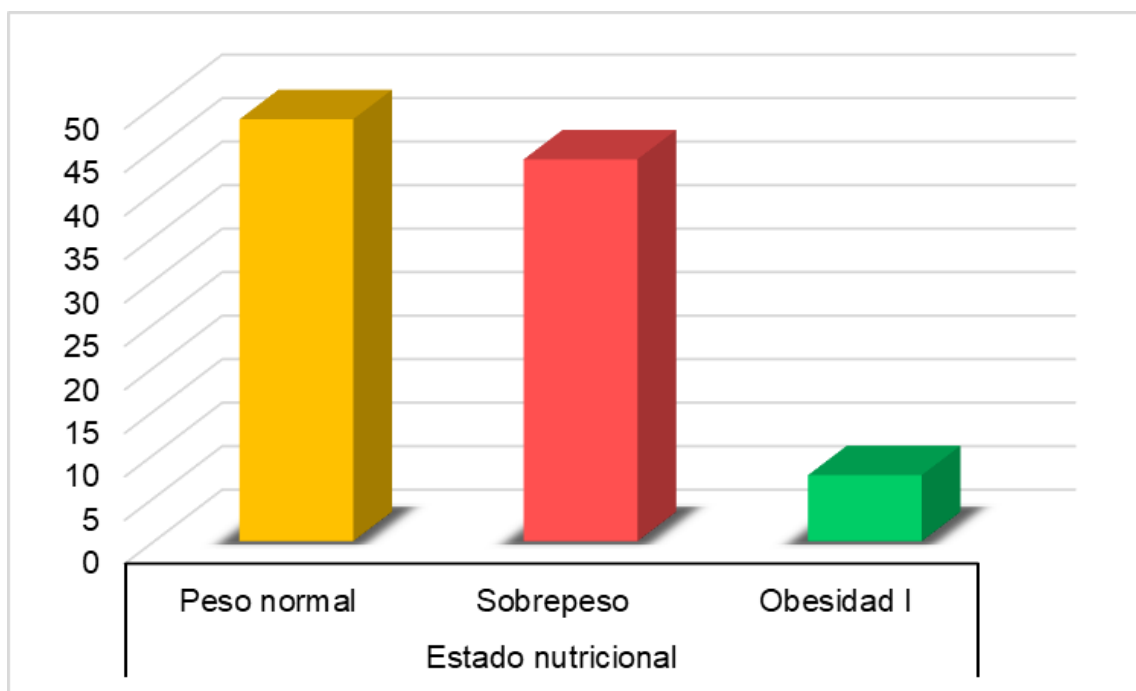


En la tabla 1 se observa los estilos de vida de la muestra de estudio, donde se pudo evidenciar que 79.5% de trabajadores tienen estilos de vida saludables, en relación a las dimensiones se observó que más del 50% de trabajadores tienen su nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización en niveles saludables, con lo que inferimos que gran parte mantiene su salud saludable.

Tabla 2. Frecuencia de estado nutricional

Estado nutricional	Frecuencia	Porcentaje
Peso normal	64	48.5
Sobrepeso	58	43.9
Obesidad I	10	7.6

Figura 2. Frecuencia de estado nutricional

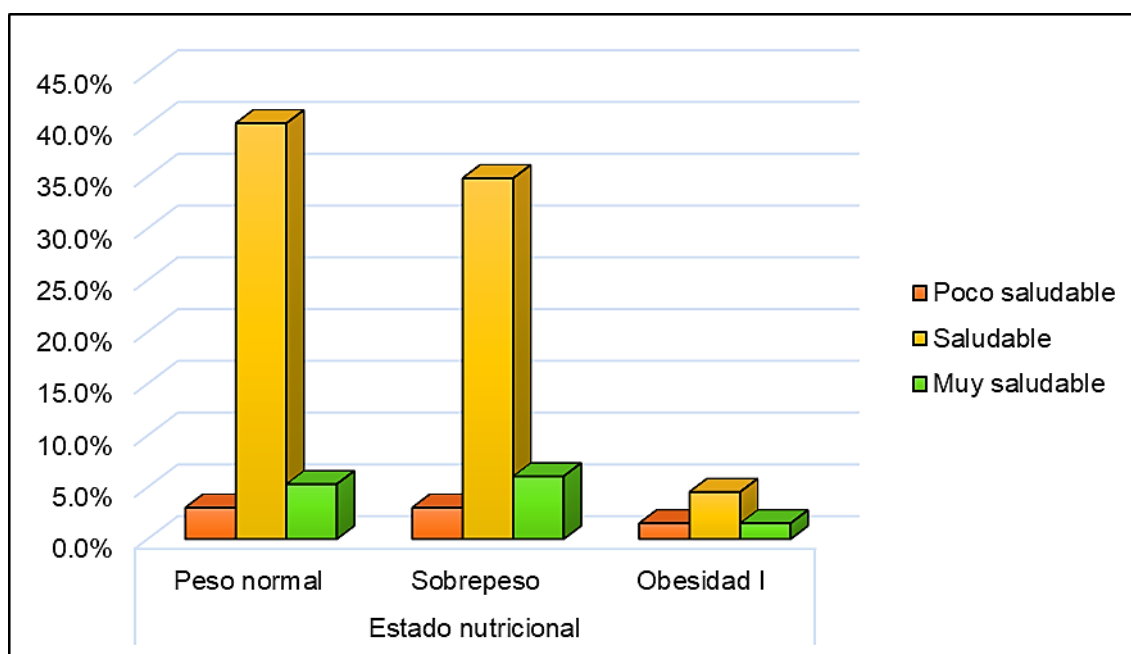


En la tabla 2 se observa el estado nutricional de la muestra de estudio, los resultados del análisis muestran que 48.5% se encuentran en un peso normal, sin embargo, un porcentaje similar de 43.9% mostraron tener sobrepeso y solo el 7.6% se encuentran en una obesidad de grado I, con lo que inferimos que existe la mitad de trabajadores en riesgo de subir sobrepeso y una obesidad.

Tabla 3. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional

		Estilos de vida					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		n	%	n	%	n	%
Estado nutricional	Peso normal	4	3.0%	53	40.2%	7	5.3%
	Sobrepeso	4	3.0%	46	34.8%	8	6.1%
	Obesidad I	2	1.5%	6	4.5%	2	1.5%

Figura 3. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional

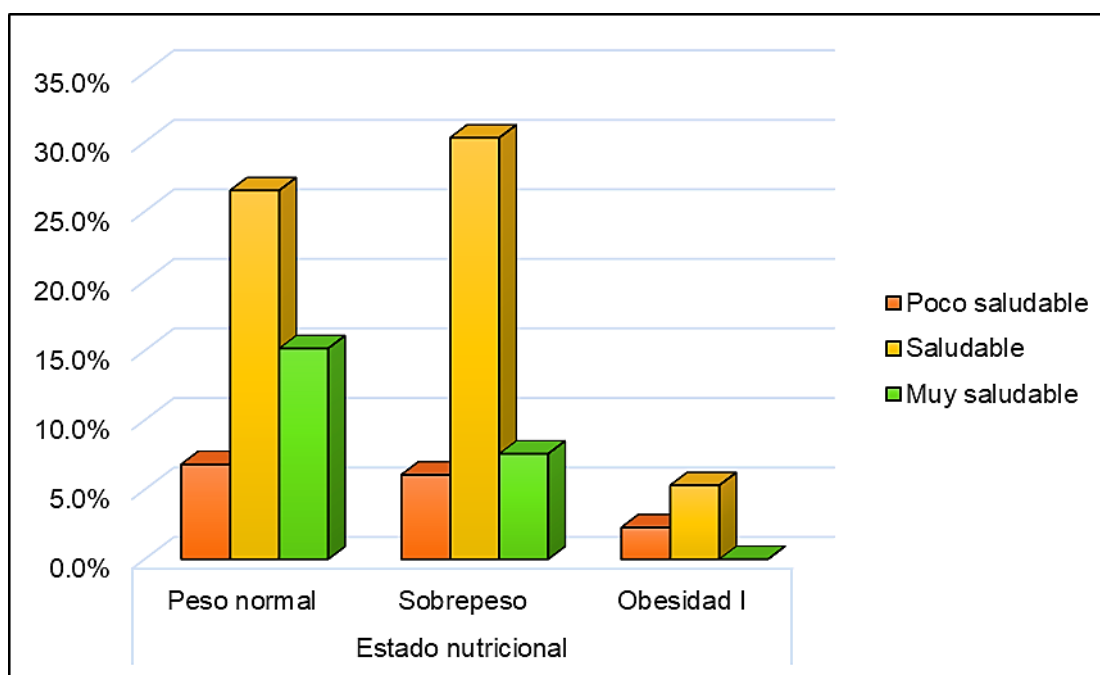


En la tabla 3 se observa los estilos de vida y su relación con el estado nutricional donde el 40.2% tienen un estilo de vida saludable en consecuencia su peso es normal, sin embargo, el 34.8% presentaron sobrepeso, con lo que podemos inferir que, aunque tengan comportamientos y actitudes adecuadas en su vida personal, no se refleja positivamente en su estado nutricional.

Tabla 4. Relación entre la nutrición y el estado nutricional

Estado nutricional		Nutrición					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		n	%	n	%	n	%
Estado nutricional	Peso normal	9	6.8%	35	26.5%	20	15.2%
	Sobrepeso	8	6.1%	40	30.3%	10	7.6%
	Obesidad I	3	2.3%	7	5.3%	0	0.0%

Figura 4. Relación entre la nutrición y el estado nutricional

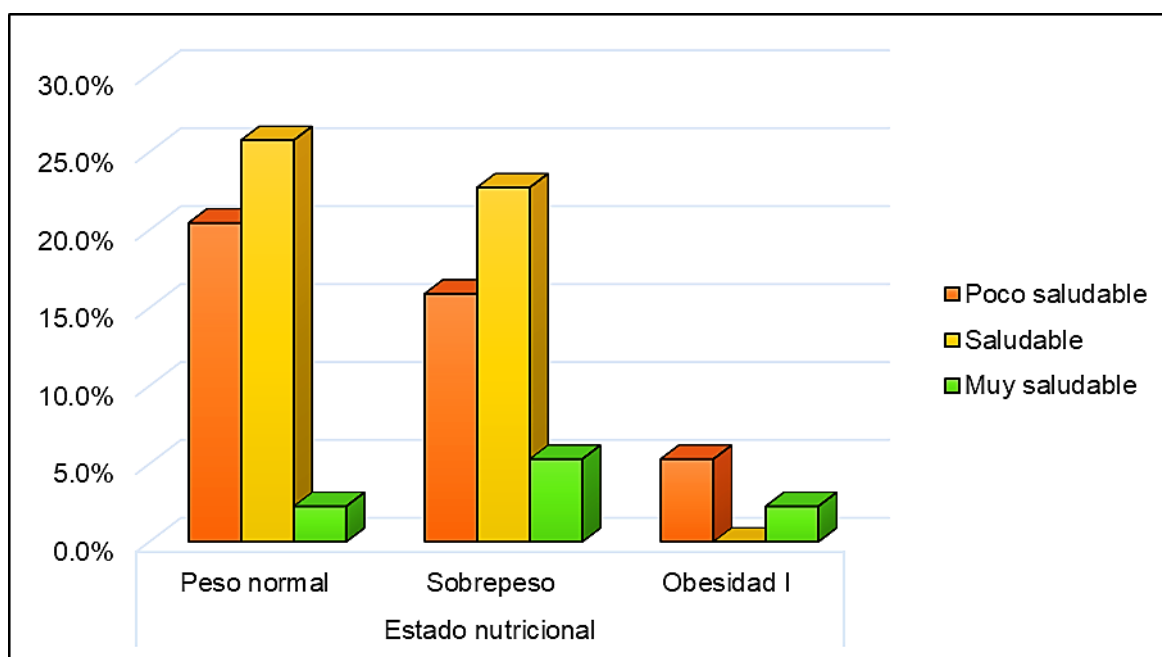


En la tabla 4 se observa la nutrición y su relación con el estado nutricional donde el 30.3% evidencian una nutrición saludable, a pesar de ello presentaron sobrepeso, en cambio, el 26.5% si perciben un peso normal, del cual se infiere que así tengan una buena nutrición, afecta significativamente en su peso, ello pueda deberse a otros factores externos como la actividad física.

Tabla 5. Relación entre el ejercicio y el estado nutricional

		Ejercicio					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		n	%	n	%	n	%
Estado nutricional	Peso normal	27	20.5%	34	25.8%	3	2.3%
	Sobrepeso	21	15.9%	30	22.7%	7	5.3%
	Obesidad I	7	5.3%	0	0.0%	3	2.3%

Figura 5. Relación entre el ejercicio y el estado nutricional

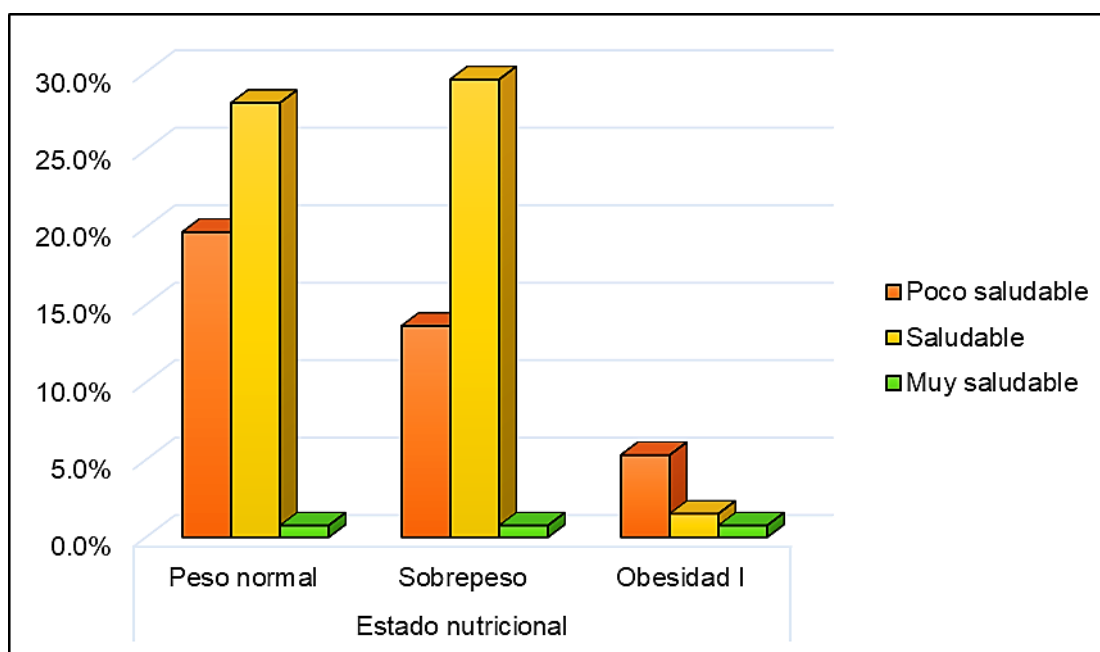


En la tabla 5 se observa el ejercicio y su relación con el estado nutricional donde el 25.8% mantienen un nivel de ejercitación saludable, en consecuencia, su peso es normal, a pesar de ello, el 22.7% tienen sobrepeso. Por otro lado, un ejercicio poco saludable en 20.5% de trabajadores influye a que presenten peso normal. Con lo que, si infiere que no necesariamente un grado saludable de ejercicio hará que el peso de los trabajadores este en un nivel adecuado, esto debe añadirse con una alimentación sana.

Tabla 6. Relación entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional

		Responsabilidad en salud					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		n	%	n	%	n	%
Estado nutricional	Peso normal	26	19.7%	37	28.0%	1	0.8%
	Sobrepeso	18	13.6%	39	29.5%	1	0.8%
	Obesidad I	7	5.3%	2	1.5%	1	0.8%

Figura 6. Relación entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional

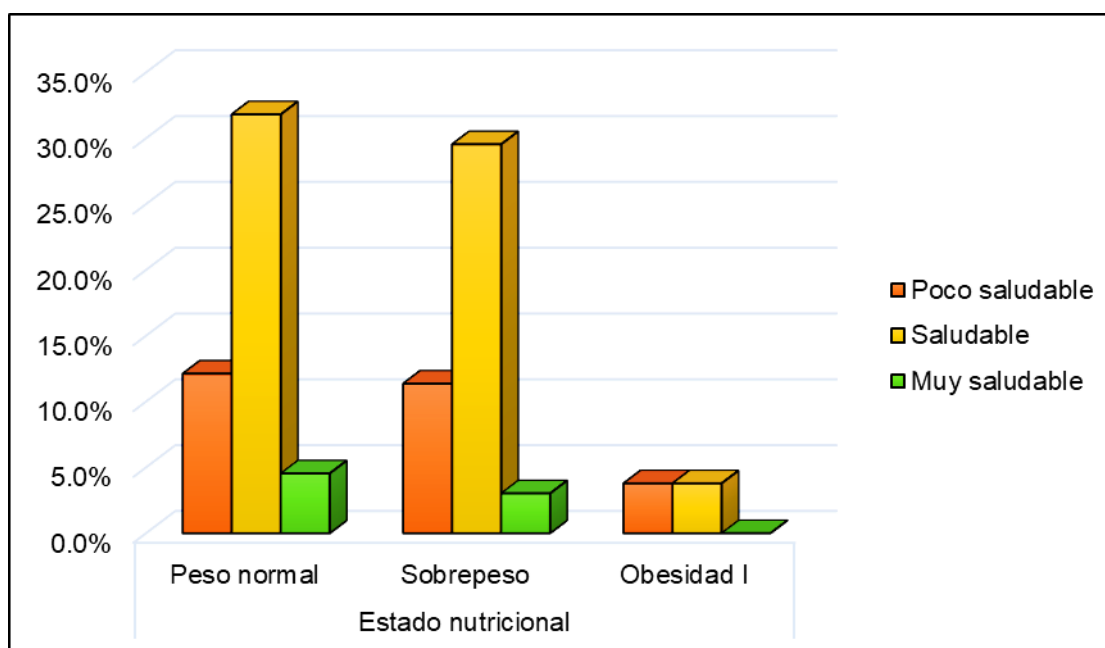


En la tabla 6 se observa la responsabilidad en su salud y su relación con el estado nutricional donde el 29.5% son responsables en su salud, sin embargo, tienen sobrepeso, en cambio el 28% si presentaron peso normal. Con lo que podemos mencionar que se debe tener más énfasis en cuidar la salud desde varios aspectos y ser responsables con cada aspecto y así tener una condición física adecuada.

Tabla 7. Relación entre el manejo de estrés y el estado nutricional

		Manejo del estrés					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		n	%	n	%	n	%
Estado nutricional	Peso normal	16	12.1%	42	31.8%	6	4.5%
	Sobrepeso	15	11.4%	39	29.5%	4	3.0%
	Obesidad I	5	3.8%	5	3.8%	0	0.0%

Figura 7. Relación entre el manejo de estrés y el estado nutricional

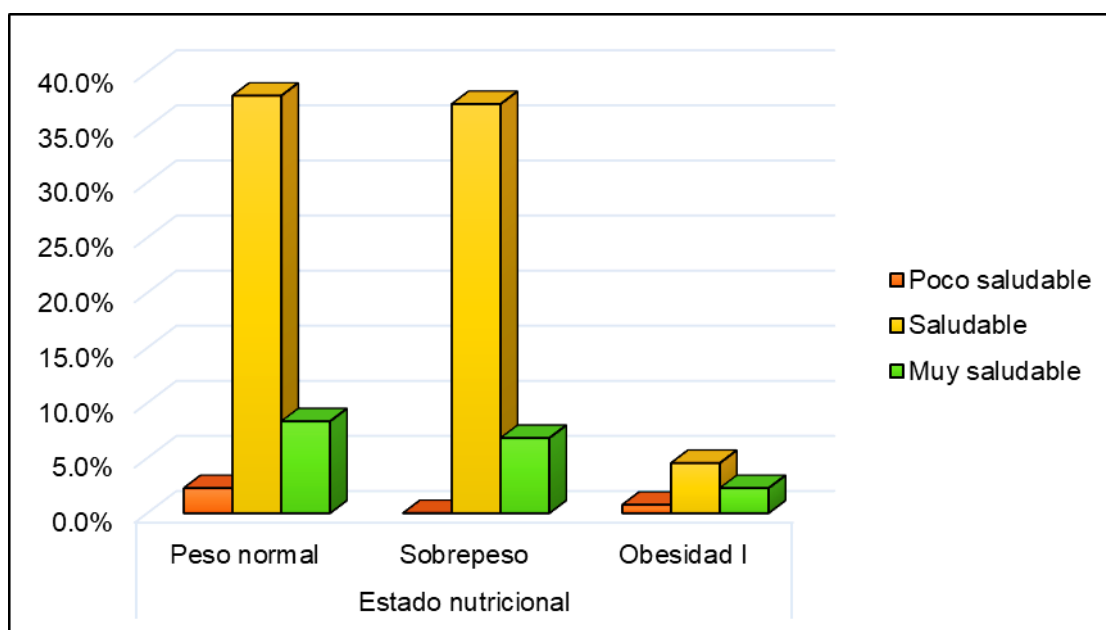


En la tabla 7 se observa el manejo de estrés y su relación con el estado nutricional donde el 31.8% manejan saludablemente su estrés, por ello, su peso es normal, en cambio el 29.5% si presentaron sobrepeso. Por otro lado, el 11.4% no manejan bien su estrés y presentan sobrepeso. Por lo que inferimos que es necesario tener énfasis en manejar situaciones estresantes en el trabajo, para mantener de manera adecuada las condiciones físicas.

Tabla 8. Relación entre el soporte interpersonal y el estado nutricional

		Soporte interpersonal					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		n	%	n	%	n	%
Estado nutricional	Peso normal	3	2.3%	50	37.9%	11	8.3%
	Sobrepeso	0	0.0%	49	37.1%	9	6.8%
	Obesidad I	1	0.8%	6	4.5%	3	2.3%

Figura 8. Relación entre el soporte interpersonal y el estado nutricional

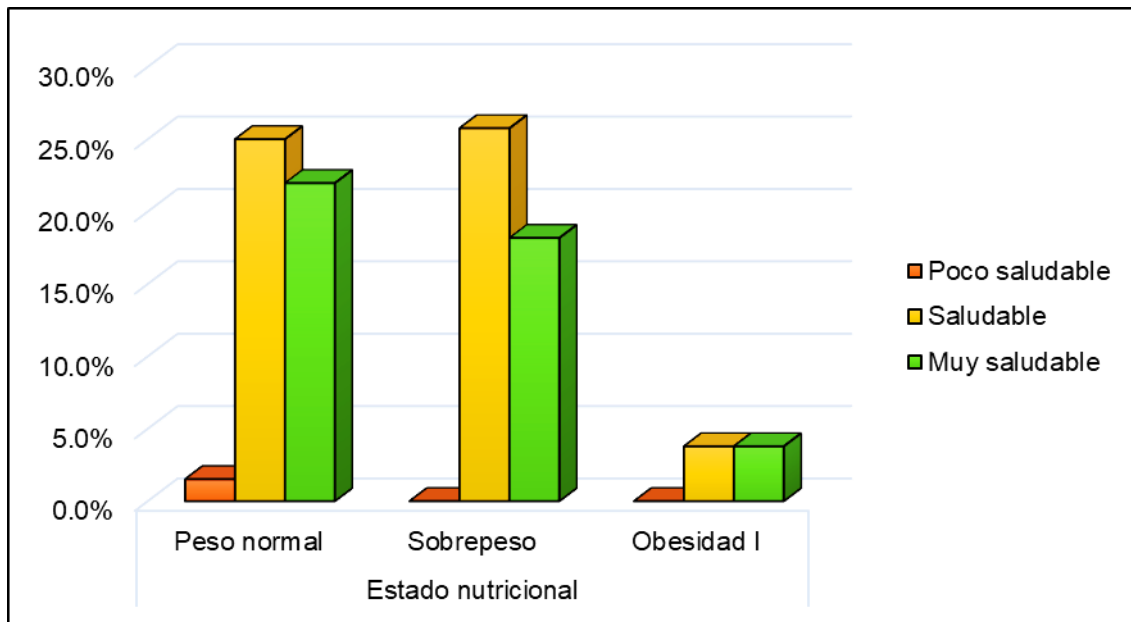


En la tabla 8 se observa el soporte interpersonal y su relación con el estado nutricional donde el 37.9% y 37.1% presentan un soporte interpersonal saludable y evidenciaron peso normal y sobrepeso respectivamente. Por lo que inferimos que una buena relación entre compañeros en el trabajo influye para mantener de manera adecuada las condiciones físicas.

Tabla 9. Relación entre la autoactualización y el estado nutricional

		Autoactualización					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		n	%	n	%	n	%
Estado nutricional	Peso normal	2	1.5%	33	25.0%	29	22.0%
	Sobrepeso	0	0.0%	34	25.8%	24	18.2%
	Obesidad I	0	0.0%	5	3.8%	5	3.8%

Figura 9. Relación entre la autoactualización y el estado nutricional



En la tabla 9 se observa la autoactualización y su relación con el estado nutricional donde el 25.8% se actualizan adecuadamente sobre temas en su salud, sin embargo, presentan sobrepeso, en cambio el 25% si presentaron peso normal. Del cual se infiere que mantenerse informado sobre temas de salud, nutrición y más, determina positivamente a mantenerse en buenas condiciones físicas ya que se tiene cuidado a la hora de la alimentación.

4.2 Discusión de Resultados

En el estudio, al evaluar los estilos de vida de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, el análisis de los resultados muestra que, muestran que 79.5% de trabajadores tienen un estilo de vida saludable, en relación a las dimensiones se observó que más del 50% de trabajadores tienen su nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización en niveles saludables. Por otro lado, al evaluar el estado nutricional de los mismos, los resultados muestran que 48.5% se encuentran en un peso normal, pero, un porcentaje similar de 43.9% mostraron tener sobrepeso y solo el 7.6% se encuentran en una obesidad de grado I.

Mismos resultados encontrados por, Ospina y Gallego (10) en su estudio sobre estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores concluyó que al evaluar su estado nutricional se evidencio que 31% son varones con peso normal y 26 mujeres con peso normal, 13% de los varones tienen sobrepeso y 18% de mujeres están en sobrepeso, en cuanto a la obesidad se encontró que 2% de varones y 7% de mujeres presentaron esta situación. Asimismo, Bautista y Morán (14) concluyeron que los profesionales sanitarios hospitalarios tienen estilos de vida poco sanos. Evaluando el estado nutricional en relación a IMC se pudo evidenciar que 55,9% presentaba peso corporal estándar, el 19,9% leve obesidad, el 11,9% presentan sobrepeso y el 11,9% evidencian obesidad moderada. De acuerdo con la clasificación del índice de obesidad, se concluye gran parte de los trabajadores del hospital se clasificaron como normopeso. Mientras que Guaján (15) en su estudio en pacientes adultos con diabetes pudo evidenciar que 30% de los pacientes tienen sobrepeso, un 39% están con

obesidad y el 53% mostraron valores inadecuados de glucosa. Por otro lado, al evaluar los estilos de vida se encontró que 45% tienen estilos poco saludables.

Resultados similares sobre el estado nutricional encontrados por Casco (9) en su estudio, los resultados encontrados evidencian que el sobrepeso se encontró en 56% de los participantes o en algún grado la obesidad, escenario que se agrava más en los docentes donde el 96% presentaron sobrepeso. En ese mismo sentido, Vasquez (22) en su estudio, los resultados muestran que la mitad de los docentes 51.35% tienen un normal estado nutricional, en cuanto a la variable calidad de vida, se pudo observar que 51.35% muestran regular calidad de vida, 21.62% tienen deficiente calidad de vida.

Resultados distinto a los encontrados en el estudio por Tantaleán (17) quien concluye que el 85% de adultos mayores de un asentamiento humano presentaron un estilo de vida no saludables, en relación al estado nutricional, el 57.5% se encuentran en un grado inadecuado, del cual 27.5% con grado delgado y el 20% con grado de sobrepeso. Mismos resultados por Chávez (18) al desarrollar el análisis en relación a las variables, se pudo evidenciar que 92.2% de los administrativos presentaron un nivel poco saludable en su estilo de vida y solo el 7% de ellos tienen una vida saludable. Mientras que Gonzalo (21) presentó su estudio, los datos registrados mostraron que 76,7% de los profesionales sanitarios lleva una vida poco saludable, el 56,7% presentaron estar en sobrepeso.

En cuanto a la prueba de hipótesis es este estudio, según los valores obtenidos son: grado de significancia = 0.05, Rho-Spearman = 0.006 y el p-valor = 0.948, de acuerdo con el p-valor obtenido se decide aceptar que no existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022. Mismos resultados por, Gálvez y Carrasco (20) en resumen concluye que no existe una asociación entre el estilo de vida de los adultos y el estado nutricional utilizando la prueba no paramétrica de chi-cuadrado con grado de significación del 95 %. Asimismo, Casco (9) concluye que no existe relación significativa entre el estado nutricional y el estilo de vida. Del mismo modo, Chávez (18) llegó a la conclusión de que no existe asociación entre los estilos de vida y estado nutricional.

Resultados diferentes por parte de Arias y Celléri (16) donde evidenciaron que si existe correlación entre los estilos de vida y estado nutricional en adultos mayores que fueron estudiados. Por otro lado, Dongo (19) llegó a la conclusión que si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor. Vásquez (22) en su estudio estado nutricional y calidad de vida, concluye que existe un vínculo significativo entre la nutrición docente y la calidad de vida. Finalmente, Guaján (15) al evaluar la prueba de hipótesis se evidencio que si presentan correlación con lo que podemos mencionar que si afecta el tipo de vida de llevan los pacientes en su estado nutricional, además se estableció que, a más sobrepeso y obesidad en la población, menor puntuación en su estilo de vida, lo que sugiere que un estilo de vida poco saludable se asocia con un mayor riesgo de desplegar dificultades.

4.3 Prueba de Hipótesis

Tabla 10. Prueba de hipótesis general

			Estilos de vida	Estado nutricional
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coeficiente de correlación	1.000	0.006
		Sig. (bilateral)		0.948
	Estado nutricional	N	132	132
		Coeficiente de correlación	0.006	1.000
		Sig. (bilateral)	0.948	
		N	132	132

Donde:

- Ho: No existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
- H1: Existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022

Los valores obtenidos son: Rho-Spearman = 0.006 y el p-valor = 0.948, según los valores obtenidos y la regla para decidir, se acepta la Ho, negando la relación entre las variables.

Tabla 11. Prueba de hipótesis específica 1

			Nutrición	Estado nutricional
Rho de Spearman	Nutrición	Coeficiente de correlación	1.000	-,187*
		Sig. (bilateral)		0.032
		N	132	132
	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	-,187*	1.000
		Sig. (bilateral)	0.032	
		N	132	132

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Se efectuó la prueba de hipótesis, donde:

- Ho: No existe relación significativa entre la nutrición y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
- H1: Existe relación significativa entre la nutrición y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022

Los valores obtenidos son: Rho-Spearman = -0.187** y el p-valor = 0.032, según los valores obtenidos y la regla para decidir, se acepta la Ha, aceptando la relación entre la dimensión y la variable.

Tabla 12. Prueba de hipótesis específica 2

			Ejercicio	Estado nutricional
Rho de Spearman	Ejercicio	Coeficiente de correlación	1.000	0.038
		Sig. (bilateral)		0.665
		N	132	132
	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	0.038	1.000
		Sig. (bilateral)	0.665	
		N	132	132

Se efectuó la prueba de hipótesis, donde:

- Ho: No existe relación significativa entre el ejercicio y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
- H1: Existe relación significativa entre el ejercicio y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022

Los valores obtenidos son: Rho-Spearman = 0.038 y el p-valor = 0.665, según los valores obtenidos y la regla para decidir, se acepta la Ho, negando la relación entre la dimensión y la variable.

Tabla 13. Prueba de hipótesis específica 3

			Responsabilidad en salud	Estado nutricional
Rho de Spearman	Responsabilidad en salud	Coefficiente de correlación	1.000	0.002
		Sig. (bilateral)		0.980
		N	132	132
	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	0.002	1.000
		Sig. (bilateral)	0.980	
		N	132	132

Se efectuó la prueba de hipótesis, donde:

- Ho: No existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
- H1: Existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022

Los valores obtenidos son: Rho-Spearman = 0.002 y el p-valor = 0.980, según los valores obtenidos y la regla para decidir, se acepta la H_0 , negando la relación entre la dimensión y la variable.

Tabla 14. Prueba de hipótesis específica 4

			Manejo del estrés	Estado nutricional
Rho de Spearman	Manejo del estrés	Coefficiente de correlación	1.000	-0.102
		Sig. (bilateral)		0.242
	Estado nutricional	N	132	132
		Coefficiente de correlación	-0.102	1.000
		Sig. (bilateral)	0.242	
		N	132	132

Se efectuó la prueba de hipótesis, donde:

- H_0 : No existe relación significativa entre el manejo del estrés y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
- H_1 : Existe relación significativa entre el manejo del estrés y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022

Los valores obtenidos son: Rho-Spearman = -0.102 y el p-valor = 0.242, según los valores obtenidos y la regla para decidir, se acepta la H_0 , negando la relación entre la dimensión y la variable.

Tabla 15. Prueba de hipótesis específica 5

			Soporte interpersonal	Estado nutricional
Rho de Spearman	Soporte interpersonal	Coefficiente de correlación	1.000	0.046
		Sig. (bilateral)		0.598
		N	132	132
	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	0.046	1.000
		Sig. (bilateral)	0.598	
		N	132	132

Se efectuó la prueba de hipótesis, donde:

- Ho: No existe relación significativa entre el soporte interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
- H1: Existe relación significativa entre el soporte interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022

Los valores obtenidos son: Rho-Spearman = 0.046 y el p-valor = 0.598, según los valores obtenidos y la regla para decidir, se acepta la Ho, negando la relación entre la dimensión y la variable.

Tabla 16. Prueba de hipótesis específica 6

			Autoactualización	Estado nutricional
Rho de Spearman	Autoactualización	Coefficiente de correlación	1.000	0.002
		Sig. (bilateral)		0.977
		N	132	132
	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	0.002	1.000
		Sig. (bilateral)	0.977	
		N	132	132

Se efectuó la prueba de hipótesis, donde:

- H_0 : No existe relación significativa entre la autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022
- H_1 : Existe relación significativa entre la autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022

Los valores obtenidos son: Rho-Spearman = 0.002 y el p-valor = 0.977, según los valores obtenidos y la regla para decidir, se acepta la H_0 , negando la relación entre la dimensión y la variable.

CONCLUSIONES

Primero. Los resultados del análisis muestran que 79.5% de trabajadores tienen estilos de vida saludables, 48.5% se encuentran en un peso normal y 40.2% tienen un estilo de vida saludable en consecuencia su peso es normal, con lo que podemos inferir que, aunque tengan comportamientos y actitudes adecuadas en su vida personal, no se refleja positivamente en su estado nutricional.

Segundo. En relación al primer objetivo específico, el 30.3% evidencian una nutrición saludable, a pesar de ello presentaron sobrepeso, en cambio, el 26.5% si perciben un peso normal, del cual se infiere que así tengan una buena nutrición, afecta significativamente en su peso, ello pueda deberse a otros factores externos como la actividad física.

Tercero. En cuanto al segundo objetivo específico, el 25.8% mantienen un nivel de ejercitación saludable, en consecuencia, su peso es normal, a pesar de ello, el 22.7% tienen sobrepeso. Con lo que, si infiere que no necesariamente un grado saludable de ejercicio hará que el peso de los trabajadores este en un nivel adecuado, esto debe añadirse con una alimentación sana.

Cuarto. Conforme al tercer objetivo específico, el 29.5% son responsables en su salud, sin embargo, tienen sobrepeso, en cambio el 28% si presentaron peso normal. Con lo que podemos mencionar que se debe tener más énfasis en cuidar la salud desde varios aspectos y ser responsables con cada uno de ellos y así tener una condición física adecuada.

Quinto. Referente al cuarto objetivo específico, el 31.8% manejan saludablemente su estrés, por ello, su peso es normal, en cambio el 29.5% si presentaron sobrepeso. Por otro lado, el 11.4% no manejan bien su estrés y presentan

sobrepeso. Por lo que inferimos que es necesario tener énfasis en manejar situaciones estresantes en el trabajo, para mantener de manera adecuada las condiciones físicas.

Sexto. En relación al quinto objetivo específico, el 37.9% y 37.1% presentan un soporte interpersonal saludable y evidenciaron peso normal y sobrepeso respectivamente. Por lo que inferimos que una buena relación entre compañeros en el trabajo influye para mantener de manera adecuada las condiciones físicas.

Séptimo. Conforme al sexto objetivo específico, el 25.8% se actualizan adecuadamente sobre temas en su salud, sin embargo, presentan sobrepeso, en cambio el 25% si presentaron peso normal. Del cual se infiere que mantenerse informado sobre temas de salud, nutrición y más, determina positivamente a mantenerse en buenas condiciones físicas ya que se tiene cuidado a la hora de la alimentación.

RECOMENDACIONES

Primero. A la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, incluir un programa de promoción de la salud dentro de su plan anual de trabajo, en el que se define una estrategia de promoción de la salud que facilite la transición del paradigma tradicional de salud ocupacional, a un abordaje integral de la salud del trabajador en el lugar de trabajo.

Segundo. A la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, estimular prácticas de estilo de vida saludables, aprovechar la alimentación equilibrada y las opciones de movilidad para el transporte sin motor, y combinar el ejercicio aeróbico y anaeróbico para crear un enfoque sostenible y estructurado, realizar la actividad física.

Tercero. Trazar políticas de salud que incluyan intervenciones de la industria alimentaria para reducir la grasa, la sal y el azúcar en los alimentos se procesan. Reducir la elaboración y venta de alimentos refinados. Asimismo, se incluye el ejercicio físico sostenida en todos los entornos públicos y privados.

Cuarto. Promover un taller de estilo de vida saludable en el sitio, que abarque temas como la dieta, la ingesta de calorías y la ingesta de líquidos con el fin de optimizar el estado de nutrición de los que laboran en la municipalidad.

Quinto. A partir de estos resultados, se propone el desarrollo de un programa relacionado con actividades deportivas y recreativas que se realicen en el lugar de trabajo y a las que se asista de forma obligatoria y continua para evitar el sedentarismo.

Sexto. Se recomienda realizar un despistaje de riesgo cardiovascular por medio de medir la circunferencia de la cintura de todos los que laboran en la municipalidad,

y así obtener información necesaria a partir de la cual se podrá evaluar el progreso en términos del estado nutricional, especialmente el riesgo cardiometabólico.

Séptimo. Se espera que en haya más estudios basados en los resultados de este estudio, porque es necesario tener en cuenta los grupos de población que trabajan en la parte publica y sirven a la comunidad.

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

Recursos

- Investigadoras
- Asesor
- Personal de apoyo
- Útiles de escritorio
- Computador
- USB
- Internet

Cronograma de actividades

ACTIVIDADES		2022							
		ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUL	AGO	SET
1	Elección del título	X							
2	Delimitación de la problemática	X							
3	Planteamiento del objetivo del estudio		X						
4	Justificación		X						
5	Exploración de teorías		X						
6	Ejecución de bases teorías			X					
7	Recolección de datos				X				
8	Estadística				X				
9	Redacción de los resultados					X			
10	Presentación del avance de investigación						X		
11	Revisión de la tesis							X	X
12	Defensa de la tesis								X

Presupuesto y Financiamiento

Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Cantidad	Costo unitario	Costo total
Recursos humanos				
Estadístico	-	1	S/. 500	S/. 500
Asesor externo	-	1	S/. 2000	S/. 2000
Personal de apoyo	-	1	S/. 200	S/. 200
Recursos materiales				
Papel bond	Paquete	2	S/. 15.00	S/. 30
Impresiones	Unidad	200	S/. 0.20	S/. 40
Lapiceros	Unidad	5	S/. 2.00	S/. 10
Anillados	Unidad	5	S/. 2.5	S/. 12.5
Pasajes	Paquete	1	S/. 160	S/. 160
Alimentación	día	20	S/. 10	S/. 200
Mascarillas	Paquete	2	S/. 9	S/. 18
Alcohol	Unidad	2	S/. 10	S/. 20
Mandilón	Unidad	2	S/. 15	S/. 30
Guantes	Paquete	2	S/. 20	S/. 40
Gorras	Unidad	4	S/. 1	S/. 4
Balanza	Unidad	1	S/. 200	S/. 200
Tallímetro	Unidad	1	S/. 250	S/. 250
Recursos tecnológicos				
Internet	mes	3	S/. 50	S/. 150
Buscadores de internet	mes	1	S/. 20	S/. 20
Otros				
Servicio de luz	mes	5	S/. 40	S/. 200
Otros gastos	mes	1	S/. 200	S/. 200
TOTAL				S/. 4284.5

Financiamiento

Autofinanciada por las investigadoras.

BIBLIOGRAFÍA

1. Neyra Salvador GG. Estilos de vida de los oficiales alumnos de la Escuela Superior de Guerra del Ejército, en el 2008 [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/12902>
2. Palomares Estrada L. Estilos de Vida Saludables y su Relación con el Estado Nutricional en Profesionales de la Salud [Internet]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2014. Disponible en: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestría_LitaPalomares.pdf
3. Rodríguez Velásquez R, García Avendaño P. Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en preescolares de la parroquia Sucre del Distrito Capital de la República Bolivariana de Venezuela. *Antropo*. 2016;35(1):45–51.
4. Fajardo B. Childhood Obesity: Another problem of malnutrition. *Rev Med*. 2012;20(1):6–8.
5. Veramendi Villavicencios NG, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos FE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Rev Univ y Soc* [Internet]. 2020 [citado el 10 de diciembre de 2021];12(6):246–51. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246
6. Rayner M, Wickramasinghe K, Williams J, Mendis S, McColl K. An introduction to population-level prevention of non-communicable diseases [Internet]. 2017. Disponible en: [10.1093/med/9780198791188.001.0001](https://doi.org/10.1093/med/9780198791188.001.0001)
7. Marques A. *Atividades Física e Saúde. A importancia da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis*. Portugal: Chiado Editora; 2012.
8. Norrbäck M, Tynelius P, Ahlström G, Rasmussen F. The association of mobility disability and obesity with risk of unemployment in two cohorts from Sweden. *BMC Public Health* [Internet]. 2019;19(1):1–11. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6627-2>
9. Casco Palma JDC. Estilo de vida y su relación con el estado nutricional de los trabajadores del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua. *Rev Torreón Univ* [Internet]. 2018;7(18):49–57. Disponible en: <https://doi.org/10.5377/torreon.v7i18.7716>
10. Ospina Betancur MP, Gallego Sánchez D. Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores pertenecientes a la entidad “C.I Flores Carmel S.A.S” del municipio de Rionegro [Internet]. Universidad Católica de Oriente; 2021. Disponible en: <http://repositorio.uco.edu.co/handle/123456789/959>
11. Casanca CH, Ventocilla NA, Vásquez MR. Estilo de vida saludable, nivel de

- glucosa e IMC en adultos del Valle de Amauta – Ate Vitarte – Lima - 2020. Rev Científica Ciencias la Salud [Internet]. el 30 de diciembre de 2020 [citado el 10 de diciembre de 2021];13(2):20–33. Disponible en: <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i2.1424>
12. Huanca Panihuara MG. Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la Municipalidad Distrital de Echarati, La Convención - Cusco, 2018 [Internet]. Universidad Andina del Cusco; 2019. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12557/3070>
 13. Rodríguez-Núñez JL, Maygualema-León BM. Estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores de la construcción mediante el “test fantástico”. Polo del Conoc [Internet]. 2021;6(10):584–605. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3226>
 14. Bautista DM, Morán Sandoval KL. Estilo de vida y estado nutricional de los trabajadores de la salud del Hospital primario “Augusto Cesar Sandino”, municipio El Jícaro, Nueva Segovia, segundo semestre 2020 [Internet]. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.; 2021. Disponible en: <http://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/16102>
 15. Guaján Real MR. Relación entre el estado nutricional y estilos de vida en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 que reciben atención en el centro de salud de san roque, cantón Antonio Ante, 2018 [Internet]. Universidad Técnica del Norte; 2019. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/8964>
 16. Arias Gárate AC, Céleri Tamayo TD. Relación entre el estilo de vida y estado nutricional en los adultos mayores que asisten al Hogar de los Abuelos Cuenca 2017 [Internet]. Universidad de Cuenca; 2018. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30569>
 17. Tantaleán Chávez AM. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano La Victoria, distrito de la Banda de Shilcayo, setiembre 2019 – febrero 2020 [Internet]. Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto; 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11458/3866>
 18. Chávez Galarreta JA. Estilos de vida y estado nutricional del personal administrativo de la facultad de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo [Internet]. Universidad Nacional de Trujillo; 2020. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/15533>
 19. Dongo Morales KK. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. Urbanización Las Brisas II etapa _ Nuevo Chimbote, 2019 [Internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2020. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/16351>
 20. Gálvez Acho KF, Carrasco Ramírez LM. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el Hospital II – 2 Tarapoto, febrero – junio 2018 [Internet]. Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto; 2019. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11458/3182>

21. Gonzalo Huamancaja LI. Estilos de vida y estado nutricional relacionados a la promoción de salud en el profesional de salud del C.S. Santa Clara, Ate – 2017 [Internet]. Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2274>
22. Vasquez Contreras PR. Estado nutricional y calidad de vida en los docentes de los colegios nacionales de Chalhuanca Aymaraes - Apurímac, 2019 [Internet]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2019. Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4348>
23. Cabezas Paillacho JE. Estilos de vida y relación con el estado nutricional de adolescentes del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y Unidad Educativa Enma Graciela de Cayambe y Tabacundo. 2013 [Internet]. Universidad Técnica Del Norte; 2014. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4567/1/06 ENF 667 TESIS.pdf>
24. Mejía Pacheco, Ines Gabriela Galarza Alvarez AE. Estilo de vida de los migrantes adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca, 2015 [Internet]. Universidad de Cuenca; 2016. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23498>
25. Taco C, Senayda Y, Vargas A, Rosenda M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en el distrito de Polobaya. [Internet]. Universidad Nacional San Agustín De Arequipa; 2015. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/379/M-21587.pdf?sequence=1>
26. Herrada Vilca G. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017 [Internet]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2020. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9551/Autocuidado_VilcaHerrada_Geraldine.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Guerrero Montoya LR, León Salazar A. Estilo de vida y salud. Educere [Internet]. 2010;14(48):13–9. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
28. Rodas Y. Estilos de vida y el estado de salud física según el control de la presión arterial y el estado nutricional en efectivos policiales de la División DIRSEG, Centro de Lima 2016 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2017. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/6000/Rodas_LYE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Laguado E, Gómez MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería. Univ Coop Colomb. 2014;19(1):68 – 83.
30. Thompson JL, Manore MM, Vaughan LA. Nutrición. Pearson Addison Wesley; 2008.

31. Todos U para. Los vegetales en la nutrición humana. La Habana: Editora Política; 2002.
32. Andújar RC, Fincias LA. Nutrición y salud. *Semer Fam.* 2009;35(9):443–9.
33. Sánchez Benito JL. Efectos del ejercicio físico y una dieta saludable. *Nutr clínica y dietética Hosp* [Internet]. 2009;29(1):46–53. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3309858>
34. Jiménez Diez O, Ojeda López RN. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Rev Iberoam Prod académica y gestión Educ* [Internet]. 2017;4(8). Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
35. Organización Mundial de la Salud (OMS). Actividad física [Internet]. 2014. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
36. Flores Mancilla SG, Castañeda Conde EL. Perfil del estilo de vida de los profesionales de la salud y servidores administrativos de la sede central de la gerencia regional de salud de Arequipa, 2018 [Internet]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8134>
37. Fernandez Paico A. Estilo de Vida de los adolescentes de La IE Villa Los Reyes, Ventanilla–Callao, 2018 [Internet]. Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/18194>
38. Caro Cienfuegos C, Pantoja Domínguez S. Estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2 [Internet]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2017. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/548>
39. Pedraza DF. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Rev salud pública.* 2004;6:140–55.
40. Fernández Cabrera J, Aranda Medina E, Córdoba Ramos MDG, Hernández León A, Rodríguez Bernabé JA, Pérez-Nevado F. Evaluación del estado nutricional de estudiantes adolescentes de Extremadura basado en medidas antropométricas. *Nutr Hosp.* 2014;29(3).
41. Farré R, Carbajal A, Martínez C, coordinadores. Manual práctico de nutrición y salud. Conceptos generales. En: *Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica.* Kellogg España S. L; 2012. p. 109–18.
42. Social M de P. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia. Bogotá: Da Vinci editores & CIA. S N C; 2010.
43. FAO O de las NU para la A y la A. Indicadores de Nutrición para el Desarrollo - guía de referencia [Internet]. 2006. Disponible en:

<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd67/faonutricion.pdf>

44. Villatoro M, Mendiola R, Alcaráz X, Mondrag G. IMC y porcentaje de grasa corporal en sobrepeso y obesidad. *Rev Sanid Milit Mex*. 2015;69(6):568–78.
45. Centro para el Control de y Prevención de Enfermedades (CDC). Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes [Internet]. 2015. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html
46. Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad? [Internet]. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-andoverweight>
47. Patiño Tenelema NA, Sigüencia Lozano MC. Valoración del bajo peso, sobrepeso y obesidad de los estudiantes del Noveno y Décimo de Educación Básica del Colegio Nacional Técnico Guillermo Mensi. El Valle cantón Cuenca 2010 - 2011 [Internet]. Universidad de Cuenca; 2011. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/4291>
48. Rojas Concepción AA, Guerra Chagime R, Guerra González Y, Hernández Peraza E, Forteza Padrino O. Factores asociados a la hipertensión arterial en adolescentes de San Juan y Martínez, 2018. *Rev Cuba Salud Pública* [Internet]. 2021;(46). Disponible en: <https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46n4/e2174/>
49. Navia Lombán B, Perea Sánchez J. Dieta y control de peso corporal. En: *Nutriguía: manual de nutrición clínica en atención primaria*. Madrid: Ed. Complutense; 2003.
50. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Sobrepeso y obesidad infantiles. Aumento del sobrepeso y la obesidad infantiles [Internet]. 2015. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
51. Fariñas-Rodríguez L, Vázquez-Sánchez V, Martínez-Fuentes A, Carmenate-Moreno M, Marrodán M. Evaluación del estado nutricional de escolares cubanos y españoles: índice de masa corporal frente a porcentaje de grasa. *Nutr clín diet hosp*. 2012;32(2):58–64.
52. Aguado Munguía E. Factores Sociodemográficos y Estilos de Vida en Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza [Internet]. Universidad Ricardo Palma; 2013. Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/urp/317>
53. Abreu JL. El Método de la Investigación. *Daena Int J Good Conscienc*. 2014;9(3):195–204.
54. Creswell JW. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage; 2014.

55. Arias J. Proyecto de tesis - Guía para la elaboración. Primera ed. Arequipa. Perú: Biblioteca Nacional del Perú; 2020.
56. Tuero del Prado Prado C, Márquez Rosa S. Estilos de vida y actividad física. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2013.
57. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio M del P. Metodología de la investigación. 6ta ed. McGRAW-HILL / Interamericana Editores SADCV, editor. México D.F.; 2014.
58. Bernal C. Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 3a ed. Bogotá, Colombia: Pearson; 2010.
59. Arias Gonzáles JL. Proyecto de tesis, guía para la elaboración. 1ra ed. Perú: Enfoques Consulting; 2020.
60. Gamarra Sánchez ME, Rivera Tejada HS, Alcalde Giove M, Cabellos Vargas D. Perfil de Estilos de vida promotor de salud. SCIENTIA [Internet]. 2010;2(2):73–81. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6181489>

ANEXOS

Matriz de consistencia

TÍTULO: Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Salud Pública

AUTOR: Bach. Mondalگو Vargas, Erica; Bach. Quintana Flores, Marilia Kelly

Planteamiento del problema	Hipótesis	Objetivos	Variab les	Dimensi ones	Indicadores	Escala	Método
<p>Problema General ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?</p> <p>Problemas Específicos 1. ¿Cuál es la relación entre la nutrición y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022? 2. ¿Cuál es la relación entre el ejercicio y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022? 3. ¿Cuál es la relación entre la responsabilidad en</p>	<p>Hipótesis General Existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022.</p> <p>Hipótesis específicas 1. Existe relación significativa entre la nutrición y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022 2. Existe relación significativa entre el ejercicio y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022.</p> <p>Objetivos Específicos 1. Identificar la relación entre la nutrición y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022 2. Identificar la relación entre el ejercicio y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022 3. Identificar la relación entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional de los trabajadores de la</p>	Estilos de vida	<p>Nutrición</p> <p>Ejercicio</p> <p>Responsabilidad en salud</p> <p>Manejo de estrés</p>	<p>Tipo de dieta Frecuencia de alimento Calidad de alimento</p> <p>Tipo de actividad Horario de ejercicios Frecuencia</p> <p>Asistencia medica Preocupación a la salud Asistencia de programa educativo</p> <p>Relajación Fuentes de tensión Meditación control de estrés</p> <p>Expresión del problema</p>	Ordinal	Deductivo

<p>salud y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?</p> <p>4. ¿Cuál es la relación entre el manejo del estrés y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?</p> <p>5. ¿Cuál es la relación entre el soporte interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?</p> <p>6. ¿Cuál es la relación entre la autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022?</p>	<p>3. Existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022</p> <p>4. Existe relación significativa entre el manejo del estrés y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022</p> <p>5. Existe relación significativa entre el soporte interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022</p> <p>6. Existe relación significativa entre la autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022</p>	<p>Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022</p> <p>4. Identificar la relación entre el manejo del estrés y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022</p> <p>5. Identificar la relación entre el soporte interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022</p> <p>6. Identificar la relación entre la autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022</p>			Expresión de sentimientos Pasatiempos	Ordinal	
			Soporte interpersonal	Autoestima Optimismo Crecimiento personal Satisfacción personal			
			Autoactualización	Tipo de dieta Frecuencia de alimento Calidad de alimento			
			Estado nutricional	Índice de masa corporal (IMC)	Bajo Peso		
					Normal		
					Sobrepeso		
Obesidad Grado I							
		Obesidad Grado I					
		Obesidad III					

Tipo, Nivel y Diseño de la investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística
<p>Tipo Básico</p> <p>Nivel Correlacional</p> <p>Diseño No experimental</p> <div data-bbox="230 699 515 938" style="text-align: center;"> <pre> graph LR M[M] --- V1[V1] M --- V2[V2] V1 --- r[r] --- V2 </pre> </div> <ul style="list-style-type: none"> • M: Muestra • V1: Estilos de vida • V2: Estado Nutricional • r: relación 	<p>Población En cuanto a la población de estudio, esta se conformará por 197 trabajadores de la municipalidad distrital de San Jerónimo.</p> <p>Muestra Por el método probabilístico se calcula una muestra de 131 trabajadores.</p>	<p>Para medir el estilo de vida se utilizará el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996). Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca=1; a veces =2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4)</p> <p>La técnica que se usará para la variable estado nutricional será el examen físico en el que se realizará el pesaje y la medición de la talla para el cálculo del IMC</p> $IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Altura}}$	<p>Para determinar la correlación de las variables se usará la prueba de Rho de Spearman.</p>

Instrumento de recolección de información

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

TITULO: Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores de la
Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Instrucciones:

- Edad:
- Genero:
- Grado de instrucción: Primaria (); Secundaria (); Superior técnico ();
Superior universitario ()
- Fecha:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.

b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.

c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4

7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4

42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

Clasificación de la valoración nutricional

Clasificación de la valoración nutricional según IMC se calcula a través de la fórmula peso (kg) /talla (m)² y el resultado será comparado con el cuadro de la guía para la valoración nutricional antropométrica del adulto (MINSA).

Valoración nutricional antropométrica de la persona adulta Medición de índice de masa corporal (IMC)

Sexo: Femenino..... Masculino..... Edad.....

PESO	TALLA	IMC

- a) Bajo peso ()
- b) Peso normal ()
- c) Sobrepeso ()
- d) Obesidad I ()
- e) Obesidad II ()
- f) Obesidad III ()

Consentimiento y asentimiento informado

La presente investigación es conducida por las bachilleras de enfermería Bach. Mondalgo Vargas, Erica; Bach. Quintana Flores, Marilia Kelly, de la Universidad Tecnológica de los Andes. El objetivo del estudio es *Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022.*

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder algunas preguntas en una encuesta y además se le realizará la medición de su peso y talla. Esto tomará aproximadamente 15 a 20 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y la toma de medidas antropométrica serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es estrictamente investigativa. Me han indicado también que tendré que responder un cuestionario y se me realizará las medidas antropométricas de talla y peso, lo cual tomará aproximadamente 15 a 20 minutos. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

Nombre del Participante:

(En letras imprenta)

Firma del Participante Fecha:

Base de datos

ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL

P 1	P 5	P 1 4	P 1 9	P 2 6	P 3 5	P 4	P 1 3	P 2 2	P 3 0	P 3 8	P 2	P 7	P 1 5	P 2 0	P 2 8	P 3 2	P 3 3	P 4 1	P 4 3	P 4 4	P 4 6	P 1 1	P 2 7	P 3 6	P 4 0	P 4 5	P 1 0	P 2 4	P 2 5	P 3 1	P 3 9	P 4 2	P 4 7	P 3 3	P 8	P 9	P 1 2	P 1 6	P 1 7	P 1 8	P 2 1	P 2 3	P 2 9	P 3 4	P 3 7	P 4 4	P 4 8	IM C	E. N		
1	2	4	3	3	3	4	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	4	4	2	3	3	3	2	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	26	3
1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	2	3	4	28	2			
4	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32	4
3	3	2	2	2	3	3	4	2	1	3	3	4	3	2	2	1	2	2	1	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	26	3	
1	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	24	2
4	1	4	3	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	3	2	2	1	3	1	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	31	4		
3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	26	3			
1	2	3	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	3	1	1	3	1	1	3	3	1	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	4	4	3	3	3	2	3	30	4		
2	2	4	3	4	2	3	3	3	1	3	2	4	3	3	2	1	3	3	1	2	4	2	4	3	2	3	3	2	4	1	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	28	3	
3	3	2	3	2	4	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	23	2		
3	3	4	3	3	3	2	2	4	1	2	3	4	3	4	2	1	3	2	1	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	24	2		
3	2	4	3	3	2	3	4	2	1	2	3	2	3	3	3	1	2	1	2	2	2	4	3	2	2	1	4	2	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	22	2	
4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	3	4	2	2	1	4	1	1	4	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	25	3		
3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	1	4	4	3	3	2	3	4	1	2	3	3	2	4	1	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	4	27	3	
4	4	4	3	3	3	2	2	4	2	3	4	2	2	1	3	1	1	4	4	3	3	4	4	2	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	4	4	2	3	2	2	3	2	21	2	
2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	21	2			

3	2	3	3	3	2	2	3	1	3	4	1	1	3	2	3	1	1	2	2	1	3	3	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	20	.7	2						
3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	3	3	2	2	3	1	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	24	.6	2				
2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	1	4	3	2	2	3	2	3	32	4				
2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	1	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	1	3	3	4	3	22	2						
3	2	2	2	3	4	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	22	.2	2				
2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	22	.4	2			
2	2	1	3	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	1	1	3	2	3	2	21	.3	2					
3	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	1	1	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	1	2	3	2	4	26	.4	3				
3	1	3	3	2	1	2	2	1	1	2	1	4	2	1	2	1	1	1	3	1	2	3	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	24	.9	2		
2	2	4	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	1	1	2	4	1	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	4	10	.9	4					
2	2	4	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	4	1	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	1	3	4	4	26	.5	3			
1	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	26	.7	3			
4	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	27	.3	3				
3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	26	.3	3				
4	3	4	3	3	3	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	22	2					
2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	27	.4	3				
4	1	4	2	3	3	1	3	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	4	1	1	4	4	3	2	3	1	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	23	.6	2		
3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4	1	4	2	3	3	1	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	21	.3	2
3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2	4	25	.8	3				
2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	4	1	2	3	2	2	3	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	29	.7	3		

4	4	4	4	4	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	20	.7	2					
3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	26	.6	3			
4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	4	2	2	3	2	4	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	24	.7	2				
3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	23	.1	2				
2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	4	1	3	1	3	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	1	3	2	3	2	3	22	.2	2				
2	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	25	.3	3					
2	1	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	28	.9	3					
2	2	3	1	3	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	4	3	3	2	1	2	3	1	3	3	2	2	1	2	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	4	25	.6	3					
2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	4	1	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	1	2	4	2	2	2	3	2	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	4	4	23	.9	2					
4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	1	4	2	2	1	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	2	4	4	4	4	3	4	4	4	24	.4	2						
3	3	3	3	3	2	4	2	2	1	3	3	3	3	2	2	1	3	3	1	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	26	.4	3				
4	2	4	3	1	1	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	24	.4	2			
4	2	4	4	3	4	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	4	3	2	3	2	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	22	2						
3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	25	3					
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	24	2
3	3	3	2	2	3	4	3	3	1	2	2	3	3	2	3	1	3	2	1	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	21	.6	2			
3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	1	4	4	3	1	1	3	4	1	2	2	3	2	4	1	1	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	20	.3	2				
4	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	24	.8	2				
2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	27	.2	3				
4	3	4	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	24	.8	2	

4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	4	2	2	3	2	4	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	24	2				
2	2	4	3	2	2	3	3	1	1	4	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	18	2			
3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	22	2				
3	1	4	1	4	2	2	2	1	1	3	2	2	2	3	4	2	2	2	1	1	2	3	4	1	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	27	3				
2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	23	2				
4	2	3	3	3	2	3	4	3	1	2	3	3	4	4	2	1	4	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	26	3				
1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	29	3		
4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	25	3		
4	4	3	3	3	3	3	2	4	1	3	3	2	2	4	3	1	3	4	2	4	3	2	4	3	3	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	26	3			
4	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	4	1	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	19	2				
4	4	3	2	3	1	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	2	3	3	3	4	2	3	2	4	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	28	3				
4	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	25	3				
3	3	1	2	3	1	2	2	4	3	1	4	3	4	2	2	3	3	3	3	1	1	2	4	2	2	2	3	2	4	2	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	4	28	3	
2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	21	2			
2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	3	2	1	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	2	3	4	23	2
3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	4	3	2	1	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	4	4	2	2	3	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4	2	4	26	3	
2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	1	1	1	3	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	24	2				
2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	4	1	3	1	3	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	3	4	3	1	3	2	3	2	3	34	4				
3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	1	4	4	3	1	1	3	4	1	2	3	3	2	4	1	1	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	25	3		
3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	1	3	2	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	23	2			

3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	4	4	3	2	1	2	2	4	2	3	1	1	3	4	2	2	1	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	1	3	3	3	4	19	2			
3	3	4	3	3	2	3	4	2	1	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	4	22	2			
4	2	4	4	3	4	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	4	3	2	3	2	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	22	2			
3	2	4	3	2	1	2	3	1	1	2	2	4	3	1	2	1	2	1	4	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	22	2			
4	4	4	3	2	3	2	3	4	1	3	3	3	4	2	3	1	4	4	4	2	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	24	2				
2	1	4	1	1	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	27	3		
2	1	4	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	33	4	
2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	25	3		
4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	1	4	2	2	1	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	2		
1	2	4	4	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	26	3
1	2	4	4	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	26	3
1	1	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26	3	
2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	2	4	4	4	2	3	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	2	3	29	4		
3	2	3	3	3	2	4	4	4	2	2	2	2	3	3	1	3	1	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	4	3	3	4	3	2	4	4	2	2	2	3	4	3	2	3	1	1	2	3	24	2			
3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	2	
3	2	3	2	2	3	2	4	2	1	2	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	
2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	28	3		
3	1	3	3	2	1	2	2	1	1	2	1	4	2	1	2	1	1	1	3	1	2	3	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	24	2	
3	4	4	3	2	2	4	3	3	1	2	4	3	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	1	4	28	3			
4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	23	2		

Prueba de fiabilidad de Alfa de Cronbach

		N	%
Casos	Válido	10	100.0
	Excluido ^a	0	0.0
	Total	10	100.0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.874	0.879	48

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	118.60	198.933	-0.068		0.883
VAR00002	118.60	194.489	0.168		0.874
VAR00003	118.00	190.222	0.294		0.872
VAR00004	118.20	198.178	-0.023		0.875
VAR00005	118.10	196.322	0.078		0.875
VAR00006	118.50	188.944	0.364		0.871
VAR00007	118.70	177.567	0.804		0.862
VAR00008	118.70	187.789	0.376		0.871
VAR00009	118.90	188.989	0.376		0.871
VAR00010	119.60	195.378	0.184		0.873
VAR00011	118.50	179.611	0.787		0.863
VAR00012	118.50	196.722	0.077		0.874
VAR00013	118.80	180.622	0.499		0.868
VAR00014	118.30	181.344	0.706		0.864
VAR00015	118.70	187.122	0.611		0.868
VAR00016	119.00	190.889	0.327		0.871
VAR00017	119.50	197.167	0.046		0.875
VAR00018	119.00	184.444	0.542		0.867
VAR00019	118.20	186.400	0.610		0.867
VAR00020	118.90	198.322	-0.048		0.881
VAR00021	118.90	188.322	0.407		0.870
VAR00022	118.30	182.456	0.564		0.867
VAR00023	118.60	188.711	0.482		0.869
VAR00024	118.60	180.933	0.637		0.865
VAR00025	118.70	188.233	0.427		0.870
VAR00026	118.40	190.933	0.341		0.871
VAR00027	119.10	187.433	0.339		0.871

VAR00028	118.60	184.044	0.743		0.865
VAR00029	117.80	196.178	0.101		0.874
VAR00030	118.00	187.111	0.427		0.870
VAR00031	118.60	191.822	0.176		0.875
VAR00032	118.10	204.767	-0.390		0.881
VAR00033	118.30	181.122	0.717		0.864
VAR00034	117.80	198.400	-0.041		0.877
VAR00035	117.80	194.400	0.213		0.873
VAR00036	117.50	193.611	0.206		0.873
VAR00037	117.90	195.878	0.068		0.876
VAR00038	117.70	191.789	0.337		0.871
VAR00039	118.10	192.989	0.421		0.871
VAR00040	117.90	189.433	0.651		0.868
VAR00041	117.90	189.878	0.423		0.870
VAR00042	118.00	195.333	0.108		0.875
VAR00043	117.90	193.211	0.240		0.873
VAR00044	118.00	189.111	0.555		0.869
VAR00045	118.30	188.011	0.406		0.870
VAR00046	118.30	190.678	0.502		0.870
VAR00047	118.50	197.167	0.046		0.875
VAR00048	117.40	189.822	0.551		0.869

Panel fotográfico

Medición del peso de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo





Medición de la estatura de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo



Medición de la estatura de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo

