

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **ENFERMERÍA**

“ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS  
DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
PRIVADA – LIMA ESTE, 2022”

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciada en Enfermería**

**Autora:**

Alinsson Fiorella Salvador Torres

**Asesora:**

Dra. Enf. Dora Clarisa Muñoz Garay

<https://orcid.org/0000-0003-3092-0636>

Lima - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Janira Jesus Colan Cornejo</b>	<b>41141081</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>Katherine Elizabeth Uribe Antunez</b>	<b>72739565</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>Abdel Quispe Arana</b>	<b>43396935</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## **DEDICATORIA**

### **A DIOS**

Por la vida y la salud para la culminación de este proyecto, por darme la bendición de tener a mi familia unida.

## **AGRADECIMIENTO**

### **A MIS PADRES**

Carlos y Juana por su amor infinito, apoyo incondicional y esfuerzo para que pudiera estudiar una carrera profesional.

### **A LA UNIVERSIDAD PRIVADA DELNORTE**

Por haber sido mi casa de estudios, el lugar donde la educación superior me ayudo en un momento de mi vida.

### **A MIS DOCENTES DE CARRERA**

Por sus enseñanzas y conocimientos teóricos y prácticos que me permitió reforzar el amor y compromiso ia carrera.

### **A MI ASESORA**

La Dra. Enf. Dora Clarisa Muñoz Garay, por su gran labor como docente a lo largo de los años de estudio en la universidad, donde a través de sus enseñanzas y ejemplos pude desarrollar facultades que me sirvieron para crecer personal y profesionalmente.

### **A MIS COMPAÑERAS DE CARRERA**

Estefani Franco, Pilar Salis, Antuaneth Carrillo, Jessica Diego Andrea Grimaldi y Maricielo Caballero por su amistad sincera y apoyo.

### **A LA I.E.P “ANDINO”**

A los dirigentes administrativos por su cooperación, a los docentes por su participación y entusiasmo en colaborar con la realización de esta investigación.

## TABLA DE CONTENIDOS

<b>JURADO EVALUADOR</b> .....	2
<b>DEDICATORIA</b> .....	3
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	4
<b>TABLA DE CONTENIDOS</b> .....	5
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	7
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b> .....	8
<b>RESUMEN</b> .....	9
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN</b> .....	11
1.1. Realidad Problemática.....	12
1.2. Antecedentes .....	15
1.2.1 Antecedentes nacionales.....	15
1.2.2 Antecedentes internacionales.....	16
1.2.3. Problema general.....	19
1.2.4. Problemas específicos .....	19
1.3.1. Objetivo general.....	19
1.3.2. Objetivos específicos.....	19
<b>CAPITULO II METODOLOGÍA</b> .....	20
2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos) .....	20
2.2.2. Tamaño de muestra de población finita:.....	20
2.2.3. Criterios de inclusión y exclusión: .....	20
2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos .....	20
2.3.1. Instrumento: Cuestionario .....	20
2.3.2. Validez.....	20
2.3.3. Confiabilidad.....	21
2.3.4. Procedimiento.....	21
2.3.5. Principios éticos.....	21
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS</b> .....	23
3.1. Análisis estadístico según los objetivos .....	23
3.2. Análisis estadístico demográfico.....	28

<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b> .....	30
4.1. Discusión .....	30
4.2. Conclusiones .....	31
4.3. Recomendaciones: .....	31
<b>REFERENCIAS</b> .....	32
<b>ANEXOS</b> .....	35
Anexo N° 1. Operacionalización de variable .....	36
Anexo N° 2. Matriz de consistencia.....	37
Anexo N° 3. Instrumento de recolección de datos .....	38
Anexo N° 4. Consentimiento informado de participación.....	41
Anexo N° 5. Formato de validez basada en el contenido .....	43
Anexo N° 6. Validación de instrumento por jueces expertos.....	47
Anexo N° 7. Validez del instrumento por jueces de expertos según estilos de vida saludable.....	52
Anexo N° 8 Confiabilidad del instrumento.....	53
Anexo N°9 Técnica de Baremo .....	54
Anexo N° 10 Análisis estadístico según la encuesta.....	55
Anexo N° 11. Autorización para realizar trabajo de investigación en la Institución educativa.....	78
Anexo N° 12. Autorización de la institución educativa para realizar trabajo de investigación.....	79
Anexo N° 13. Evidencias fotográficas de la recolección de datos.....	80

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Distribución de docentes según estilo de vida saludable</i> .....	18
Tabla 2 <i>Distribución de docentes según la dimensión alimentación</i> .....	19
Tabla 3 <i>Distribución de docentes según la dimensión actividad física</i> .....	20
Tabla 4 <i>Distribución de docentes según la dimensión relaciones sociales</i> .....	21
Tabla 5 <i>Distribución de docentes según la dimensión entorno y medio ambiente</i> .....	22
Tabla 6 <i>Distribución de frecuencia según edad</i> .....	23
Tabla 7 <i>Distribución de frecuencia según sexo</i> .....	23
Tabla 8 <i>Distribución de frecuencia según estado civil</i> .....	24
Tabla 9 <i>Distribución de frecuencia según el tiempo trabajando</i> .....	24

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Porcentaje de docentes según estilo de vida saludable .....	18
<i>Figura 2.</i> Porcentaje de docentes según la dimensión alimentación .....	19
<i>Figura 3.</i> Porcentaje de docentes según la dimensión actividad física.....	20
<i>Figura 4.</i> Porcentaje de docentes según la dimensión relaciones sociales .....	21
<i>Figura 5.</i> Porcentaje de docentes según la dimensión entorno y medio ambiente .....	22
<i>Figura 6.</i> Porcentaje de docentes según la edad.....	23
<i>Figura 7.</i> Porcentaje de docentes según el sexo .....	23
<i>Figura 8.</i> Porcentaje de docentes según el estado civil .....	24
<i>Figura 9.</i> Porcentaje de docentes según el tiempo trabajando .....	24

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar el estilo de vida saludable de los docentes de la Institución Educativa Privada–Lima Este, 2022. **Método:** Estudio cuantitativo, tipo descriptivo, no experimental de corte transversal. La muestra fue de 53 docentes de 25 a 70 años de edad que laboran en la institución educativa. Para obtener los datos se aplicó la técnica de encuesta y se utilizó un cuestionario elaborado por la autora con 23 preguntas, validado por 5 jueces expertos que aprobaron la relevancia, coherencia y claridad. Se obtuvo como valor 1 de V. Aiken mayor a 0.60 por lo se puede decir que es válido y la confiabilidad con alfa de Cronbach de 0,689. **Resultados:** Los datos encontrados fueron que el 56.6% de docentes encuestados calificaron en regular de estilo de vida saludable, el 34.0 % de docentes calificaron en bueno de estilo de vida saludable y por último el 9.4% calificaron en malo de estilo de vida saludable. **Conclusión:** Los docentes tienen un estilo de vida saludable regular en cuanto a aspectos como la alimentación, actividad física, relaciones sociales y el entorno y medio ambiente. Así también manifestaron saber los beneficios de tener estilos de vida saludable, pero carecen de prácticas para el cuidado de su salud propia, se identificó que no consumen frutas y verduras, muestran comportamientos sedentarios y no realizan actividad física adecuada.

**Palabras clave:** estilo de vida saludable, docentes

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the healthy lifestyles of the teachers of the Private Educational Institution - East Lima, 2022. **Method:** Quantitative, descriptive, non-experimental cross-sectional study. The sample consisted of 53 teachers between the ages of 25 and 70 who work in the educational institution. To obtain the data, the survey technique was applied and a questionnaire prepared by the author with 23 questions was used, validated by 5 expert judges who approved the relevance, coherence and clarity. A value of 1 of V. Aiken greater than 0.60 was obtained, so it can be said that it is valid and the reliability with Cronbach's alpha of 0.689. **Results:** The data found was that 56.6% of teachers surveyed rated the healthy lifestyle as regular, 34.0% of teachers rated the healthy lifestyle as good, and finally, 9.4% rated the healthy lifestyle as poor. **Conclusion:** Teachers have a regular healthy lifestyle in terms of aspects such as food, physical activity, social relationships and the environment. The teachers of the private educational institution stated that they know the benefits of having healthy lifestyles, but they lack practices for their own health care, it was identified that they do not consume fruits and vegetables, show sedentary behaviors and do not perform adequate physical activity.

**Keywords:** healthy lifestyles, teachers

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Dada la transformación que generan los avances tecnológicos y la globalización, las personas están sometidas a constantes cambios. La educación no ha sido ajena a estos avances, se pueden observar distintas reformas en el área educativa laboral; el medio donde se desenvuelven los docentes y las costumbres que tienen influyen en su estilo de vida. Asimismo, los hábitos y comportamientos de las personas se encuentran relacionados a los factores económicos, culturales, sociales y formas de trabajo.

La Organización Panamericana de la Salud (1) describe que existen diversas situaciones que influyen en el estilo de vida y la salud de las personas, la nutrición inadecuada, el tabaquismo, el consumo de bebidas alcohólicas, el sedentarismo y la contaminación ambiental son algunos de los factores, para ello es necesario que en las instituciones existan prácticas de gestión en salud que abarquen los temas de alimentación, salud física, salud psicológica y que incluyan la participación de los trabajadores.

La salud se ha convertido en un tema de preocupación para la sociedad, el deseo de tener y mantener una salud plena se ha constituido como una de las metas más importantes para los seres humanos. Ibarrarán (2) señala que los recientes conocimientos y la práctica adquirida muestran los retos de salud que enfrenta la población actual, por lo que distintos estados gubernamentales abordan el tema de la salud como un problema social y cultural, conformándose como un valor para las condiciones sociales que determinan una creciente atención en los servicios sanitarios y conducen a la creación de políticas públicas.

Según el Ministerio de Salud (3) es importante que los ciudadanos adquieran prácticas saludables para tener una salud asegurada y prevenir distintas enfermedades como el cáncer, por ello, sugiere poner en práctica cuatro hábitos para mejorar la salud: realizar deporte durante la semana, evitar el consumo de alcohol y tabaco, así como también ingerir 2 litros de agua por día y consumir alimentos saludables que cubran las necesidades del organismo.

Fuertes et al. (4) refieren que promover la salud ayuda al bienestar, desarrollo económico sostenible y el progreso social de un país, para ello se requiere que las entidades encargadas aborden temas de seguridad social, seguridad personal, medio ambiente óptimo, equidad en los sistemas sanitarios a través de programas de desarrollo que tengan como finalidad exclusiva mejorar las condiciones y el estilo de vida de la población.

Trebejo (5) menciona que un estudio realizado por UNESCO en los países de Argentina, Perú, México, Chile, Uruguay y Ecuador sobre el bienestar y salud docente, el estilos de vida saludable de los maestros en los países de América Latina es deficiente, las oportunidades de salud son insuficientes debido a los pocos recursos que se invierten y las condiciones personales, sociales y físicos del lugar de trabajo, asimismo los gobiernos de los sistemas educativos no consideran importante la creación de espacios para descansar, alimentarse o para la elaboración de temas.

Bajo los argumentos señalados, nace la necesidad de investigar esta problemática actual lo que nos lleva a formular la interrogante: ¿Cuál es el estilo de vida saludable de los docentes de la Institución Educativa Privada – Lima Este, 2022?

## 1.1. Realidad Problemática

En la actualidad, vivimos en una sociedad en desarrollo donde los avances tecnológicos facilitan las actividades que antes requerían mayor esfuerzo. Asimismo, las funciones que hoy se desempeñan no necesitan realizar fuerza física, es mayor la demanda de trabajos que precisan el uso de los medios virtuales o realizar labores que no exijan desplazarse; es el caso de los trabajos donde se tiene que permanecer varias horas sentado, de igual manera vemos que las personas le dedican menos tiempo a preparar sus alimentos porque prefieren pedirlos a domicilio o comprarlos y estos no siempre son los adecuados. Todo ello ha ocasionado alteraciones en los estilos de vida influyendo considerablemente en la salud de las personas..

Lidueñez (6) define al estilo de vida saludable como el conjunto de hábitos basados en las formas de vida, características particulares, factores sociales y culturales de la persona con el objetivo de buscar un bienestar general en la salud a través de prácticas saludables. Es decir, los comportamientos que construyen el estilo de vida de un individuo se forman desde la familia, la escuela, el trabajo y la sociedad como conjunto.

La Organización Mundial de la Salud (7) destaca entre los estilos de vida saludable a la actividad física y la alimentación equilibrada por los múltiples beneficios que traen para la salud física y mental y el no mantener practicas saludables pueden desfavorecer la salud, por lo que informa que el 80% de jóvenes en el mundo realizan actividad física insuficiente y son sedentarios, el 20% de personas que si practican actividad física moderada o intensa tienen un 30% de riesgo menor de padecer algún tipo de enfermedad, el 62,5% de las personas a nivel mundial tienen problemas de sobrepeso u obesidad, la cifra actual es de 1900 millones de adultos que tienen obesidad o sobrepeso a nivel mundial, los estados de las naciones vienen trabajando para el año 2025 reducir esta cifra.

La Organización Panamericana de la Salud (1) describe al estilo de vida saludable como el conjunto de patrones de vida direccionados a fomentar la salud física y mental por medio de prácticas como la alimentación nutritiva, la actividad física, las actividades de recreativas o de ocio, el descanso y las relaciones interpersonales así también como el cuidado del medio ambiente y los entornos saludables.

Bocanelli (8) según los datos que reporta la base global Serbia, el Perú se ubicó en el puesto N.º 82 en una encuesta sobre las condiciones y estilos de vida donde participaron 87 países de los diferentes continentes de América; el país se ubica en penúltimo lugar seguido por Venezuela; en la encuesta se evaluaron aspectos relacionados a la salud física, el trabajo, la seguridad y el medio ambiente.

Según Suescún et. al (9) un estilo de vida saludable refuerza la autonomía de los individuos para tomar decisiones que conduzcan al cuidado de la salud, independiente de los factores sociales y económicos que existan , en un estudio realizado a 606 personas en Colombia se encontró que 18.23% de la población tienen un estilo de vida saludable bueno relacionado con la práctica de actividad física y nutrición saludable mientras que el 31.77% tuvo un estilo de vida saludable regular relacionado al sedentarismo y alimentación desbalanceada y el 50% tuvo un estilo de vida saludable malo relacionados a prácticas insanas como el consumo de gaseosa, licor, café y cigarrillo.

Por lo que informa Villavicencio et al. (10) adoptar un estilo de vida saludable debe incluir realiza

actividad física, mantener una nutrición adecuada y el cuidado del bienestar emocional, además de mantener la salud también ayuda en la prevención de enfermedades tanto en hombres como mujeres, por lo que encontró en su estudio que 48,7% de población tienen un estilo de vida saludable de acuerdo a los datos el 41% lleva una alimentación saludable, 12,8% practica actividad física y 76,9% está psicológicamente conforme.

Albina et al. (11) afirman que los estilos de vida saludable tienen gran influencia no solo en el control metabólico del organismo también en el desempeño óptimo de las funciones en un trabajo, por ello es necesario motivar y promover los estilos de vida saludable de forma colectiva o individual en las organizaciones, en un grupo de población de trabajadores de una empresa en Lima Metropolitana se encontró que el 2 % de trabajadores adultos tienen un estilo de vida saludable y el 36% tienen un estilo de vida poco saludable y 62% evidenció un estilo no saludable.

Según el Ministerio de Salud (3) en el Perú cada vez más personas son sedentarias, resulta preocupante el aumento de casos de adultos con enfermedades a causa de la falta de ejercicios, como es la hipertensión y diabetes. En los últimos años, debido a la pandemia, las tasas de inactividad son aún mayores, informa que 7 de cada 10 personas presentan sobrepeso u obesidad, 4 de 5 personas son sedentarias lo que equivale que el 90% de peruanos no realiza actividad física. Por lo tanto, también recomienda que realizar actividad física 30 minutos, 1 o 2 veces a la semana, ayuda a mantener un peso adecuado y prevenir enfermedades cardiovasculares y depresión.

Entre la población activa laboral, encontramos a los profesionales de la docencia, los maestros, quienes cumplen un rol importante en el desarrollo cultural, social y académico de una persona. Se encuentran presentes desde la infancia y otras etapas de la vida, su profesión de educador no solo le permite compartir conocimientos, sino también formar valores y transmitir experiencias que inspiran a tomar al docente como ejemplo y modelo.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (12) informa las siguientes cifras:

“En el país existen 576 275 maestros que se desempeñan en los diferentes niveles del sistema educativo nacional. Del total de docentes, el 90,0% labora en educación básica regular, de ellos, el 39,3% enseña en educación secundaria, 41,5% educación primaria y el 19,2% educación inicial” (p1).

Es de conocimiento público que ser docente de una escuela es uno de los trabajos menos valorados monetaria y socialmente. La educación no solo depende del aprendizaje del estudiante, sino también del bienestar del docente para la enseñanza de los educandos.

En situaciones circunstanciales se pudo observar que los maestros tienen comportamientos inadecuados en cuanto a su alimentación, semblante y apariencia física, se realizó las preguntas: ¿Qué come en la hora del recreo? ¿Ha omitido o consumido fuera de un horario apropiado el desayuno, almuerzo o cena? ¿Realiza ejercicio o practica deporte? ¿Tiene pasatiempos en sus días libres?, ¿Se siente con energía para desempeñar sus funciones? por lo que respondieron: “Consumo lo que venden en el quiosco- cafetín”

“Prefiero no consumir frutas porque cuestan mucho”, “No tengo tiempo para hacer ejercicio”, “A veces me siento cansado”. También mencionaron “Trabajamos de lunes a viernes, de 7:30am a 2:30pm” “Si vivimos lejos almorzamos tarde” “Si trabajamos hasta tarde pedimos delivery”. El 35% de maestros mencionaron saber el valor de mantener una alimentación adecuada, realizar actividad física, pero por ahora no consideran que sea un problema; lo cual generó interés para desarrollar el tema estilos de vida saludable, ya que, a pesar de ser educadores y tener conocimiento sobre el tema no lo aplican por diversos motivos.

En primer lugar, existe un desbalance en la alimentación de los docentes, algunos de los educadores omiten uno de los alimentos principales como es el desayuno o los ingieren en un horario inadecuado; a su vez, consumen alimentos hipercalóricos e inclusive algunos profesores presentan problemas de sobrepeso u obesidad. De la misma forma, se encontró que los maestros no tienen el hábito de realizar deporte o ejercicio, cuentan con dos días de descanso a la semana donde pueden realizar actividades de ocio y relajación, estas actividades contribuyen a que el sistema físico y mental tenga un mejor funcionamiento, lo cual ayuda a un mejor desempeño laboral y una mejor calidad en la enseñanza hacia los alumnos. Así también la atención en salud es uno de los elementos claves del bienestar de los docentes, a pesar de que la mayoría de docentes cuenta con un seguro público o privado, existe un grupo de maestros que refieren no contar con un seguro de salud y en caso de tener una emergencia su salario no cubriría sus necesidades, mencionan que no asisten a realizarse chequeos preventivos pese a presentar síntomas que pueden ser indicadores de algún tipo de enfermedad.

El trabajo de los docentes demanda gran vocación y sacrificio que en circunstancias puede poner en riesgo la salud propia debido a las decisiones que toman y los hábitos que adquieren. No obstante, a causa de la necesidad económica actual, los maestros laboran por una remuneración mínima vital y como consecuencia tienen la necesidad de hacer turnos dobles o trabajar en más de un colegio. Es por ello que el aporte de esta investigación se orienta a la implementación de programas para el bienestar, desarrollo y mantenimiento de la salud de los profesores.

### **1.1.1 Justificación**

En el Perú, uno de los efectos que dejó la pandemia fue que las personas deterioraron las buenas prácticas de salud. Según informó el Instituto Nacional de Salud (13) una de las problemáticas actuales es la malnutrición que ocasiona enfermedades como la obesidad y el sobrepeso, entre la población más afectada están los jóvenes, adultos y adultos mayores para lo cual es primordial abarcar el tema estilo de vida saludable como intervención oportuna para identificar los factores de riesgo.

Se habla de la salud de los alumnos para un mejor rendimiento escolar, pero es lamentable que poco se hable de los maestros, por ello, es necesario reconocer la labor que cumplen e identificar el estilo de vida saludable que llevan para ayudarlos con la problemática que puedan presentar respecto a su salud. La realización de la presente investigación busca exponer los estilos de vida saludable de los docentes de una Institución Educativa Privada. Asimismo, se pretende identificar los hábitos y costumbres que mantienen los maestros dentro y fuera de la institución, su forma de vida relacionado con la salud en un contexto objetivo entre los cuales se abordan temas como la alimentación balanceada, la realización de ejercicio o deporte, las relaciones sociales que mantienen y su vínculo con el medio ambiente.

Si bien es cierto la modernidad ha traído consigo logros y como resultado avances en el sistema educativo que ayudan a que los maestros experimenten mejoras en los indicadores vinculados a la enseñanza, también es importante investigar temas que se relacionen con la salud de los docentes puesto que conforman parte de la población en riesgo.

La salud de la población abordada está relacionada con los estilos de vida que mantienen. Por consiguiente, surge la necesidad de conocer los estilos de vida saludable que llevan los profesores para aportar en el desarrollo de un entorno saludables a través de acciones que permita a los maestros adoptar practicas saludables y fomentar un mejor estilo de vida.

## **1.2. Antecedentes**

### **1.2.1. Antecedentes Nacionales**

Ramón (14) Realizo una investigación titulada “Estilo de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana- 2017”. Plantea evaluar la relación que existe entre estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes universitarios. La investigación es de tipo básico y diseño correlacional con una muestra estuvo de 103 docentes, el instrumento para recolectar los datos fue un cuestionario, para determinar la validez de los instrumentos se usó el juicio de expertos y la confiabilidad fue calculada utilizando el Coeficiente Alfa de Cronbach siendo el resultado 0.906. Entre los resultados se obtuvo que existe una relación estadística significativa entre las variables estilos de vida saludable y estado nutricional en los docentes. esto se interpreta que a mayor estilo de vida saludable mejor estado nutricional.

Canqui (15) en su estudio de investigación nombrado” Percepción de la calidad, estilos de vida y síndrome de burnout en estudiantes de programa de doctorado de la UNA , Puno- 2020”.La investigación es no experimental, método de investigación transversal, descriptivo y correlacional, se pretende conocer la percepción de la calidad de vida, estilo de vida y el síndrome de Burnout. La muestra estuvo conformada por 110 participantes. Entre los resultados de calidad de vida, el 60,9% de encuestados revelan una calificación baja, el 30,9% muestran una calificación media y el 8,2% obtienen una calificación alta. Para el estilo de vida, el 69,1% de participantes muestran una calificación media, el 28,2% revelan una calificación alta y el 2,7% obtienen una calificación baja. Finalmente, el 50,0% de estudiantes del programa de Doctorado de la Escuela de Posgrado de la UNA-Puno, muestran una calificación media para la dimensión estilo de vida y una calificación baja para la dimensión calidad de vida.

Ortega et al. (16) en su investigación titulada “Estilos de vida e hipertensión arterial en docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo - 2018”. Plantean mostrar la relación entre el estilo de vida y la hipertensión en docentes universitarios de la Universidad Nacional del Centro del Perú en Huancayo, el estudio es de tipo trasversal correlacional, con una muestra de 61 docentes que presentaban pre hipertensión o hipotensión, se obtuvo como resultado que el 18 % lleva un estilo de vida en peligro y el 57,4% tienen un estilo de vida malo, se encontró que existe una relación inversa entre el estilo de vida en general y la hipertensión arterial (coeficiente de correlación de Spearman - 0.285 y el valor de P 0.026); esto indica que la mejora del estilo de vida en general reduce la prevalencia de hipertensión.

Lino (17) en su investigación llamada “Estilo de vida saludable de los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima-Perú”. Plantea determinar los estilos de vida saludable de los docentes de la facultad de estomatología de la universidad mencionada, el estudio fue de tipo descriptivo-transversal, la muestra estuvo conformada por 92 docentes, se usó el cuestionario de Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida. Se obtuvo como resultado: edad promedio fue 46 años. 44% fueron mujeres y 56% hombres, el 42.4% indicó que “regularmente” realiza ejercicios que lo ayudan al funcionamiento cardiaco. En los autocuidados según sexo, el 43.6% de mujeres indicó que “frecuentemente” se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes, el 34.9% de hombres, indicó que nunca se realiza exámenes de próstata anualmente. Sólo el 13% fuma cigarrillo o tabaco “algunas veces” siendo predominante el sexo masculino con 8.7%, sin embargo, solo el 2%. Indicó que “siempre” fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana. Respecto a los estilos de vida saludable se concluyó que los docentes tienen un mal estilo de vida saludable.

Valverde (18) Presento en su tesis titulada: “Síndrome de Burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada en tiempos de pandemia, Perú-2020.” Plantea evaluar la relación entre síndrome de burnout y los estilos de vida en docentes, la investigación es de enfoque cuantitativo con una muestra no probabilística por conveniencia de 120 docentes, se usó el instrumento MBI y el cuestionario FANTÁSTICO. Se obtuvo como resultado que existe correlación inversa y estadísticamente significativa entre estilo de vida y síndrome Burnout demostrado por un  $p < .001$  y una  $\rho = -.461$ ; en cuanto a los resultados descriptivos; el 69,6% de los docentes de la facultad de salud presenta un nivel medio de síndrome de Burnout. En cuanto a la variable estilos de vida el 24.1% presenta un nivel bajo que podría mejorar, 42% presenta un nivel medio o regular, el 33% presenta un nivel bueno, y 1.9% presenta un nivel fantástico. Se concluye que existe relación inversa entre las variables de estudio, lo que demuestra que un estilo de vida saludable puede funcionar como protector para la salud mental de los docentes.

### **1.2.2. Antecedentes Internacionales**

Casadiego et al. (19) en su estudio de investigación nombrado “Estilos de vida saludables en docentes de la Institución Educativa La Garita, Colombia 2018”. Plantean determinar los factores que influyen en estilos de vida saludables de los docentes de la institución educativa a través una encuesta. La investigación es de tipo cuantitativo, con una muestra de 28 docentes. El 71% de nuestra población encuestada fue de sexo masculino y el 29% del sexo femenino. Se usó un instrumento ya validado tomado del libro de Nola Pender Cuestionario de perfil estilos de vida PEPS II. Entre los hallazgos se encontró que los docentes conocen el tema tratado con preferencia a la alimentación, pero no incorporan en su diario vivir la actividad física rutinaria o asistir a programas educativos que les facilitan los puestos de salud y pocos son responsables en el manejo de su bienestar. Como conclusión con la investigación, se determinó que los docentes tienen un estilo de vida regular. Se encuentran en excelente soporte interpersonal, pero desatienden su salud por las largas jornadas de trabajo y por el deficiente manejo del tiempo.

Cardoso et al. (20) En su investigación titulada “Jornada laboral, estilo de vida y desempeño docente en la enseñanza legal actual, Bahía-Brasil”. Plantean evaluar la jornada laboral de los profesores universitarios de educación jurídica y su relación con los indicadores de su desempeño en el entorno académico y su estilo de vida determinado por ellos, la investigación es cuantitativa, de tipo descriptiva y transversal, se aplicó la encuesta a 20 de los 24 profesores de posgrado en Derecho que enseñan en el mismo curso en una institución en Bahía. Se usaron dos cuestionarios, el Monisa de la UESC, que evalúa indicadores de salud y calidad de vida, y un cuestionario desarrollado por la UFRN que se incluye en la evaluación de la comunidad académica de esta institución. Todas las pruebas estadísticas se realizaron con el programa SPSS, versión 20.0. Se encontró que hay correlaciones entre el estilo de vida de los docentes y su rendimiento académico cuando se comparan horas de trabajo, sin embargo, también se observaron algunas discrepancias.

Calpa et al. (21) En su artículo de revisión “Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios, Colombia”. Plantean valorar el impacto de las estrategias de promoción de la salud para el fomento de Estilos de Vida Saludables en escenarios de familia, trabajo, comunidad, educación y sector sanitario, el estudio es de tipo descriptivo a partir de la revisión y análisis sistemático de estudios originales primarios sobre estrategias de promoción de la salud y estilos de vida saludables, haciendo uso de la lista de control PRISMA, se identificaron tres estrategias de PS para el fomento de EVS, estas se basaron en información, educación, cambio de actitudes, fortalecimiento de la autoestima y toma de decisiones a través de salud móvil, técnicas de motivación, talleres prácticos y psicoeducación. Se llegó a la conclusión el desarrollo de estrategias que promueven estilos de vida saludables es incipiente en escenarios como el lugar de trabajo y la familia, lo cual genera una baja cobertura poblacional y demanda acciones interdisciplinarias desde diferentes campos como el de la Psicología de la Salud.

Bicalho et al. (22) Realizaron una investigación denominada “El estilo de vida y su influencia en los índices de burnout en docentes de una institución educativa estatal - Brasil”. Plantea mostrar como los estilos de vida saludable está asociado a hábitos como la alimentación, la atención médica preventiva, la actividad física regular, entre otros, y parece estar relacionado con una mayor calidad de vida en general, bienestar físico y mental. considerando que el burnout es un síndrome resultante del agotamiento mental y del agotamiento emocional, el objetivo de este estudio fue verificar el efecto del estilo de vida sobre el burnout en profesores de escuelas públicas estatales de Minas Gerais. Participaron 150 docentes vinculados a la red estatal en educación primaria y secundaria, de ambos sexos, con edad promedio de 37 años. Para validar el síndrome de burnout se usó el formulario MBI-ED y el estilo de vida la escala PEVI. Se manejaron los análisis estadísticos en el software SPSS 20.0. Los resultados muestran una correlación negativa entre las variaciones en el agotamiento y el estilo de vida. Se concluye que el burnout es un síndrome cada vez más frecuente en el ámbito educativo laboral y un estilo de vida saludable puede actuar como variable para la prevención y control del síndrome en los docentes.

Chalapud et al. (23) En su estudio de investigación titulado “Estilo de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios de la Universidad del Cauca - Colombia”. Plantean dar a conocer el estilo de vida de los estudiantes y docentes de una universidad en Popayán, para ello se aplicó el cuestionario de

perfil de estilos de vida PEPS-I, en el análisis estadístico se utilizó el software SPSS V.23.0, se aplicó estadística descriptiva y correlacional por medio de la prueba de Chi Cuadrado de Pearson y Rho Spearman. Entre los resultados más importantes, se destaca que el 74.2% de la población tiene un estilo de vida saludable; también que hay una asociación estadísticamente significativa entre las dimensiones que evalúan los estilos de vida saludable. Los hallazgos permiten concluir que los estilos de vida de los docentes y estudiantes universitarios se deben potencializar, principalmente con programas que permitan una educación sobre nutrición, responsabilidad en salud, además de fomentar la realización de actividad física.

Otáñez (24) en su investigación “Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en adultos” realizado en México planteo mostrar como los estilos de vida saludable influyen de forma positiva en las habilidades para sociabilizar, en el estudio participaron 263 adultos jóvenes de la Ciudad de México, respondieron el Cuestionario de Perfil del Estilo de Vida (PEPSI-I) y la Escala de Habilidades Sociales, se halló que los estilos de vida autorrealización, ejercicio y soporte interpersonal, fueron las variables que afectan de manera positiva las habilidades sociales autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o desacuerdo, decir no y cortar interacciones, e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Se concluye que es posible desarrollar habilidades sociales en los jóvenes con la adopción de estilos de vida saludables.

Maya et al. (25) presentaron su investigación “El estilo de vida como predictor de la depresión en las personas que realizan actividad física como disciplina” en México. Planteo mostrar como el estilo de vida influye en la salud mental, pudiendo ocasionar trastorno depresivo, participaron 102 adultos, de los cuales fue de 44 hombres (43.1%) y 58 mujeres (56.9%). Para la obtención de los datos se usó el instrumento de Estilo de Vida (PEPS-1) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI). Se utilizó la prueba regresión lineal simple. En el análisis se encontró que un factor importante al momento de predecir la depresión, es el estilo de vida en un 23%, esto implica que el estilo de vida es uno de los muchos factores que impactan de manera positiva a esta enfermedad, si existe un estilo de vida saludable existe un menor riesgo de tener depresión.

Hormazábal et al. (26) En su investigación presentada “Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia de la Universidad Católica De La Santísima Concepción-Chile”. Planteo mostrar relación que existe entre las variables actividad física, estilos de vida y estado nutricional, la investigación es de tipo no experimental/transversal – descriptiva, la muestra incluyó un total de 130 adultos, cuyas edades fluctuaban entre los 18 a los 65 años, se utilizaron dos herramientas de medición, la primera fue el cuestionario IPAQ en su versión acortada y la segunda el cuestionario FANTÁSTICO, a lo cual cada sujeto de esta investigación fue sometido a realizarlos para proporcionar la información requerida. Los resultados dependientes de la prueba IPAQ en su versión acortada señala que más del 80% de la muestra total presenta una vida adecuada, en relación con los datos de “estilos de vida” podemos determinar buena, con hábitos y saludable. Como conclusión, los niveles de actividad física de la muestra se encuentran en una categoría Vigoroso (4836,39 METs) y estilos de vida, en una categoría adecuada.

### **1.2.3 Problema general**

¿Cuál es el estilo de vida saludable de los docentes de la institución educativa privada - Lima Este, 2022?

### **1.2.4 Problemas específicos**

- ¿Cuál es el estilo de vida saludable según la dimensión alimentación de los docentes de la institución educativa privada - Lima Este, 2022?
- ¿Cuál es el estilo de vida saludable según la dimensión actividad física de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022?
- ¿Cuál es el estilo de vida saludable según la dimensión relaciones sociales de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022?
- ¿Cuál es el estilo de vida saludable según la dimensión entorno y medio ambiente de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el estilo de vida saludable de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Conocer el estilo de vida saludable según la dimensión alimentación de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.
- Valorar el estilo vida saludable según la dimensión actividad física de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.
- Identificar el estilo vida saludable según la dimensión relaciones sociales de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.
- Mostrar el estilo vida saludable según la dimensión entorno y medio ambiente de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.

## **CAPITULO II METODOLÓGIA**

### **2.1. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)**

#### **2.1.1. Población**

La población de docentes está conformada por 511 872 docentes hábiles en Lima Este-Ugel 06.

#### **2.1.2. Tamaño de muestra de población finita:**

La muestra es censal, conformada por 53 docentes de una institución educativa privada de Lima Este.

#### **2.1.3. Criterios de inclusión y exclusión:**

##### **Criterios de inclusión:**

- Docentes que trabajen en la institución educativa privada de Lima Este en el presente año.
- Docentes contratados o por modalidad ordinaria.
- Docentes que hayan aceptado firmar el consentimiento informado.
- Docentes de ambos sexos.

##### **Criterios de exclusión**

- Docentes con descanso médico.
- Docentes que hayan rechazado firmar el consentimiento informado.

### **2.2. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos**

La técnica utilizada para el presente trabajo de investigación fue una encuesta, la cual permitió recolectar los datos necesarios de forma organizada

#### **2.2.1. Instrumento: Cuestionario**

Para medir la variable estilo de vida saludable, se utilizó el cuestionario de recolección de datos llamado “Estilos de vida saludable en docentes de la institución educativa privada, Lima Este 2022” elaborado por la autora de esta investigación. El cuestionario comprende de 23 ítems agrupados en 4 dimensiones: Dimensión I Alimentación (ítems 1-10), Dimensión II Actividad Física (ítems del 11-14), Dimensión III Relaciones Sociales (ítems del 15- 18) y Dimensión IV Entorno y Medio ambiente (ítems del 19-23). No hay respuestas correctas o incorrectas, puesto que el entrevistado selecciona la respuesta según el estilo de vida

Se valora el estilo de vida saludable en una escala de 1 a 5 puntos: Nunca – 1, Casi nunca- 2, A veces - 3, Casi siempre – 4 y Siempre – 5. (Ver Anexo N°3)

#### **2.2.2. Validez**

Para la validez del instrumento basada en el contenido se evaluaron 3 aspectos: relevancia, coherencia y claridad. (Ver Anexo N°5) Para la validación del instrumento se solicitó la evaluación de cinco jueces expertos tres licenciadas de enfermería con grado de magister, un docente de colegio con grado de magister en educación y una estadista con grado de doctor (Ver Anexo N°6). Luego de tener la validez y aprobación de los jueces se usó la prueba de valor V.

Aiken el valor obtenido fue de 1.00, superior a la cifra 0.60, por lo que indica que el instrumento es válido en cuanto a la relevancia, coherencia y claridad según la aprobación de los jueces expertos. (Ver Anexo N°7)

### **2.3.3 Confiabilidad**

Para hallar la confiabilidad de los instrumentos se realizó la prueba piloto a 12 docentes 25 a 63 años que trabajan en una institución educativa privada. Para la variable "Estilo de vida saludable" se utilizó la técnica encuesta con un cuestionario de 23 preguntas. Para ello se usó la medida alfa de Cronbach, el cual arrojó un valor de 0,689 por lo que se establece en consecuencia que el instrumento es confiable por tener un valor de alfa de Cronbach mayor a 0.60. en consecuencia, el instrumento utilizado es confiable por tener una cifra de alfa de Cronbach mayor a 0.6. (Ver Anexo N°8)

### **2.3.4 Procedimiento**

Previamente al proceso de recolección de datos se realizaron procedimientos de conducto regular donde se solicitó autorización al director de la I.E.P Andino para acceder a la población de docentes se estableció una reunión el día viernes 29 de Julio donde se le brindo una información detallada sobre el propósito de la investigación y se realizó una entrevista para obtener información detallada de la cantidad de docentes pertenecientes a la institución, así mismo se recolectaron otros datos. (Ver Anexo N° 11) De igual modo se hizo entrega del documento formal para brindar los datos necesarios para la realización de la investigación (Ver Anexo N°12). La recolección de datos se realizó durante el mes de agosto, donde las encuestas fueron aplicadas en modalidad presencial, ejecutando los protocolos de bioseguridad dentro del colegio respetando los horarios y la autonomía de los docentes previamente después de haber firmado el consentimiento informado. (Ver Anexo N°4) La duración de la aplicación de cada encuesta fue aproximada de 10 minutos, donde se le explicó al participante el objetivo del estudio, se le hizo leer y firmar el consentimiento informado y después de autorizar su participación procedió a llenar la encuesta. Se le dio a cada docente una breve presentación y explicación de la encuesta, al culminar de llenar la encuesta, se verificó la calidad del llenado, la contabilidad de las encuestas y la codificación de cada encuesta. Para el análisis de datos se registró e ingresó a una hoja de cálculo en Microsoft Excel 2019. Para procesar los datos y aplicar las frecuencias en función a los ítems se utilizó el programa estadístico SPSS versión 24. Asimismo, se aplicó la técnica de Baremo como instrumento de cotejo sobre los de vida saludable en los docentes (Ver Anexo N°9)

### **2.3.5 Principios éticos**

- Principio de autonomía: En primer lugar, se le explico al entrevistado sobre el respeto a la decisión de poder elegir aceptar o rechazar su participación. Asimismo, se le informo sobre el objetivo y propósito de la investigación. En este punto, se solicitó la libre voluntad de cada persona al leer y firmar el consentimiento informado que de tal

- manera que se oficialice su participación en el presente estudio.
- Principio de beneficencia: Crear conciencia sobre estilos de vida saludable.
- Principio de no maleficencia: La investigación realizada no perjudicará a nadie, ya que toda información recaudada se realizó de manera anónima, respetando la confidencialidad de cada participante.
- Principio de justicia: Desde el ingreso a los entrevistados se les brindó un trato cordial y respetuoso, igualitario sin distinción y todos contaron con las mismas oportunidades para resolver dudas sin prejuicios ni discriminación.
- Consentimiento informado: En cada encuesta se aplicó el formato del consentimiento informado, donde se especifica el título de la investigación, identificación de los investigadores, objetivo del estudio y declaración de consentimiento. Aquí el entrevistado expreso su intención voluntaria de participar a través de la firma.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

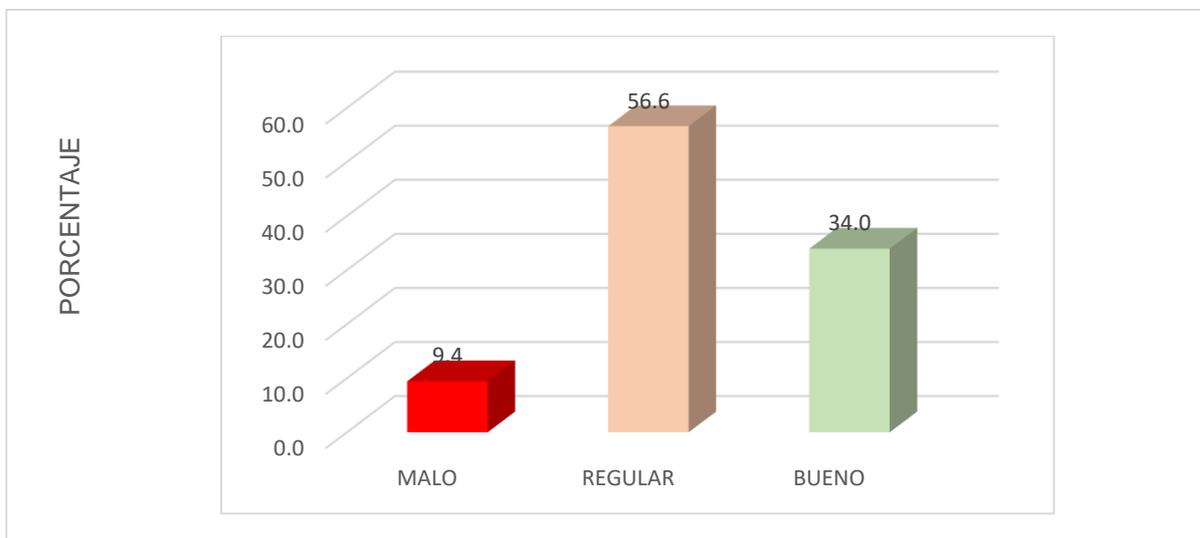
### 3.1. Análisis estadístico según los objetivos

Tabla 1

*Distribución de frecuencia según estilo de vida saludable de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

	F	%
MALO	5	9.4
REGULAR	30	56.6
BUENO	18	34.0
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 1.* Porcentaje de encuestados según estilo de vida saludable de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.

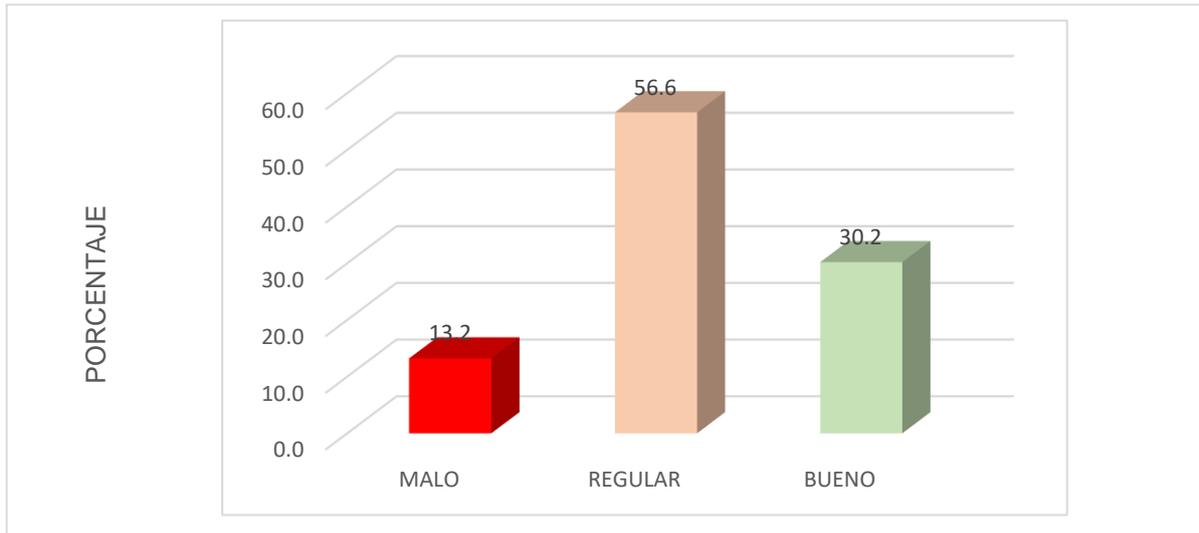
El 56.6% de docentes encuestados calificaron en un nivel regular de estilo de vida saludable, el 34.0% de docentes encuestados calificaron en un nivel bueno de estilo de vida saludable y por último el 9.4% de docentes encuestados calificaron en un nivel malo de estilo de vida saludable.

Tabla 2

*Distribución de frecuencia según la dimensión alimentación de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

	F	%
MALO	7	13.2
REGULAR	30	56.6
BUENO	16	30.2
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 2. Porcentaje de encuestados según la dimensión alimentación de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

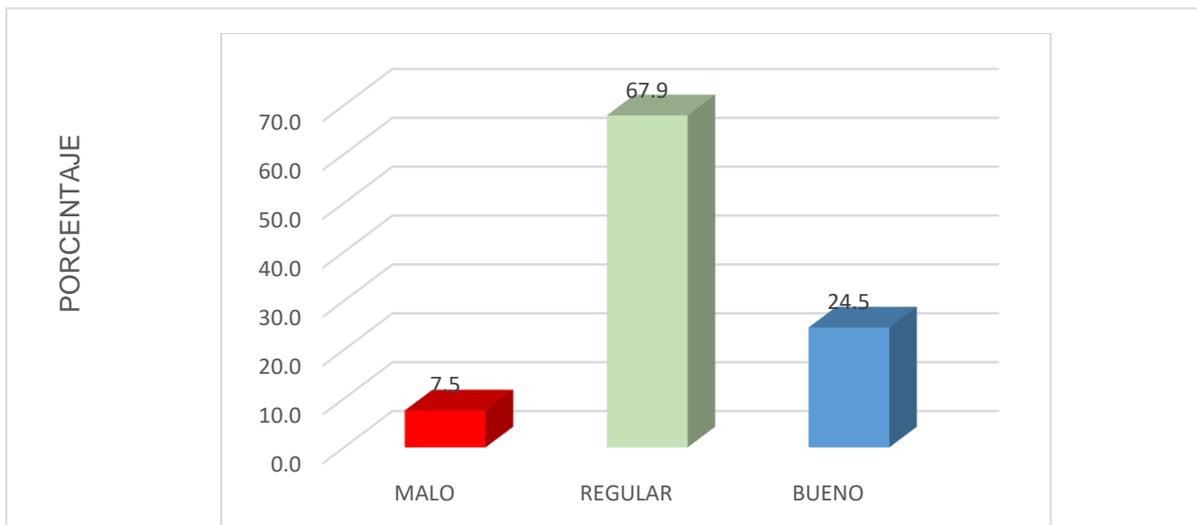
El 56.6% de docentes calificaron en un nivel regular de alimentación, el 30.2% de docentes calificaron en un nivel bueno de alimentación y por último el 13.2% calificaron en un nivel malo de alimentación.

Tabla 3

*Distribución de frecuencia según la dimensión actividad física de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

	F	%
MALO	4	7.5
REGULAR	36	67.9
BUENO	13	24.5
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 3. Porcentaje de encuestados según la dimensión actividad física de los docentes de una institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

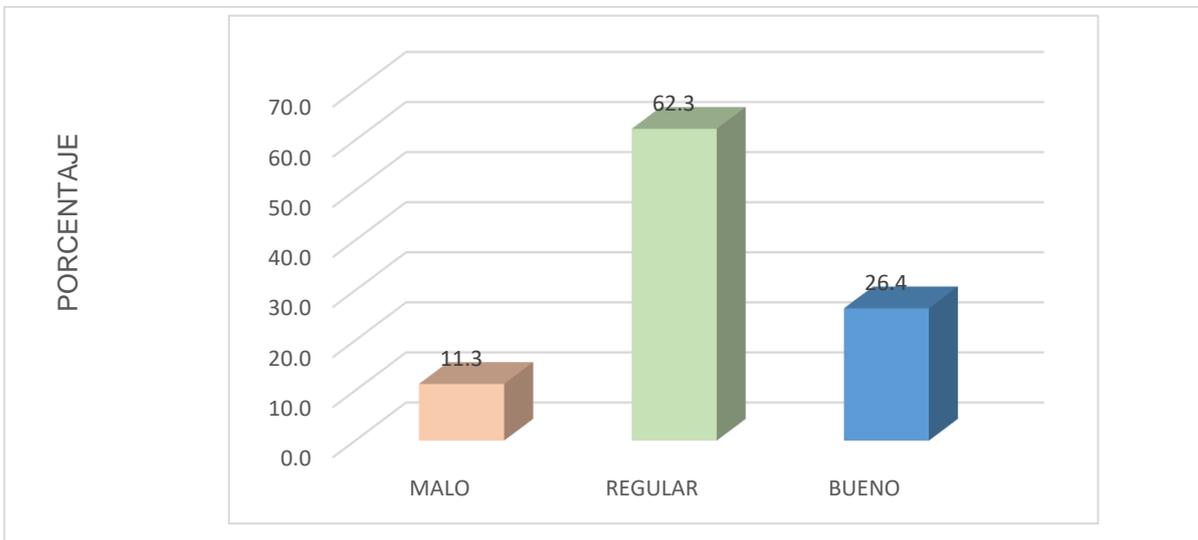
El 67.9% de docentes encuestados calificaron en un nivel regular de actividad física, el 24.5% de docentes encuestados calificaron en un nivel bueno de actividad física y por último el 7.5% de docentes encuestados calificaron en un nivel malo de actividad física.

Tabla 4

*Distribución de frecuencia según la dimensión relaciones sociales de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

	F	%
MALO	6	11.3
REGULAR	33	62.3
BUENO	14	26.4
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 4. Porcentaje de encuestados según la dimensión relaciones sociales de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

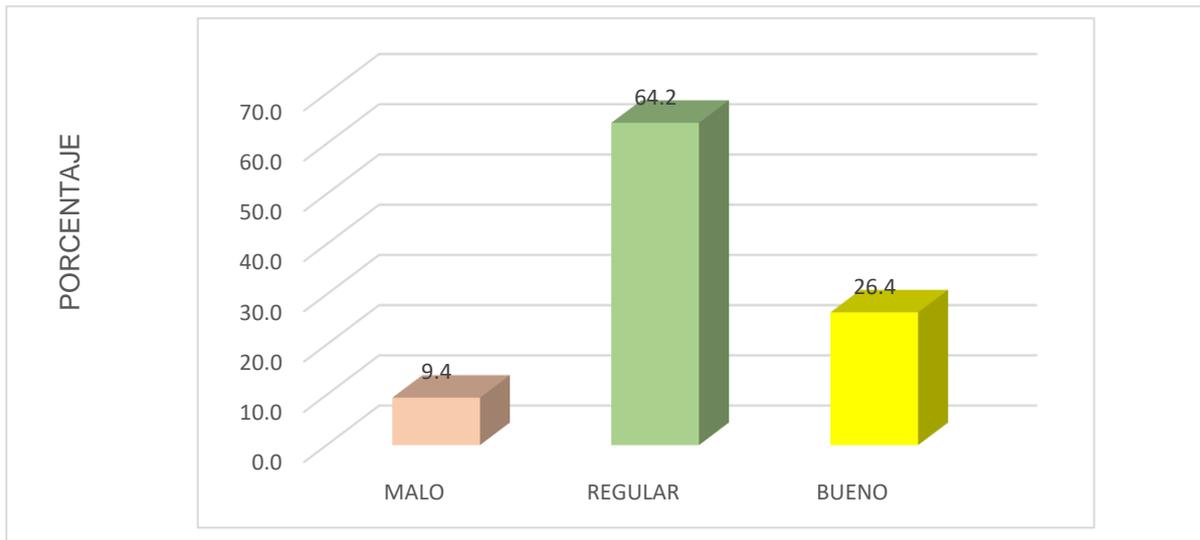
El 62.3% de docentes encuestados calificaron en un nivel regular de relaciones sociales, el 26.4% de docentes encuestados calificaron en un nivel bueno de relaciones sociales y por último el 11.3% de docentes encuestados calificaron en un nivel malo de relaciones sociales.

Tabla 5

*Distribución de frecuencia según la dimensión entorno y medio ambiente de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

	F	%
MALO	5	9.4
REGULAR	34	64.2
BUENO	14	26.4
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 5. Porcentaje de encuestados según la dimensión entorno y medio ambiente de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

El 64.2% de docentes encuestados calificaron en un nivel regular el entorno y medio ambiente, el 26.4% de docentes encuestados calificaron en un nivel bueno el entorno y medio ambiente, por último, el 9.4% de docentes encuestados calificaron en un nivel malo el entorno y medio ambiente.

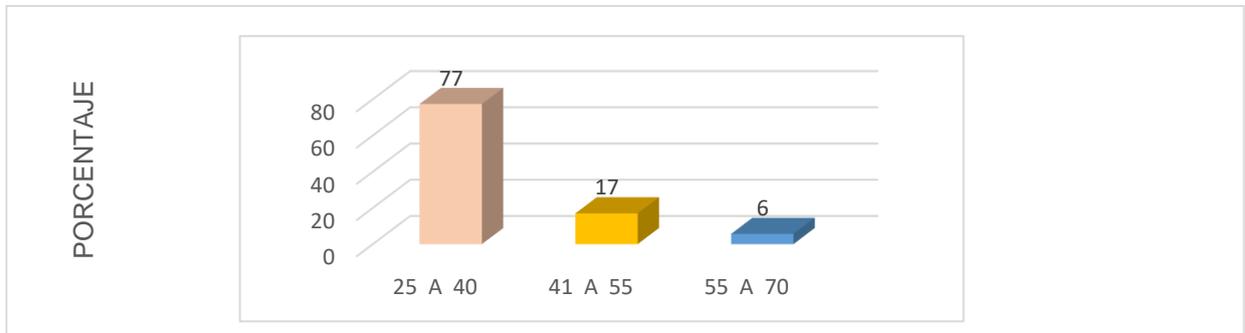
### 3.2. Análisis estadístico demográfico

Tabla 6

*Distribución de frecuencia según edad de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

	F	%
DE 25 A 40 AÑOS	41	77
DE 41 A 55 AÑOS	9	17
DE 55 A 70 AÑOS	3	6
Total	53	100

Fuente: Elaboración propia



*Figura 6: Porcentaje de encuestados según rangos de edad de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

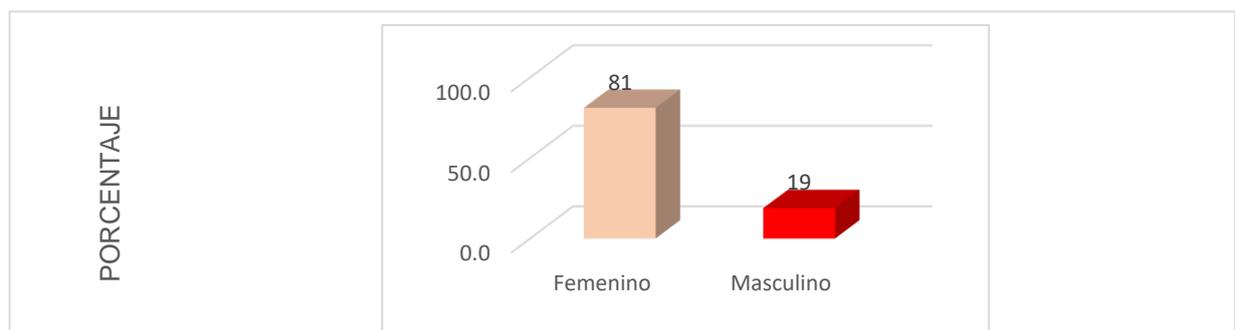
El 77% de docentes encuestados tienen de 25 a 40 años, el 17% de docentes encuestados tienen de 41 a 55 años y el 6% de docentes tienen de 55 a 70 años.

Tabla 7

*Distribución de frecuencia según sexo de los docentes de una institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

	F	%
FEMENINO	43	81
MASCULINO	10	19
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



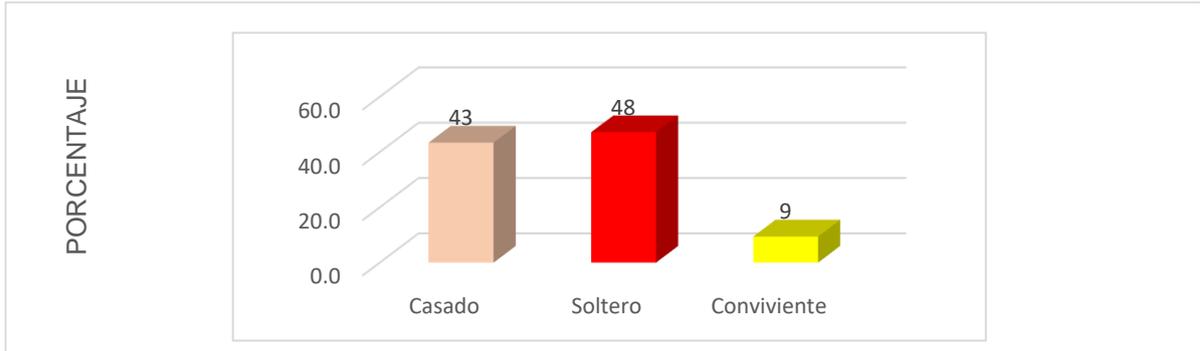
*Figura 7: Porcentaje de encuestados según sexo de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.* El 81% de docentes encuestados son de sexo femenino y el 19% de docentes encuestados son de sexo masculino.

Tabla 8

*Distribución de frecuencia según el estado civil de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

	<i>F</i>	<i>%</i>
CASADO	23	43
SOLTERO	25	48
CONVIVIENTE	5	9
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 8: Porcentaje de los encuestados según estado civil de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

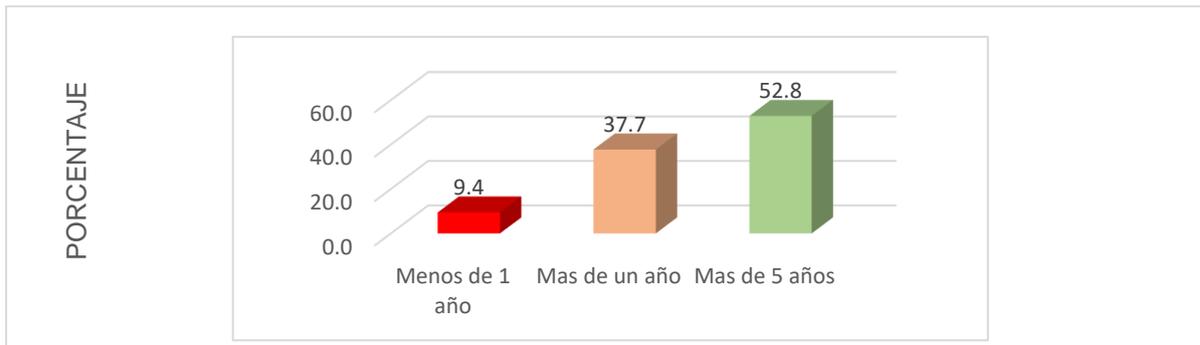
El 48% de docentes encuestados son solteros, el 43% de docentes encuestados son casados y por último el 9% de los docentes encuestados son convivientes.

Tabla 9

*Distribución de frecuencia según el tiempo trabajando de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.*

	<i>F</i>	<i>%</i>
MENOS DE 1 AÑO	5	9.4
MAS DE UN AÑO	20	37.7
MAS DE 5 AÑOS	28	52.8
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 9: Porcentaje de los docentes encuestados según tiempo trabajando*

El 52.8% de docentes encuestados tienen más de cinco años trabajando, el 37.7% de docentes encuestados tienen más de un año y el 9.4% tienen menos de un año trabajando.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Limitaciones

El tiempo limitado de los docentes.

### 4.2. Discusión

A partir de los resultados obtenidos, se precisa que el 56.6% de docentes encuestados tienen un estilo de vida saludable regular, 34.0% un estilo de vida saludable bueno y el 9.4% tienen un estilo de vida saludable malo, Lo cual se asemeja al estudio de Chalapud et al. (23) en su investigación resalta que el 74.2% de encuestados se encuentran en un nivel regular de estilo de vida saludable, resalta que la dimensión nutrición y el ejercicio son las más inadecuadas. De igual manera Valverde (18) encontró en su investigación que el 33% de maestros presenta un nivel bueno de estilo de vida saludable que se ve reflejado en prácticas adecuadas que aumentan desempeño laboral, estado de ánimo y estado físico óptimo. Sin embargo, discrepa los hallazgos Ortega et al. (16) quien encontró en su estudio de investigación que el 57.4% de los docentes participantes se encuentran en un nivel malo de estilo de vida, entre los problemas resaltan dificultad para realizar ejercicios y la falta de sueño y reposo.

De la misma manera, se planteó conocer el estilo de vida saludable según la dimensión alimentación, Los datos obtenidos señalan que el 56.6% de docentes encuestados presentan un nivel regular de alimentación y 13.2% tienen un nivel malo. Resultados similares son los que presentaron Cardoso et al. (20) los cuales señalan que el 50% de los docentes clasifican en regular correspondiente a la alimentación. Sin embargo, discrepa con el estudio Ramón (14) donde remarca que el 51.5% de los docentes evaluados presentan un nivel malo de hábitos alimenticios saludables debido a los relacionadas a una mala nutrición por los tipos de alimentos que consumen, horario de la ingesta al igual que la calidad y cantidad cumplan los requerimientos nutricionales básicos.

Por otro lado, se planteó determinar el estilo de vida saludable según la dimensión actividad física. Los resultados obtenidos indican que el 67.9% de docentes encuestados presentan un nivel regular de actividad física y el 24.5% presentan un nivel bueno. Resultados similares fueron presentados por Canqui (15) donde refiere que el 66,4% de encuestados tienen una calificación de regular para la dimensión ejercicio, muestran una condición física normal se demostró que los docentes que realizan ejercicios físicos ocasionalmente pueden presentar problemas de salud relacionados al sedentarismo. Sin embargo, difiere Cardoso et. al (20) en su estudio de investigación menciona que los docentes practican deporte de 2 a 7 días a la semana, 79% se encuentra en categoría bueno de actividad física, manifiesta que el ejercicio físico trae beneficios hemodinámicos y metabólicos para el organismo

De la misma forma, se planteó conocer el estilo de vida saludable según la dimensión relaciones sociales. Los resultados muestran que el 62.3% de docentes se encuentran en un nivel regular de relaciones sociales. Sin embargo, discrepa Chalapud et al. (23) encontró que 44.5% de docentes mantienen relaciones sociales buenas que les causan satisfacción, pasan tiempo con amigos cercanos, expresan fácilmente amor, interés y calor humano a otros y les gusta mostrar y que les muestren afecto. Concluye que los estilos de vida saludables están influenciados por factores psíquicos (actitudes, comportamientos, habilidades, autoestima o emociones), biológicos (genéticos y metabólicos), externos (familia, amigos, trabajo) y sociales (valores y creencias)

Por otro lado, se planteó conocer el estilo de vida saludable según la dimensión entorno y medio ambiente. Los resultados encontrados en la actual investigación muestran que el 64.2% de docentes calificaron en un nivel regular su entorno y medio ambiente. Datos similares fue el hallazgo Alegre et al. (27) en su estudio de investigación encontraron que 48.4% de los maestros consideran regular su medio ambiente laboral, 32.3% consideran malo y el 19.4% puntúan en bueno para ello se evaluaron los elementos artificiales como la luz, agua, inmueble, así también se concluyó que un entorno inadecuado condiciona el estado de salud.

### 4.3. Conclusiones

De acuerdo a los datos hallados en la presente investigación se concluye lo siguiente:

- El 56.6% (30) docentes de la institución educativa privada presentan un nivel regular de estilo de vida saludable y el 9.4% (5) docentes presentan un nivel malo de estilo de vida saludable.
- El 56.6% (30) docentes de la institución educativa privada presentan un nivel regular y el 13.2% (7) docentes presentan un nivel malo según la dimensión alimentación.
- El 67.9% (36) docentes de la institución educativa privada presentan un nivel regular y el 7.5% (4) docentes presentan un nivel malo según la dimensión actividad física
- El 62.3% (33) docentes de la institución educativa privada presentan un nivel regular y el 11.3% (6) docentes presentan un nivel malo según la dimensión relaciones sociales por lo que se concluye que los maestros no están conformes con las relaciones que mantienen
- El 64.2% (34) docentes de la institución educativa privada presentan un nivel regular y el 9.4% (5) docentes presentan un nivel malo según la dimensión entorno y medio ambiente.

### 4.4. Recomendaciones:

En base a los resultados obtenidos se brindan las siguientes recomendaciones:

#### **A las autoridades que dirigen la institución educativa privada**

- Brindar talleres y/o conferencias sobre la alimentación y actividad física a los docentes de la institución educativa.
- Crear grupos voluntarios o nombrar promotores de salud dentro de la institución.
- Sugerir al quiosco cafetín actual vender productos saludables dentro de la institución como frutas.
- Analizar el estado de salud reportado por los docentes y proponer vías efectivas de promoción del estilo de vida saludable.

#### **A los docentes:**

- Iniciar con cambios pequeños, como consumir más líquidos y frutas de su agrado
- Buscar alternativas para realizar actividad física en sus días de descanso
- Participar en los programas de salud realizados por la institución
- Buscar información confiable y asistir a realizarse controles médicos preventivos sin importar la edad o síntomas.

#### **A futuras investigaciones:**

- Al ser una población de riesgo conformada adultos jóvenes, adultos y adultos mayores se pueden abordar distintos temas relacionados a la salud de los educadores.

## REFERENCIAS

1. Organización Panamericana de la Salud. Informe sobre hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes /Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud; 2019. Obtenido de: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
2. Ibararán P. Los retos para la salud de una población envejecida. Blog del Banco Interamericano del Desarrollo; 2019. Recuperado de: <https://blogs.iadb.org/salud/es/poblacion-envejecida/>
3. Ministerio de Salud. (14 de octubre de 2019) Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir más de 10 tipos de cáncer. *Nota de Prensa de la Plataforma digital única del Estado Peruano*. Recuperado de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>
4. Fuertes E, Plou, P, Gómez C. Desarrollo humano desde la perspectiva del crecimiento. *Revista de Ciencias Sociales*. 2017;23(4): 81-97. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6478386>
5. Trebejo J. La salud docente en el nivel inicial en la gestión pública en el Perú según los resultados de la encuesta ENDO [Tesis para optar el título profesional de licenciado]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018. Recuperado de: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10042/Salud\\_TrebejoVia\\_Nildreth.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10042/Salud_TrebejoVia_Nildreth.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
6. Lidueñez Y. Estilo de Vida Saludable en Niños Y Jóvenes [tesis de licenciatura]. Universidad Cooperativa De Colombia; 2017. Recuperado de: [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10439/1/2017\\_vida\\_saludable\\_ni%C3%B1os.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10439/1/2017_vida_saludable_ni%C3%B1os.pdf)
7. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Sitio Web Mundial; 2020. Recuperado de: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
8. Bocanelli F. Calidad de vida en Latinoamérica [Blog]. Blog de Fran Bocanelli [3 de mayo de 2020]. Recuperado de: <https://blog.franbocanelli.com/calidad-de-vida-en-latinoamerica-2020/>
9. Suescún-Carrero SH, Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratoba FH, Araque-Sepúlveda ID, Fagua-Pacavita LH, Bernal-Orduz F & Corredor-Gamba SP. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2017;65(2): 227-231. Obtenido de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640/62845>
10. Villavicencio Guardia MDC, Deza y Falcón I & Dávila Sot RDP. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Conrado*. 2020;16(74): 112-119. Obtenido de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1990-86442020000300112](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442020000300112)

11. Albina E. y Malpartida A. Estilos de vida y sobrepeso en trabajadores de la Asociación de Transportistas de Mototaxi 2000, Independencia-Lima [tesis de licenciatura]. Universidad Autónoma de Ica; 2021. Recuperado de: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2856274>
12. Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. Estado de población peruana 2020: BOLETÍN; 2020. Obtenido de: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1743/Libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1743/Libro.pdf)
13. Instituto Nacional de Salud. Minsa aprueba documento técnico para abordar la prevención y control de sobrepeso y obesidad tipo I. Sitio Oficial; 2022. Obtenido de: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/minsa-aprueba-documento-tecnico-para-abordar-la-prevencion-y-control-de-sobrepeso-y>
14. Ramón C. Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana [tesis de licenciatura]. Universidad César Vallejo; 2017. Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21900>
15. Canqui, EMC, Flores, Flores BC MCC Limachi SA, Lipa, JPT, & Quispe VI. Percepción de la calidad, estilo de vida y Síndrome de Burnout en estudiantes de Programa de Doctorado EPG–UNA–PUNO. Revista de Investigaciones: Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. 2020;9(4): 7-16. Obtenido de: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3280530>
16. Ortega M, Orellana R, Trigós E, Ramírez C. Estilos de vida e hipertensión arterial en docentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo-2018 [tesis de doctorado]. Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Recuperado de: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13499/Bernab%e3%a9\\_Canqui\\_Flores.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13499/Bernab%e3%a9_Canqui_Flores.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Lino Riva EC. Estilos de vida saludable de los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima-Perú 2018 [tesis de licenciatura]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018. Recuperado de: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/3635>
18. Valverde Asencios M. Síndrome de burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada de Perú en tiempos de pandemia. Revista Científica De Ciencias De La Salud. 2021;14(1): 19-26. Recuperado de: <https://doi.org/10.17162/rccs.v14i1.1478>
19. Casadiego Grimaldo RH, Cendales Montolla Y & Pinzón Vega EJ. Estilos de vida saludables en Docentes de la Institución Educativa La Garita en el año 2018-B [tesis de grado]. Universidad de Santander, Colombia; 2019. Recuperado de: <https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/4072>
20. Cardoso BLC, Dos Santos AR, Júnior WC, & Nunes CP. Jornadas de trabalho, estilo de vida e desempenho docente no ensino jurídico atual. Acta Scientiarum. Education. 2018;40(3): 160-173. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/3033/303357581010/>
21. Calpa-Pastas AM, Santacruz-Bolaños GA, Álvarez-Bravo M, Zambrano-Guerrero CA, Hernández-Narváez ED & Matabanchoy-Tulcan SM. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia la Promoción de la Salud. 2019;24(2): 139-155. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772019000200139](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139)

22. Bicalho CCF, Carvalho NCL & Guimarães JB. O estilo de vida influencia nos índices de burnout em professores / Lifestyle influences burnout indexes in teachers. *Brazilian Journal of Development*. 2019;5(10): 19160–19169. Recuperado de: <https://doi.org/10.34117/bjdv5n10-148>
23. Chalapud Narváez LM, Molano Tobar NJ, & Roldán González E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios (Healthy lifestyles in teachers and college students). *Retos*. 2022;(44): 477–484. Obtenido de: <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>
24. Otáñez Ludick JE. Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes. Revista Especializada En Ciencias De La Salud*. 2018;20(2): 5–11. Recuperado de: <https://revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161>
25. Maya Martínez, J., Chontal Romero, C., García Silvestre, J., Gómez Castellanos, D., & Juárez Sánchez, M. El estilo de vida como predictor de la depresión en las personas que realizan actividad física como disciplina. 2020, *PsicoSophia*, 2(2), 70-77. Recuperado de: <http://psicosophia.um.edu.mx/ojs/index.php/psicosophia/article/view/20>
26. Hormazábal Neira F, Peña Jerez F, San Martín Venegas J, Pardo Martínez K, & Rivas Carriéz B. Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia [tesis de doctorado]. Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2022. Recuperado de: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/2642>
27. Alegre Morales A, Barrientos Montellanos R & Milla Rotta, M. Clima laboral y satisfacción laboral en los docentes de una universidad pública y una privada. *Revista EDUCA UMCH*. 2017;(10): 165-176. Disponible en: <https://doi.org/10.35756/educaumch.201710.21>

## **ANEXOS**

ANEXO N° 1. Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES								
VARIABLE	TIPO DE VARIABLE SEGÚN SU NATURALEZA O ESCALA DE MEDICIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ÍTEMS	CATEGORIAS	VALOR FINAL DE LA VARIABLE
Estilo de vida saludable	<b>Tipo de variable según su naturaleza:</b> Cuantitativo.  <b>Escala de medición:</b> Ordinal	Amau, Mercado y León (2021) describen el estilo de vida saludable como el conjunto de prácticas reconocibles y las características particulares del comportamiento que manifiesta una persona para lograr un bienestar general y son producto de la interacción con el medio en el que habitan.	El estilo de vida saludable de los docentes se refiere al acontecimiento de conductas orientadas al consumo de alimentos saludables, prácticas de deporte y el entorno donde se desenvuelven.	Alimentación	Ingesta balanceada	1-6	Nunca (1)  Casi Nunca (2)  A veces (3)  Casi siempre (4)  Siempre (5)	Bueno  Regular  Malo
					Horario de los alimentos	7-8		
					Ingesta de alimentos hipercalóricos	9		
					Control de peso	10		
				Actividad física	Sedentarismo	11		
					Energía física	12		
					Movimientos voluntarios(ejercicios)	13		
					Frecuencia	14		
				Relaciones sociales	Relaciones interpersonales	15		
					Respaldo laboral	16		
					Interacción	17		
					Comunicación	18		
				Entorno y medio ambiente	Seguridad	19		
					Iluminación y ventilación	20		
					Atención sanitaria	21-22		
					Tiempo libre	23		

ANEXO N° 2. Matriz De Consistencia

Título: “Estilo de vida saludable de los docentes de la institución educativa privada – Lima Este 2022”			
Formulación del problema	Objetivos	Variable y dimensiones	Metodología
<p><b>Problema general:</b> - ¿Cuál es el estilo de vida saludable de los docentes de la institución educativa privada - Lima Este, 2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b> - ¿Cuál es el estilo de vida saludable según la dimensión alimentación de los docentes de la institución educativa privada - Lima Este, 2022? - ¿Cuál es el estilo de vida saludable según la dimensión actividad física de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022? - ¿Cuál es el estilo de vida saludable según la dimensión relaciones sociales de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022? - ¿Cuál es el estilo de vida saludable según la dimensión entorno y medio ambiente de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar el estilo de vida saludable de los docentes de la institución educativa privada- Lima Este, 2022.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> - Conocer el estilo de vida saludable según la dimensión alimentación. - Valorar el estilo vida saludable según la dimensión actividad física. - Identificar el estilo vida saludable según la dimensión relaciones sociales. - -Mostrar el estilo vida saludable según la dimensión entorno y medio ambiente</p>	<p><b>Variable:</b> - Estilo de vida saludable</p> <p><b>Dimensiones:</b> - Alimentación - Actividad física - Relaciones sociales - Entorno y medio ambiente</p>	<p>Población: 511 872 Muestra: 53 docentes De conveniencia No probabilística. Enfoque: - Cuantitativo Tipo de investigación: - Descriptivo, Diseño de investigación: - No experimental de corte transversal. Instrumento: Creado por la autora validado por 05 jueces expertos</p>

ANEXO N° 3. Instrumento de recolección de datos

## CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

### I. PRESENTACIÓN

Buenos días, mi nombre es Alinsson Fiorella Salvador Torres, bachiller de la carrera de enfermería de la Universidad Privada del Norte, solicito su colaboración para que nos facilite con algunos datos que permitirán conocer aspectos relacionados con su estilo de vida saludable, para ello pido su total honestidad al momento de responder las preguntas, tenga presente que este cuestionario no contiene preguntas correctas ni incorrectas y los resultados serán confidenciales

### II. DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO

Antes de empezar con la prueba me gustaría que contestara unas preguntas generales sobre usted: marca una X en la respuesta correcta o conteste en el espacio en blanco. Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante los últimos meses.

1. Edad en años cumplidos: \_\_\_\_\_ años
2. Sexo del entrevistado: Femenino ( ) Masculino ( )
3. Estado civil: Casado ( ) Soltero ( ) Conviviente ( )
4. Tiempo trabajando en una institución: Menos de 1 año ( ) Mas de 1 año ( ) Mas de 5 años ( )

### II. INSTRUCCIONES

Marque con un aspa el número que mejor defina sus respuestas, recuerde que cualquier número es válido, lo importante es que represente su opinión

Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
-----------	----------------	-------------	------------------	-------------

**ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN EL AÑO 2022**

ITEMS		PUNTUACIÓN				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. (mandarina, mazana, pera, plátano, etc.).	1	2	3	4	5
2	Incluye al menos 3 verduras diferentes en su alimentación diaria	1	2	3	4	5
3	Incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria (avena, frejol, trigo, pan integral, arroz)	1	2	3	4	5
4	Incluye en su alimentación diaria 100-150 gramos de alimento de origen animal (pollo, pescado, res, etc.)	1	2	3	4	5
5	Incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria (camote, papa, yuca, oca, etc.)	1	2	3	4	5
6	Ingiere la cantidad adecuada de líquidos (2 a 3 litros equivalentes de 8 a 12 vasos por día)	1	2	3	4	5
7	Cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena	1	2	3	4	5
8	Desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada	1	2	3	4	5
9	Consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados, etc.	1	2	3	4	5
10	Tiene problemas de sobrepeso u obesidad	1	2	3	4	5
11	Durante el día permanece varias horas sentado(a)	1	2	3	4	5
12	Tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias	1	2	3	4	5
13	Realiza ejercicios físicos (correr, caminar, subir escaleras u otra actividad)	1	2	3	4	5

14	Realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana	1	2	3	4	5
15	Se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene (compañeros de trabajo, amigos, pareja, familia)	1	2	3	4	5
16	Recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo	1	2	3	4	5
17	Brinda y recibe cariño en su vida diaria	1	2	3	4	5
18	Tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted	1	2	3	4	5
19	Es seguro el ambiente físico en su trabajo (señaléticas visibles, puerta de emergencia en caso de un movimiento sísmico).	1	2	3	4	5
20	El ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación.	1	2	3	4	5
21	Cuenta con acceso a los servicios de atención en salud (seguro público y/o privado)	1	2	3	4	5
22	Asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos (chequeos)	1	2	3	4	5
23	Realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión	1	2	3	4	5

#### ANEXO N° 4. Consentimiento informado de participación

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DE LA SALUD**

Estimado(a) docente se le está invita a participar en este estudio de investigación en salud. realizado por la enfermera con grado de bachiller de la Universidad Privada del Norte, Alinsson Fiorella Salvador Torres. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

**Título del proyecto:** Estilo de vida saludable de los docentes de la Institución Educativa Privada – Lima Este, 2022.

**Propósito del estudio:** Determinar el estilo de vida saludable de los docentes de la Institución Educativa Privada --Lima Este, 2022.

**Confidencialidad:** La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Sus respuestas son absolutamente confidenciales y anónimas ya que la información proporcionada tiene una finalidad netamente académica. Así mismo, Usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

**Renuncia:** Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho. Su colaboración en este análisis es del todo voluntaria y puede retirarse en cualquier instante.

### **DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO**

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio, asimismo me comprometo a responder con total sinceridad y finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

---

Firma del participante

---

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DE LA SALUD

Estimado(a) docente se le está invita a participar en este estudio de investigación en salud, realizado por la enfermera con grado de bachiller de la Universidad Privada del Norte, Alinsson Fiorella Salvador Torres. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

**Título del proyecto:** Estilo de vida saludable de los docentes de la Institución Educativa Privada – Lima Este, 2022.

**Propósito del estudio:** Determinar el estilo de vida saludable de los docentes de la Institución Educativa Privada –Lima Este, 2022.

**Confidencialidad:** La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Sus respuestas son absolutamente confidenciales y anónimas ya que la información proporcionada tiene una finalidad netamente académica. Así mismo, Usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

**Renuncia:** Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho. Su colaboración en este análisis es del todo voluntaria y puede retirarse en cualquier instante.

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio, asimismo me comprometo a responder con total sinceridad y finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

  
Firma del participante

## ANEXO N° 5. Formato de validez basada en el contenido

**“ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN  
 EDUCATIVA PRIVADA– LIMA ESTE, 2022”**

Estimado(a) experto(a):

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresarle nuestro más cordial saludo a nombre de la Universidad Privada del Norte; actualmente soy bachiller en enfermería de la presente casa de estudios, el motivo de este documento es informarle que estoy realizando la validez basada en el contenido de un instrumento destinado a medir los estilos de vida, para ello solicito su participación como juez experto. En ese sentido requiero que usted pueda evaluar los 23 ítems en tres criterios: relevancia, coherencia y claridad. Su sinceridad y participación voluntaria me permitirá identificar posibles fallas en la escala.

**I. Datos Generales**

Nombre y Apellido			
Sexo:	Varón	Mujer	
Años de experiencia profesional: (desde la obtención del título)			
Grado académico:	Bachiller	Magister	Doctor(a)
Área de Formación académica	Clínica	Educativa	Social
	Organizacional	Otro:	
Áreas de experiencia profesional			
Tiempo de experiencia profesional en el área	2 a 4 años	5 a 10 años	10 años a mas

**II. Breve explicación del constructo**

- Podemos definir por estilo de vida saludable a aquellos hábitos que realizamos en la vida diaria que influyen al mantenimiento de salud y limitan el riesgo de enfermedades, para identificar los estilos de vida de una persona se valoran aspectos fundamentales como la alimentación saludable, actividad física, relaciones sociales y el entorno o medio ambiente
- Según Calpa, Santacruz, Álvarez, Zambrano, Matabanchoy y Hernández (2019) Los estilos de vida saludable son conductas individuales y de naturaleza social a partir de determinantes que involucran a la salud, parte de estas estrategias tienen como objetivo la promoción de salud y prevención de enfermedades.

### III. Criterios de Calificación

#### a. Relevancia

El grado en que el ítem es esencial o importante y por tanto debe ser incluido para evaluar los estilos de vida saludable se determinará con una calificación que varía de 0 a 3: El ítem “Nada relevante” (puntaje 0), “poco relevante” (puntaje 1), “relevante” (puntaje 2) y “completamente relevante” (puntaje 3).

<i>Nada relevante</i>	<i>Poco relevante</i>	<i>Relevante</i>	<i>Totalmente relevante</i>
0	1	2	3

#### b. Coherencia

El grado en que el ítem guarda relación con la dimensión que está midiendo. Su calificación varía de 0 a 3: El ítem “No es coherente” (puntaje 0), “poco coherente (puntaje 1), “coherente” (puntaje 2) y es “totalmente coherente” (puntaje 3).

<i>Nada coherente</i>	<i>Poco coherente</i>	<i>Coherente</i>	<i>Totalmente coherente</i>
0	1	2	3

#### c. Claridad

El grado en que el ítem es entendible, claro y comprensible en una escala que varía de “Nada Claro” (0 punto), “medianamente claro” (puntaje 1), “claro” (puntaje 2), “totalmente claro” (puntaje 3)

<i>Nada claro</i>	<i>Medianamente claro</i>	<i>Claro</i>	<i>Totalmente claro</i>
0	1	2	3

ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS DOCENTES													
ITEMS		Relevancia			Coherente			Claridad			Sugerencias		
<b>DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN</b>													
N.º	INDICADOR: Ingesta Balanceada												
1	Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. (mandarina, manzana, pera, uvas, etc.).	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
2	Incluye al menos 3 verduras en su alimentación diaria	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
3	Incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria (avena, frejol, trigo, pan integral, arroz)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
4	Incluye en su alimentación diaria 200- 250 gramos de alimento de origen animal (pollo, pescado, res, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
5	Incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria (camote, papa, yuca, oca, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
6	Ingiera la cantidad adecuada de líquidos (2 a 3 litros equivalentes de 8 a 12 vasos por día)												
	INDICADOR: Horario												
7	Cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
8	Desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	INDICADOR: Ingesta de alimentos hipercalóricos												
9	Consuma snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados, etc.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	INDICADOR: Control de peso												
10	Tiene problemas de sobrepeso u obesidad	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
<b>DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA</b>													
Nº	INDICADOR: Sedentarismo												
11	Durante el día permanece varias horas sentado(a)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	INDICADOR: Energía física												
12	Tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	INDICADOR: Movimientos voluntarios(ejercicios)												
13	Realiza ejercicios físicos (correr, caminar, subir escaleras u otra actividad)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	INDICADOR: Frecuencia												
14	Realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

DIMENSIÓN: RELACIONES SOCIALES													
N°	INDICADOR: Relaciones interpersonales												
15	Se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene (compañeros de trabajo, amigos, pareja, familia)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	INDICADOR: Respaldo laboral												
16	Recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	INDICADOR: Interacción												
17	Brinda y recibe cariño en su vida diaria	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	INDICADOR: Comunicación												
18	Tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
DIMENSIÓN: ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE													
N°	INDICADOR: Seguridad												
19	Es seguro el ambiente físico en su trabajo (señaléticas visibles, puerta de emergencia en caso de un movimiento sísmico).	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	INDICADOR: Iluminación y ventilación												
20	El ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	INDICADOR: Atención sanitaria												
21	Cuenta con acceso a los servicios de atención en salud (seguro público y/o privado)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
22	Asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos o de control.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
	INDICADOR: Tiempo libre												
23	Realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

Las alternativas de respuesta van de 1 al 5 y tienen las siguientes expresiones:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:**

.....

**DNI:** .....

**Firma y sello del juez validador:**

.....

Los Olivos, .... de Julio del 2022

Anexo N° 6. Validación de instrumento por jueces expertos

Validación de instrumento por juez experto N° 01

ITEMS		Relevancia			Coherente			Claridad			Sugerencias			
<b>DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN</b>														
N.º	INDICADOR: Ingesta Balanceada													
1	Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. (mandarina, manzana, pera, uvas, etc.).	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
2	Incluye al menos 3 verduras en su alimentación diaria	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
3	Incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria (avena, frejol, trigo, pan integral, arroz)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
4	Incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimento de origen animal (pollo, pescado, res, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
5	Incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria (camote, papa, yuca, oca, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
6	Ingiere la cantidad adecuada de líquidos (2 a 3 litros equivalentes de 8 a 12 vasos por día)													
	INDICADOR: Horario													
7	Cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
8	Desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Ingesta de alimentos hipercalóricos													
9	Consumo snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados, etc.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Control de peso													
10	Tiene problemas de sobrepeso u obesidad	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
<b>DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA</b>														
Nº	INDICADOR: Sedentarismo													
11	Durante el día permanece varias horas sentado(a)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Energía física													
12	Tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Movimientos voluntarios(ejercicios)													
13	Realiza ejercicios físicos (correr, caminar, subir escaleras u otra actividad)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Frecuencia													
14	Realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

<b>DIMENSIÓN: RELACIONES SOCIALES</b>														
Nº	INDICADOR: Relaciones interpersonales													
14	Se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene (compañeros de trabajo, amigos, pareja, familia)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Respaldo laboral													
15	Recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Interacción													
16	Brinda y recibe cariño en su vida diaria	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Comunicación													
17	Tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
<b>DIMENSIÓN: ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE</b>														
Nº	INDICADOR: Seguridad													
18	Es seguro el ambiente físico en su trabajo (señaléticas visibles, puerta de emergencia en caso de un movimiento sísmico).	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Iluminación y ventilación													
19	El ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Atención sanitaria													
20	Cuenta con acceso a los servicios de atención en salud (seguro público y/o privado)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
21	Asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Tiempo libre													
22	Realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

Las alternativas de respuesta van de 1 a 5 y tienen las siguientes expresiones:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador:

Vázquez Solís, María Carla DNI: 09983926/

Firma y sello del juez validador:

Mg. Carla Vázquez Solís  
CEP: 33066 NR 01074 NSA: 709278  
ENF. ESP. EMERGENCIAS Y DESASTRES

Los Olivos, 24 de Julio del 2022 RNE: 022147

## Validación de instrumento por juez experto N° 02

ITEMS		Relevancia			Coherente			Claridad			Sugerencias			
<b>DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN</b>														
N°	INDICADOR: Ingesta Balanceada	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
1	Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. (mandarina, manzana, pera, uvas, etc.)				X				X				X	
2	Incluye al menos 3 verduras en su alimentación diaria				X				X				X	
3	Incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria (avena, frejol, trigo, pan integral, arroz)				X				X				X	
4	Incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimento de origen animal (pollo, pescado, res, etc.)				X				X				X	
5	Incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria (camote, papa, yuca, oca, etc.)				X				X				X	
6	Ingiera la cantidad adecuada de líquidos (2 a 3 litros equivalentes de 8 a 12 vasos por día)				X				X				X	
INDICADOR: Horario														
7	Cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena				X				X				X	
8	Desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada				X				X				X	
INDICADOR: Ingesta de alimentos hipercalóricos														
9	Consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados, etc.				X				X				X	
INDICADOR: Control de peso														
10	Tiene problemas de sobrepeso u obesidad				X				X				X	
<b>DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA</b>														
N°	INDICADOR: Sedentarismo	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
11	Durante el día permanece varias horas sentado(a)				X				X				X	
INDICADOR: Energía física														
12	Tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias				X				X				X	
INDICADOR: Movimientos voluntarios(ejercicios)														
13	Realiza ejercicios físicos (correr, caminar, subir escaleras u otra actividad)				X				X				X	
INDICADOR: Frecuencia														
14	Realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana				X				X				X	

<b>DIMENSIÓN: RELACIONES SOCIALES</b>														
N°	INDICADOR: Relaciones interpersonales	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
14	Se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene (compañeros de trabajo, amigos, pareja, familia)				X				X				X	
INDICADOR: Respaldo laboral														
15	Recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo				X				X				X	
INDICADOR: Interacción														
16	Brinda y recibe cariño en su vida diaria				X				X				X	
INDICADOR: Comunicación														
17	Tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted				X				X				X	
<b>DIMENSIÓN: ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE</b>														
N°	INDICADOR: Seguridad	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
18	Es seguro el ambiente físico en su trabajo (señaléticas visibles, puerta de emergencia en caso de un movimiento sísmico).				X				X				X	
INDICADOR: Iluminación y ventilación														
19	El ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación.				X				X				X	
INDICADOR: Atención sanitaria														
20	Cuenta con acceso a los servicios de atención en salud (seguro público y/o privado)				X				X				X	
21	Asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos.				X				X				X	
INDICADOR: Tiempo libre														
22	Realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión				X				X				X	

Las alternativas de respuesta van de 1 al 5 y tienen las siguientes expresiones:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]  
 Apellidos y nombres del juez validador:  
 Solano Chugum Solano  
 Firma y sello del juez validador:  
 M.G. DEISSY SOLANO CHUGUM  
 CEP. 37924 REE. 9467 RMG. 451  
 ENF. ESP. CURADOS CARDIOLÓGICOS Y  
 CARDIOVASCULARES / CIRUGÍA CALIBACA  
 Los Olivos, 21 de Julio del 2022  
 DNI: 40062117

### Validación de instrumento por juez experto N°3

ITEMS		Relevancia			Coherente			Claridad			Sugerencias			
<b>DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN</b>														
N°	INDICADOR: Ingesta Balanceada	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
1	Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. (mandarina, manzana, pera, uvas, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
2	Incluye al menos 3 verduras en su alimentación diaria	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
3	Incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria (avena, frejol, trigo, pan integral, arroz)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
4	Incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimento de origen animal (pollo, pescado, res, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
5	Incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria (camote, papa, yuca, oca, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
6	Ingiere la cantidad adecuada de líquidos (2 a 3 litros equivalentes de 8 a 12 vasos por día)													
	INDICADOR: Horario													
7	Cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
8	Desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Ingesta de alimentos hipercalóricos													
9	Consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados, etc.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Control de peso													
10	Tiene problemas de sobrepeso u obesidad	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
<b>DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA</b>														
N°	INDICADOR: Sedentarismo	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
11	Durante el día permanece varias horas sentado(a)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Energía física													
12	Tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Movimientos voluntarios(ejercicios)													
13	Realiza ejercicios físicos (correr, caminar, subir escaleras u otra actividad)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Frecuencia													
14	Realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

<b>DIMENSIÓN: RELACIONES SOCIALES</b>														
N°	INDICADOR: Relaciones interpersonales	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
15	Se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene (compañeros de trabajo, amigos, pareja, familia)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Respaldo laboral													
16	Recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Interacción													
17	Brinda y recibe cariño en su vida diaria	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Comunicación													
18	Tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
<b>DIMENSIÓN: ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE</b>														
N°	INDICADOR: Seguridad	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
19	Es seguro el ambiente físico en su trabajo (señaléticas visibles, puerta de emergencia en caso de un movimiento sísmico).	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Iluminación y ventilación													
20	El ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Atención sanitaria													
21	Cuenta con acceso a los servicios de atención en salud (seguro público y/o privado)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
22	Asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Tiempo libre													
23	Realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

Las alternativas de respuesta van de 1 al 5 y tienen las siguientes expresiones:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi	A veces	Casi	Siempre
	Nunca		siempre	

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  / No aplicable  / Aplicable después de corregir  / No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador:

..... DNI: .....

Firma y sello del juez validador: LIC. ENF. KATHIA MERCADO ROJAS  
CEP. 52013  
MAGISTER EN GERENCIA DE LOS SERVICIOS DE SALUD

Los Olivos, 25 de Julio del 2022

## Validación de instrumento por juez experto N°4

ITEMS		Relevancia			Coherente			Claridad			Sugerencias			
<b>DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN</b>														
N.º	INDICADOR: Ingesta Balanceada													
1	Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. (mandarina, manzana, pera, uvas, etc.).	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
2	Incluye al menos 3 verduras en su alimentación diaria	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
3	Incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria (avena, frejol, trigo, pan integral, arroz)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
4	Incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimento de origen animal (pollo, pescado, res, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
5	Incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria (camote, papa, yuca, oca, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
6	Ingiere la cantidad adecuada de líquidos (2 a 3 litros equivalentes de 8 a 12 vasos por día)													
	INDICADOR: Horario													
7	Cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
8	Desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Ingesta de alimentos hipercalóricos													
9	Consumo snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados, etc.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Control de peso													
10	Tiene problemas de sobrepeso u obesidad	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
<b>DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA</b>														
Nº	INDICADOR: Sedentarismo													
11	Durante el día permanece varias horas sentado(a)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Energía física													
12	Tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Movimientos voluntarios(ejercicios)													
13	Realiza ejercicios físicos (correr, caminar, subir escaleras u otra actividad)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Frecuencia													
14	Realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

<b>DIMENSIÓN: RELACIONES SOCIALES</b>														
Nº	INDICADOR: Relaciones interpersonales													
15	Se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene (compañeros de trabajo, amigos, pareja, familia)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Respaldo laboral													
16	Recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Interacción													
17	Brinda y recibe cariño en su vida diaria	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Comunicación													
18	Tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
<b>DIMENSIÓN: ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE</b>														
Nº	INDICADOR: Seguridad													
19	Es seguro el ambiente físico en su trabajo (señaléticas visibles, puerta de emergencia en caso de un movimiento sísmico).	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Iluminación y ventilación													
20	El ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Atención sanitaria													
21	Cuenta con acceso a los servicios de atención en salud (seguro público y/o privado)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
22	Asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Tiempo libre													
23	Realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

Las alternativas de respuesta van de 1 al 5 y tienen las siguientes expresiones:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  No aplicable  Aplicable después de corregir

Apellidos y nombres del juez validador:

SALVADOR FRANCIA VÍCTOR RICARDO

DNI: 06581812.....

Firma y sello del juez validador:



MG. EN EDUCACIÓN- UGEL 06

Los Olivos, 25 de Julio del 2022

Validación de instrumento por juez experto N°5

ITEMS		Relevancia			Coherente			Claridad			Sugerencias			
<b>DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN</b>														
N°	INDICADOR: Ingesta Balanceada													
1	Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. (mandarina, manzana, pera, uvas, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
2	Incluye al menos 3 verduras en su alimentación diaria	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
3	Incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria (avena, frejol, trigo, pan integral, arroz)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
4	Incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimento de origen animal (pollo, pescado, res, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
5	Incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria (camote, papa, yuca, oca, etc.)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
6	Ingiere la cantidad adecuada de líquidos (2 a 3 litros equivalentes de 8 a 12 vasos por día)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Horario													
7	Cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
8	Desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Ingesta de alimentos hipercalóricos	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
9	Consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados, etc.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Control de peso	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
10	Tiene problemas de sobrepeso u obesidad	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
<b>DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA</b>														
N°	INDICADOR: Sedentarismo													
11	Durante el día permanece varias horas sentado(a)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Energía física	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
12	Tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Movimientos voluntarios(ejercicios)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
13	Realiza ejercicios físicos (correr, caminar, subir escaleras u otra actividad)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Frecuencia	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
14	Realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

<b>DIMENSIÓN: RELACIONES SOCIALES</b>														
N°	INDICADOR: Relaciones interpersonales													
15	Se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene (compañeros de trabajo, amigos, pareja, familia)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Respaldo laboral	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
16	Recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Interacción	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
17	Brinda y recibe cariño en su vida diaria	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Comunicación	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
18	Tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
<b>DIMENSIÓN: ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE</b>														
N°	INDICADOR: Seguridad													
19	Es seguro el ambiente físico en su trabajo (señaléticas visibles, puerta de emergencia en caso de un movimiento sísmico).	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Iluminación y ventilación	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
20	El ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Atención sanitaria	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
21	Cuenta con acceso a los servicios de atención en salud (seguro público y/o privado)	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
22	Asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	INDICADOR: Tiempo libre	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
23	Realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

Las alternativas de respuesta van de 1 a 5 y tienen las siguientes expresiones:

Nunca      Casi      A veces      Casi      Siempre  
 Nunca                                      siempre

Opinión de aplicabilidad:  
 Aplicable ( X )      Aplicable después de corregir ( )      No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador:

Huamán Gutiérrez José Manuel  
 DNI:09905355

Firma y sello  
 Del juez validador:

Dr. JOSÉ HUAMÁN G.  
 ESTADÍSTICO - METODÓLOGO

Los Olivos, 01 de Julio del 2022

## ANEXO N° 7. Validez por jueces expertos del instrumento

**VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUECES DE EXPERTOS SEGUN ESTILO DE VIDA  
 SALUDABLE**

	JUEZ_01	JUEZ_02	JUEZ_03	JUEZ_04	JUEZ_05	SUMA	PROMEDI O
P1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P4	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P22	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
P23	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
						<b>TOTAL</b>	23.00
						<b>V AIKEN</b>	1.00

Como el valor de V AIKEN es mayor que 0.60 se puede decir que es válido con respecto a la relevancia, coherencia y claridad según los jueces de expertos

## ANEXO N° 8. Confiabilidad del instrumento

**CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO POR ALFA DE CRONBACH PARA  
ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,689	23

Siendo el valor de alfa de Cronbach superior a 0.6 en consecuencia se puede decir que el instrumento es confiable.

## ANEXO N° 9. Técnica de Baremo

**INSTRUMENTO DE COTEJO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS  
DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA**

<b>DIMENSIONES</b>	<b>Malo</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>
Alimentación	10 a 23	24 a 37	38 a 50
Actividad física	4 a 98	10 a 15	16 a 20
Entorno Y medio ambiente	5 a 12	13 a 18	19 a 25
Relaciones sociales	4 a 98	10 a 15	16 a 20
Estilo de vida	23 a 54	55 a 84	85 a 115

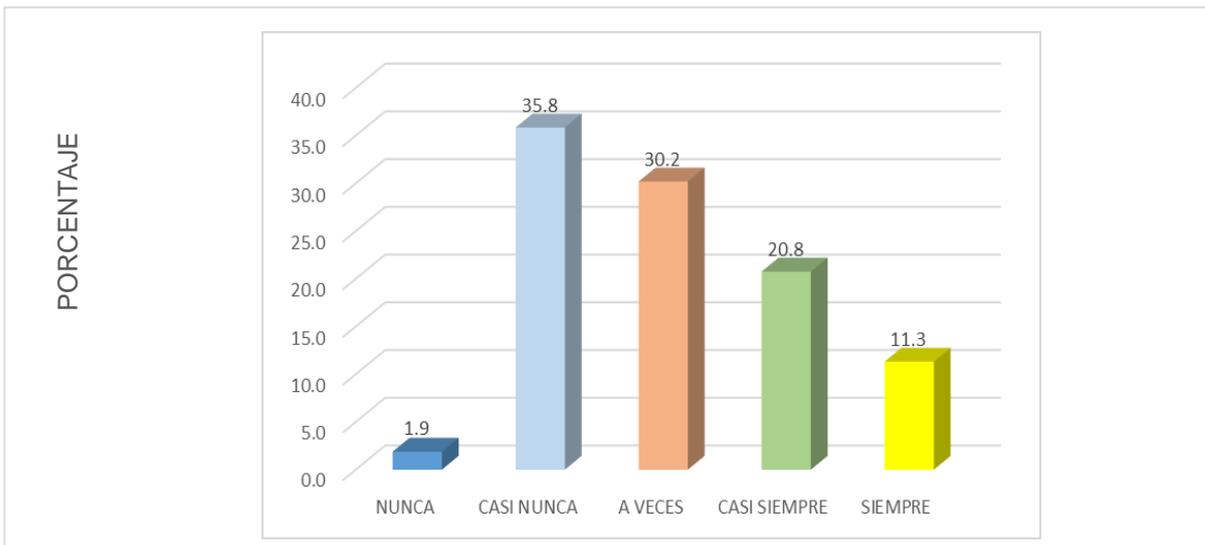
ANEXO N°10. Análisis estadístico según la encuesta

Tabla 10

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunto Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria.*

	F	%
NUNCA	1	1.9
CASI NUNCA	19	35.8
A VECES	16	30.2
CASI SIEMPRE	11	20.8
SIEMPRE	6	11.3
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 10:* Estilo de vida saludable según el Ítem incluye frutas y verduras de diferentes colores en su alimentación diaria.

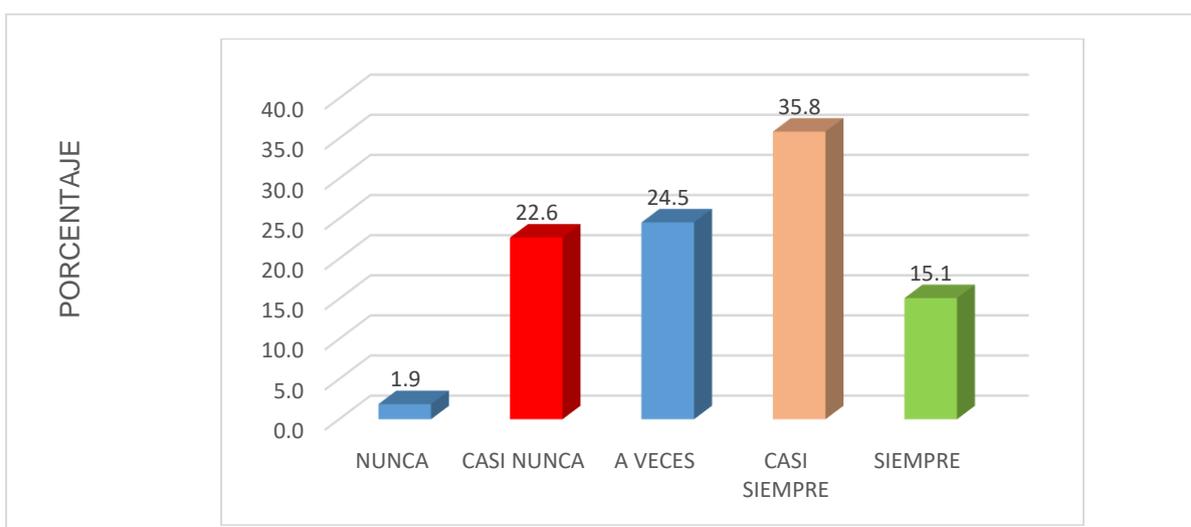
El 35.8% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto: Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. El 30.2 % respondieron a veces cuando se le pregunto: Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. El 20.8 % respondieron casi siempre cuando se le pregunto: Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. El 11.3% respondieron siempre cuando se le pregunto: Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. El 1.9% respondieron nunca cuando se le pregunto: Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria.

Tabla 11

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunto incluye al menos 3 verduras diferentes en su alimentación diaria*

	F	%
NUNCA	1	1.9
CASI NUNCA	12	22.6
A VECES	13	24.5
CASI SIEMPRE	19	35.8
SIEMPRE	8	15.1
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 11:* Estilo de vida saludable según el Ítem incluye al menos 3 verduras en su alimentación diaria.

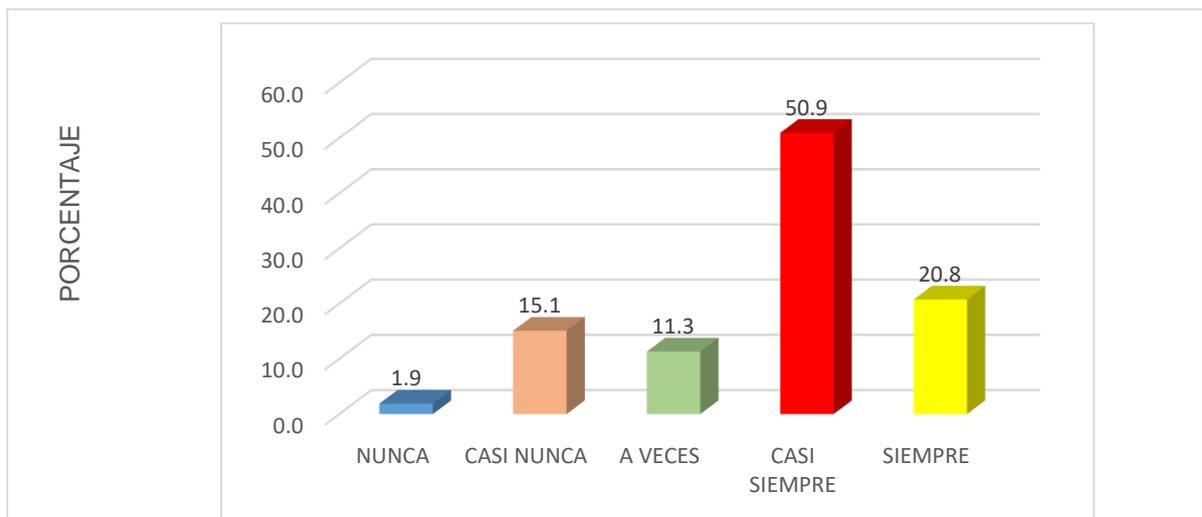
El 35.8% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto: incluye al menos 3 verduras en su alimentación diaria. El 24.5% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto: Incluye frutas de diferentes colores en su alimentación diaria. El 22.6% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto: incluye al menos 3 verduras en su alimentación diaria. El 15.1 % de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto: incluye al menos 3 verduras en su alimentación diaria. El 1.9% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto: incluye al menos 3 verduras en su alimentación diaria

Tabla 12

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunto incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria*

	F	%
NUNCA	1	1.9
CASI NUNCA	8	15.1
A VECES	6	11.3
CASI SIEMPRE	27	50.9
SIEMPRE	11	20.8
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 12:* Estilo de vida saludable según el Ítem incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria.

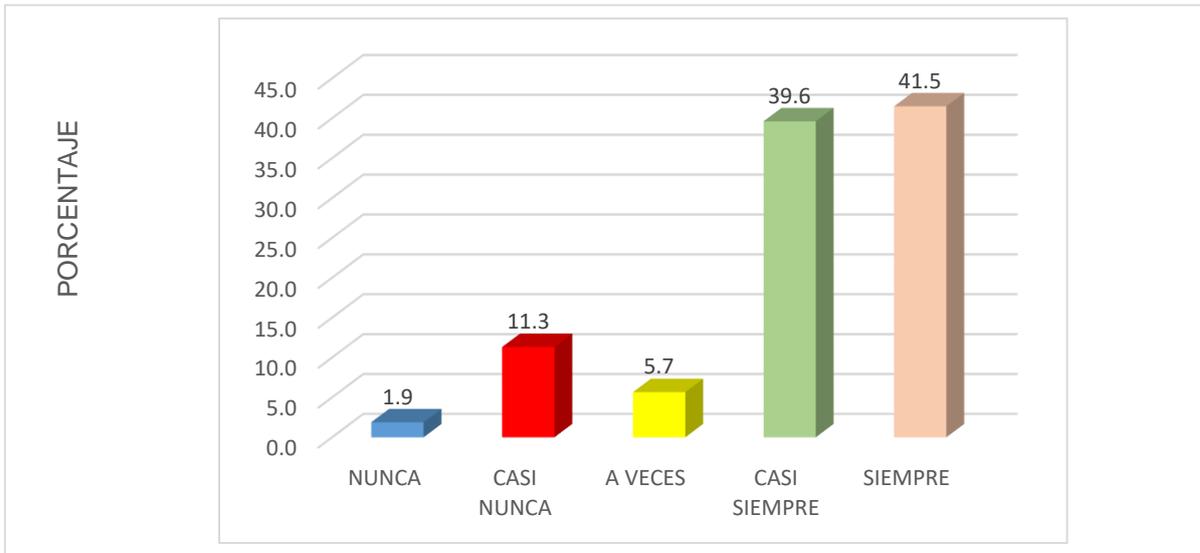
El 50.9 % respondieron casi siempre cuando se le pregunto incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria. El 20.8% respondieron siempre cuando se le pregunto: incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria. El 15.1% respondieron casi nunca cuando se le pregunto incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria. El 11.3% respondieron a veces cuando se le pregunto: incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria. El 1.9% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto: incluye granos integrales y legumbres en su alimentación diaria

Tabla 13

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunto incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimentos de origen animal*

	F	%
NUNCA	1	1.9
CASI NUNCA	6	11.3
A VECES	3	5.7
CASI SIEMPRE	21	39.6
SIEMPRE	22	41.5
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 13:* Estilo de vida saludable según el Ítem incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimentos de origen animal.

El 41.5% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimentos de origen animal. El 39.6% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimentos de origen animal. El 11.3% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimentos de origen animal. El 5.7% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimentos de origen animal y por último el 1.9% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto incluye en su alimentación diaria 100- 150 gramos de alimentos de origen animal.

Tabla 14

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunta incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria.*

	F	%
NUNCA	2	3.8
CASI NUNCA	1	1.9
A VECES	3	5.7
CASI SIEMPRE	24	45.3
SIEMPRE	23	43.4
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia

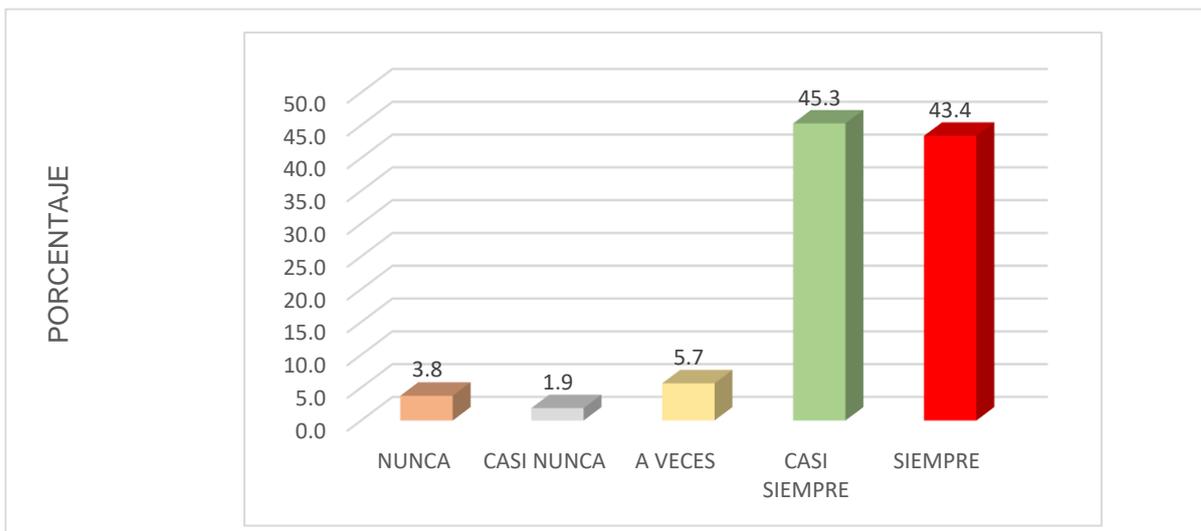


Figura 14: Estilo de vida saludable según el Ítem incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria.

El 45.3% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunta incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria. El 43.4% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunta incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria. El 5.7% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunta incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria. El 3.8% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunta incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria y por último el 1.9% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunta incluye una porción de tubérculos en su alimentación diaria

Tabla 15

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunto ingiere la cantidad adecuada de líquidos.*

	F	%
NUNCA	1	1.9
CASI NUNCA	9	17.0
A VECES	22	41.5
CASI SIEMPRE	14	26.4
SIEMPRE	7	13.2
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia

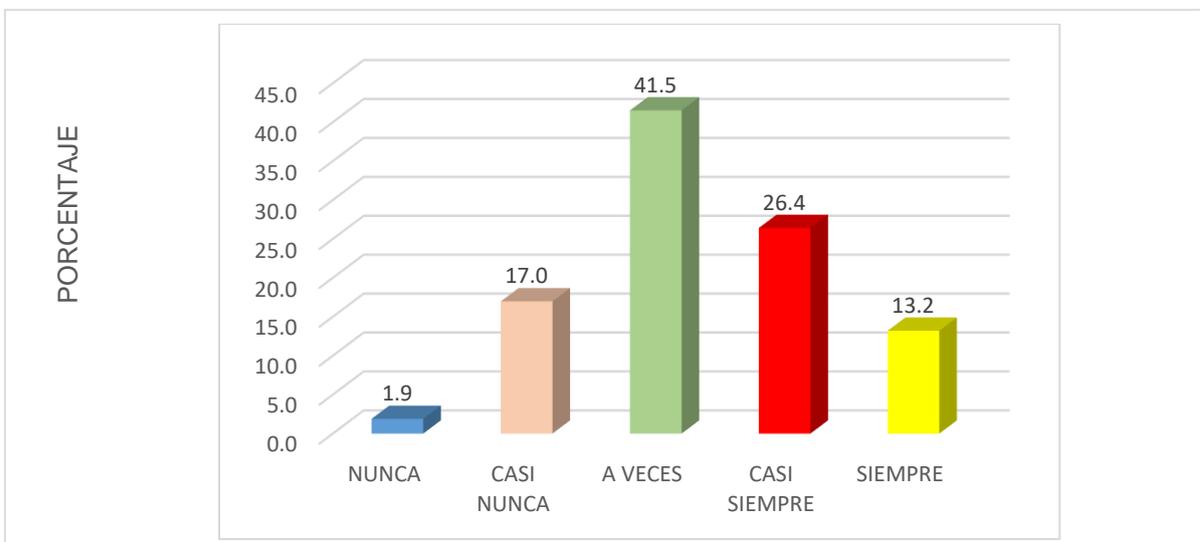


Figura 15: Estilo de vida saludable según el Ítem ingiere la cantidad adecuada de líquidos

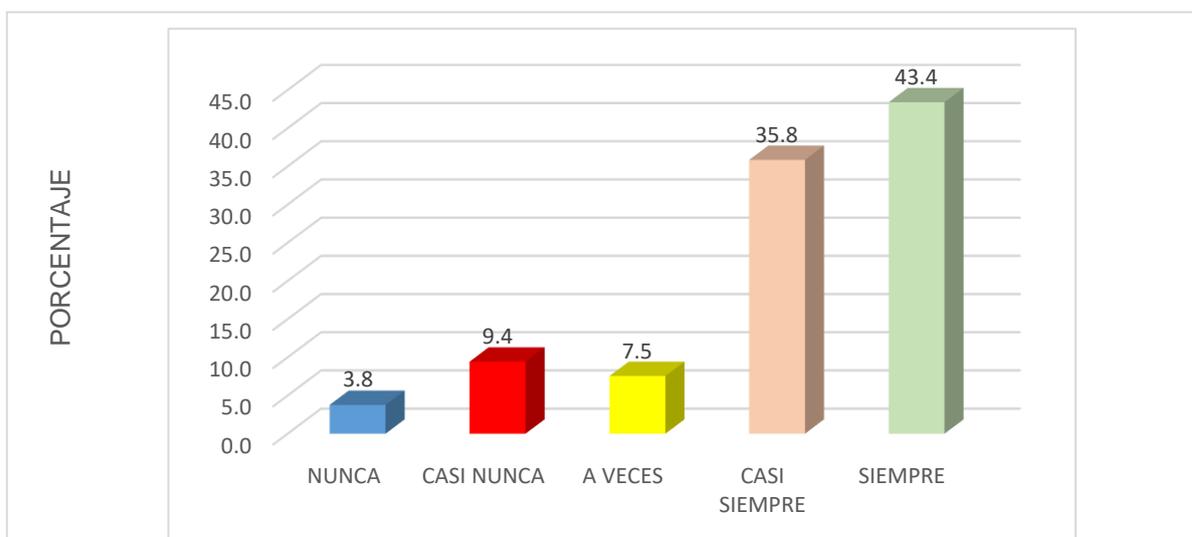
El 41.5% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto. ingiere la cantidad adecuada de líquidos. El 26.4% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto ingiere la cantidad adecuada de líquidos. El 17.0 % de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto. ingiere la cantidad adecuada de líquidos. El 13.2% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto. ingiere la cantidad adecuada de líquidos. El 1.9% de docentes encuestados respondieron nunca cuando se le pregunto. ingiere la cantidad adecuada de líquidos

Tabla 16

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunto cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena*

	F	%
NUNCA	2	3.8
CASI NUNCA	5	9.4
A VECES	4	7.5
CASI SIEMPRE	19	35.8
SIEMPRE	23	43.4
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 16: Estilo de vida saludable según el Ítem cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena*

El 43.4% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena. El 35.8% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena. El 9.4% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena. El 7.5% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena. El 3.8% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto cumple con los 3 alimentos más importantes del día: desayuno, almuerzo y cena.

Tabla 17

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunto desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada*

	F	%
NUNCA	4	7.5
CASI NUNCA	13	24.5
A VECES	10	18.9
CASI SIEMPRE	16	30.2
SIEMPRE	10	18.9
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia

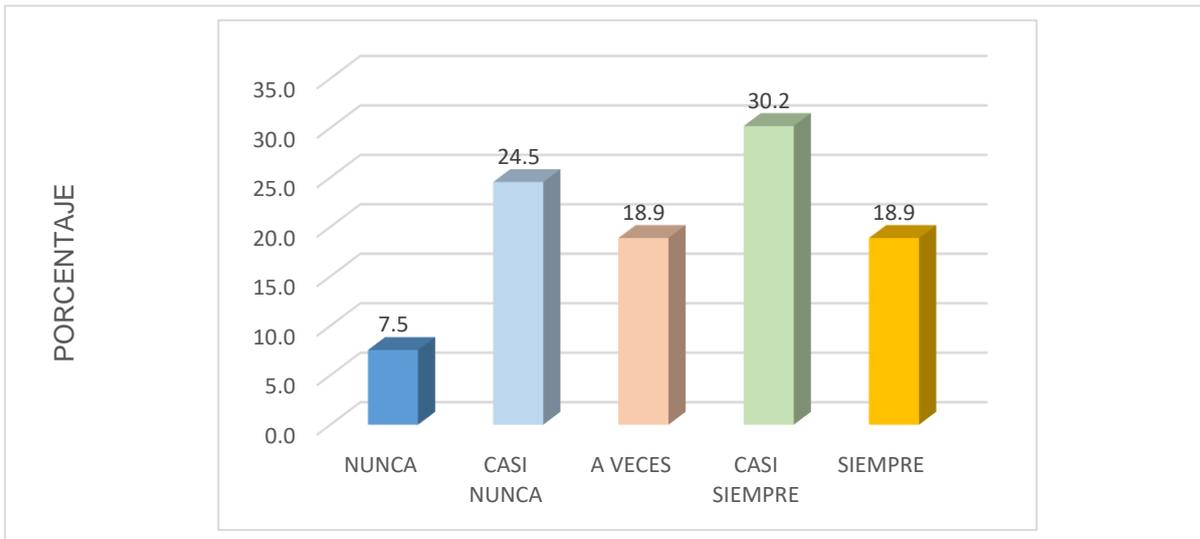


Figura 17: Estilo de vida saludable según el Ítem desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada

El 30.2% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada. El 24.5% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada. El 18.9% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada. El 18.9% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada. El 7.5% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto desayuna, almuerza y cena a una hora adecuada.

Tabla 18

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunto consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados.*

	F	%
NUNCA	2	3.8
CASI NUNCA	5	9.4
A VECES	14	26.4
CASI SIEMPRE	22	41.5
SIEMPRE	10	18.9
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia

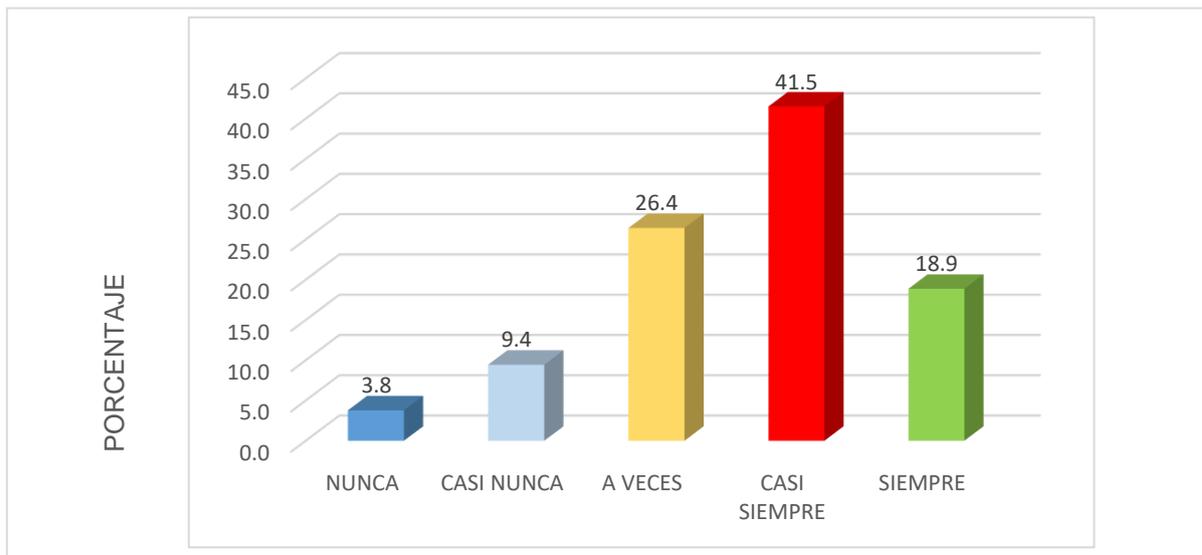


Figura 18: Estilo de vida saludable según el Ítem consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados.

El 41.5% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados. El 26.4% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados. El 18.9% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados. El 9.4 % de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados. El 3.8% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto consume snacks, bebidas azucaradas, dulces industrializados.

Tabla 19

*Distribución de frecuencia cuando se le cuando se le pregunto tiene problemas de sobrepeso u obesidad*

	F	%
NUNCA	2	3.8
CASI NUNCA	12	22.6
A VECES	13	24.5
CASI SIEMPRE	19	35.8
SIEMPRE	7	13.2
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia

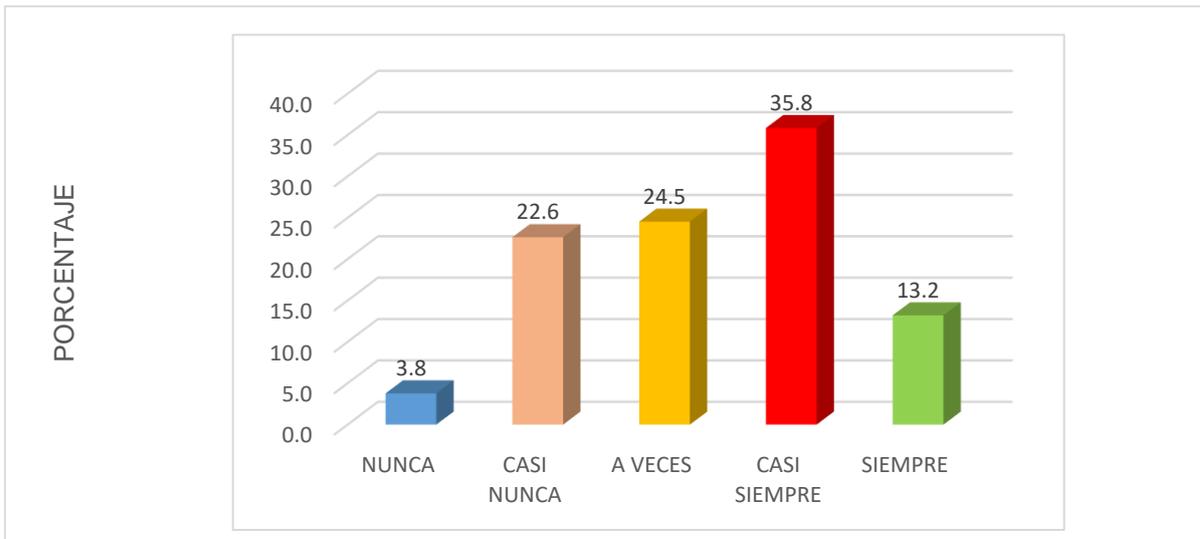


Figura 19: Estilo de vida saludable según el Ítem tiene problemas de sobrepeso u obesidad.

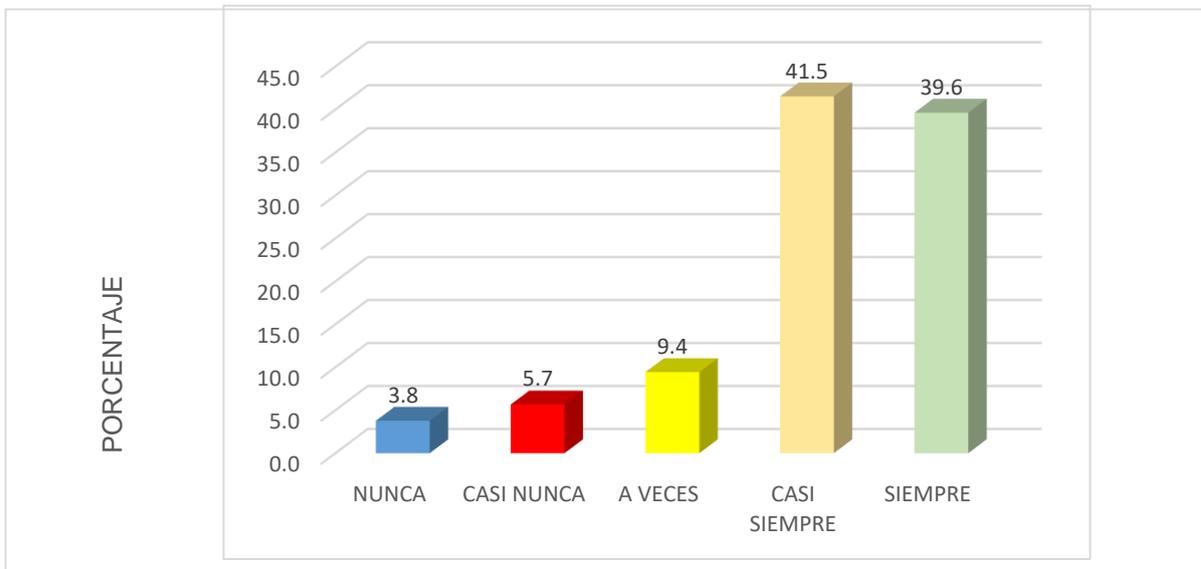
El 35.8% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto tiene problemas de sobrepeso u obesidad. El 24.5% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto tiene problemas de sobrepeso u obesidad. El 22.6% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto tiene problemas de sobrepeso u obesidad. El 13.2% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto tiene problemas de sobrepeso u obesidad. El 3.8% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto tiene problemas de sobrepeso u obesidad.

Tabla 20

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunto durante el día permanece varias horas sentado(a)*

	F	%
NUNCA	2	3.8
CASI NUNCA	3	5.7
A VECES	5	9.4
CASI SIEMPRE	22	41.5
SIEMPRE	21	39.6
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 20: Estilo de vida saludable según el Ítem durante el día permanece varias horas sentado(a)*

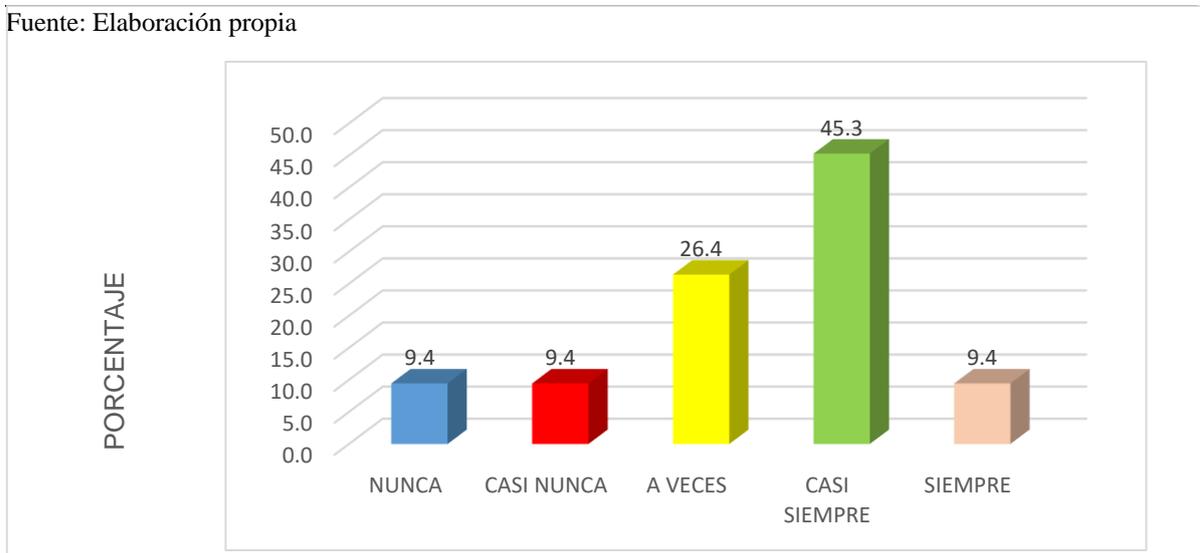
El 41.5% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto durante el día permanece varias horas sentado(a). El 39.6% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto durante el día permanece varias horas sentado(a). El 9.4% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto durante el día permanece varias horas sentado(a). El 5.7% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto durante el día permanece varias horas sentado(a). El 3.8% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto durante el día permanece varias horas sentado(a).

Tabla 21

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunto tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias*

	F	%
NUNCA	5	9.4
CASI NUNCA	5	9.4
A VECES	14	26.4
CASI SIEMPRE	24	45.3
SIEMPRE	5	9.4
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 21:* Estilo de vida saludable según el Ítem tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias.

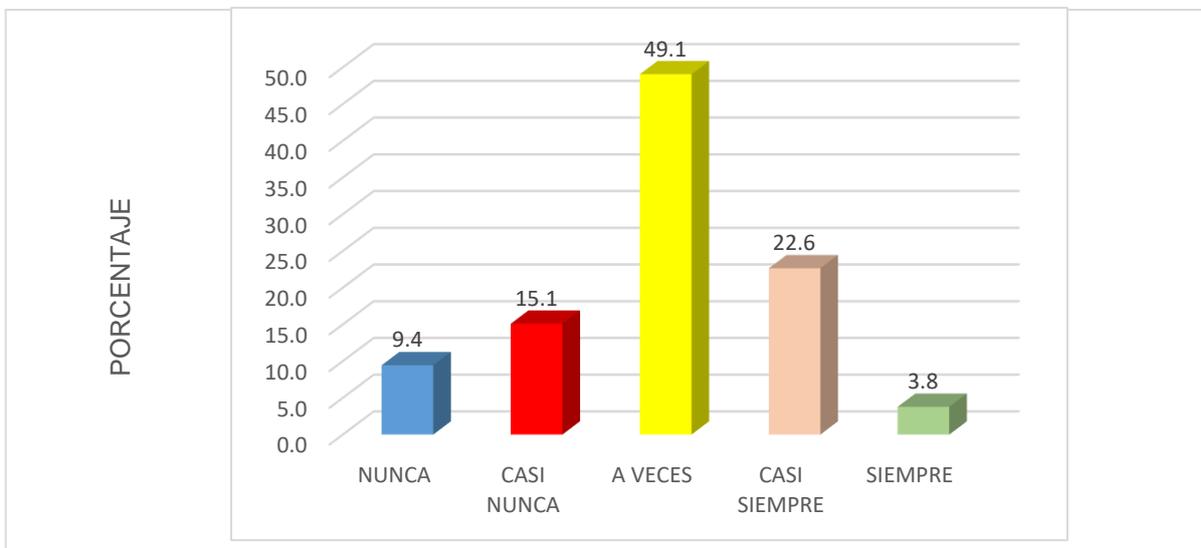
El 45.3% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias. El 26.4 % de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias. El 9.4% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias. El 9.4% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias. El 9.4% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto tiene la energía suficiente para realizar sus actividades diarias.

Tabla 22

*Distribución de frecuencia cuando se le pregunto realiza ejercicios físicos*

	F	%
NUNCA	5	9.4
CASI NUNCA	8	15.1
A VECES	26	49.1
CASI SIEMPRE	12	22.6
SIEMPRE	2	3.8
Total	53	100.0

*Fuente: Elaboración propia*



*Figura 22: Estilo de vida saludable según el Ítem realiza ejercicios físicos*

El 49.1 % de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto realiza ejercicios físicos. El 22.6% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto realiza ejercicios físicos. El 15.1% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto realiza ejercicios físicos. El 9.4% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto realiza ejercicios físicos. El 3.8% de docentes respondieron cuando se le pregunto realiza ejercicios físicos.

Tabla 23

*Distribución de frecuencia cuando se le cuando se le pregunto realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana*

	F	%
NUNCA	8	15.1
CASI NUNCA	16	30.2
A VECES	11	20.8
CASI SIEMPRE	11	20.8
SIEMPRE	7	13.2
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia

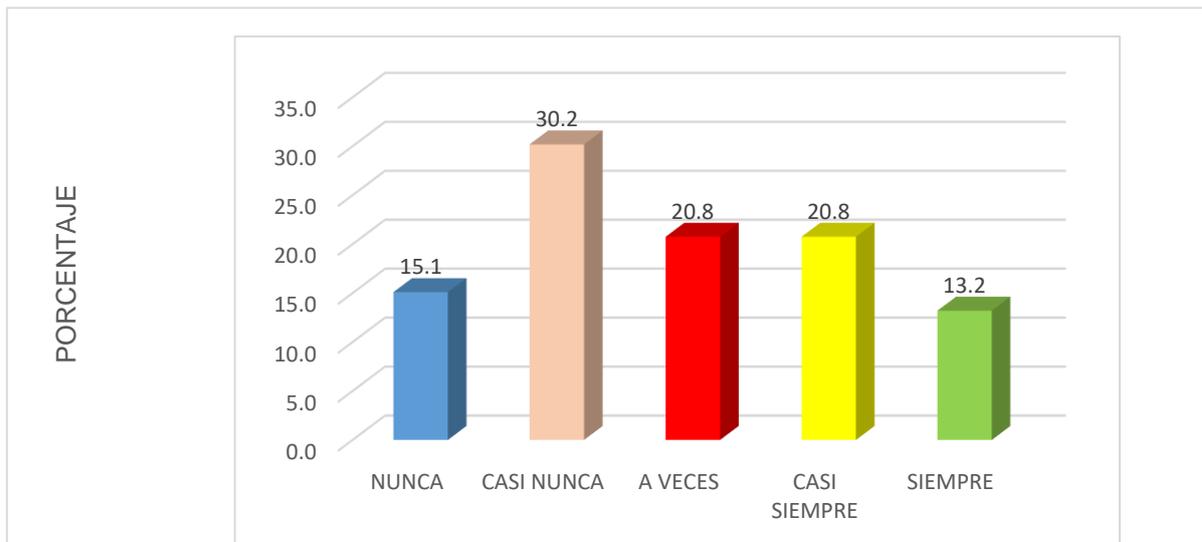


Figura 23: Estilo de vida saludable según el Ítem realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana

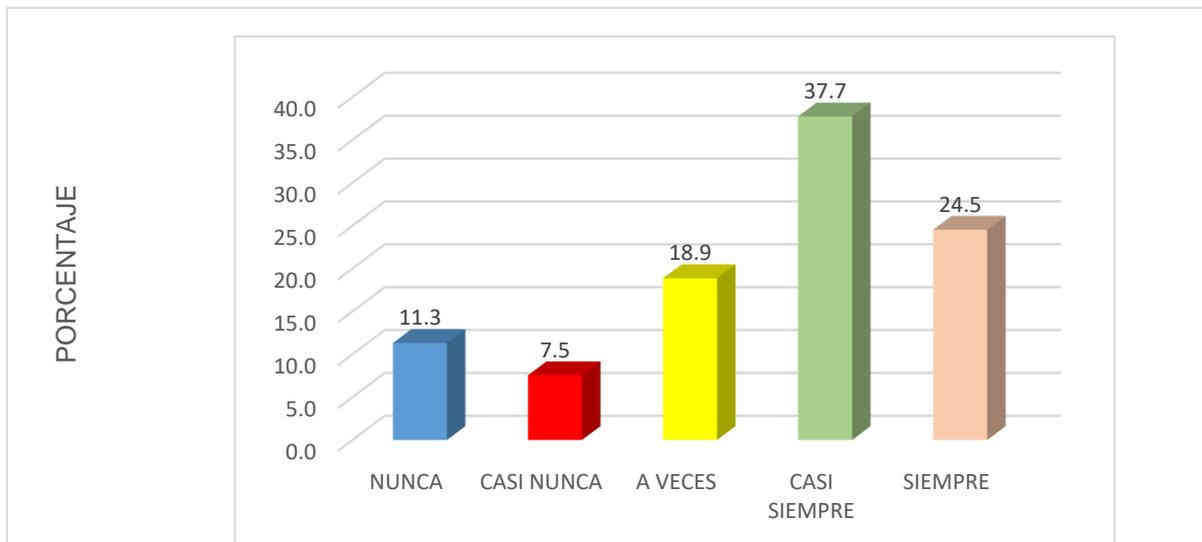
El 30.2% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana. El 20.8% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana. El 20.8% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana. El 15.1% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana. El 13.2% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto realiza deporte o ejercicio al menos 1 vez a la semana.

Tabla 24

*Distribución de frecuencia cuando se le cuando se le pregunto se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene*

	F	%
NUNCA	6	11.3
CASI NUNCA	4	7.5
A VECES	10	18.9
CASI SIEMPRE	20	37.7
SIEMPRE	13	24.5
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 24: Estilo de vida saludable según el Ítem se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene*

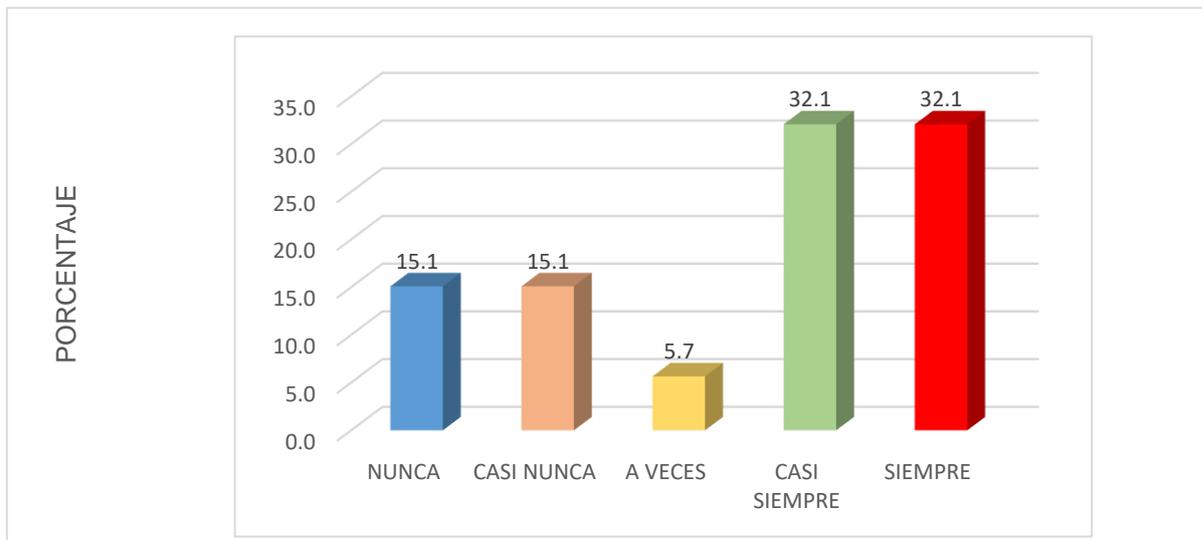
El 37.7% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene. El 24.5% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene. El 18.9% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene. El 11.3% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene. El 7.5% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto se siente satisfecho con las relaciones interpersonales que mantiene.

Tabla 25

*Distribución de frecuencia cuando se le cuando se le pregunto recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo*

	F	%
NUNCA	8	15.1
CASI NUNCA	8	15.1
A VECES	3	5.7
CASI SIEMPRE	17	32.1
SIEMPRE	17	32.1
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 25: Estilo de vida saludable según el Ítem recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo*

El 32.1% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo. El 32.1% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo. El 15.1% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo. El 15.1% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo. El 5.7% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto recibe apoyo de la institución en caso de tener una emergencia que le impida asistir al trabajo.

Tabla 26

*Distribución de frecuencia cuando se le cuando se le pregunto brinda y recibe cariño en su vida diaria*

	F	%
NUNCA	4	7.5
CASI NUNCA	4	7.5
A VECES	12	22.6
CASI SIEMPRE	19	35.8
SIEMPRE	14	26.4
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia

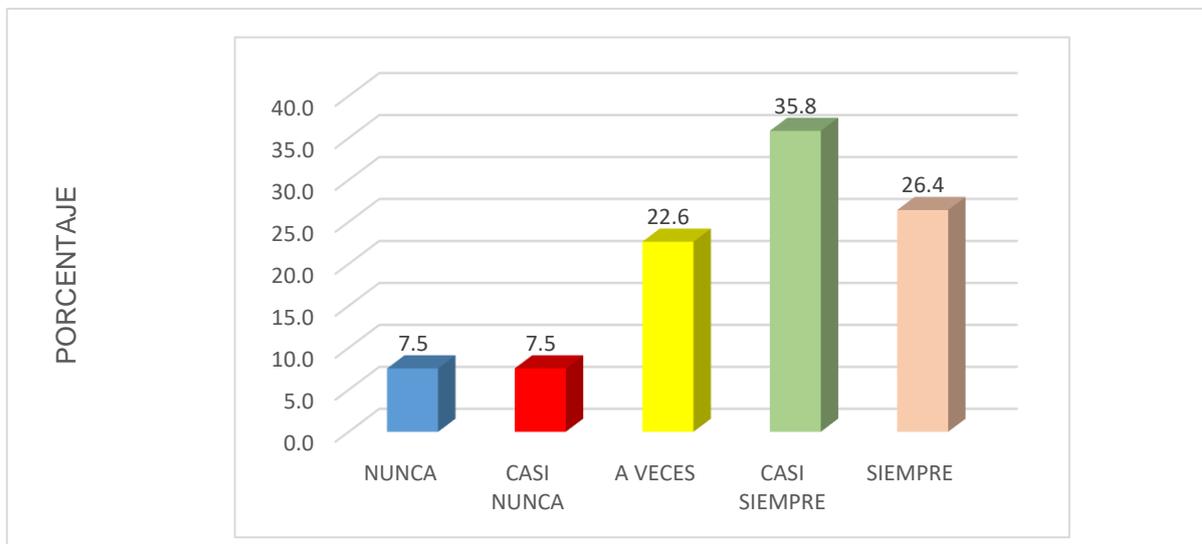


Figura 26: Estilo de vida saludable según el ítem brinda y recibe cariño en su vida diaria

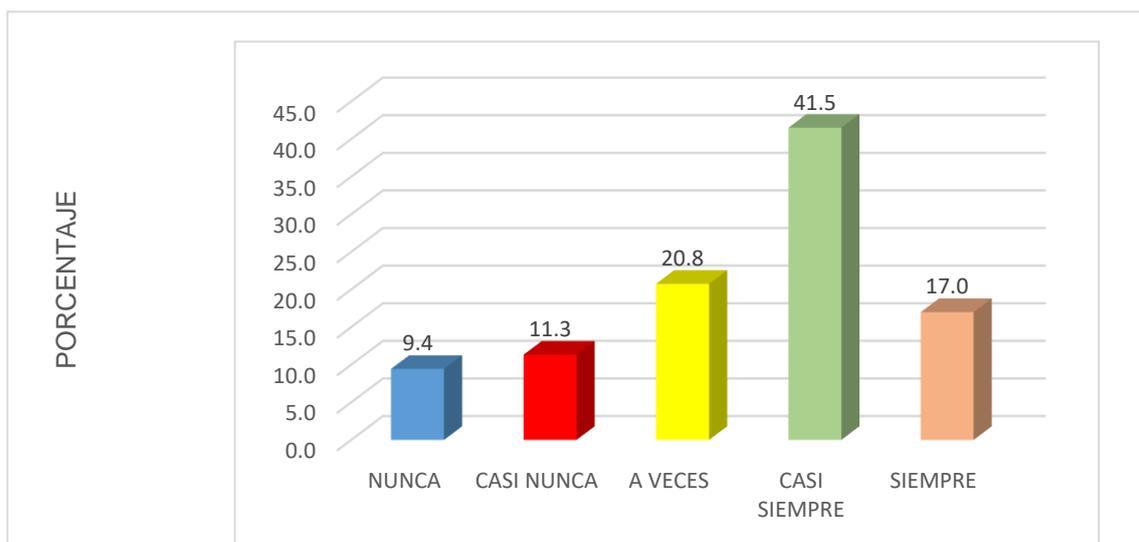
El 35.8% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto brinda y recibe cariño en su vida diaria. El 26.4% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto brinda y recibe cariño en su vida diaria. El 22.6% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto brinda y recibe cariño en su vida diaria. El 7.5% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto brinda y recibe cariño en su vida diaria. El 7.5% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto brinda y recibe cariño en su vida diaria.

Tabla 27

*Distribución de frecuencia cuando se le cuando se le pregunto tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted*

	F	%
NUNCA	5	9.4
CASI NUNCA	6	11.3
A VECES	11	20.8
CASI SIEMPRE	22	41.5
SIEMPRE	9	17.0
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 27: Estilo de vida saludable según el Ítem tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted*

El 41.5% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted. El 20.8% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted. El 17.0% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted. El 11.3% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted. El 9.4% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para usted.

Tabla 28

*Distribución de frecuencia cuando se le cuando se le pregunto es seguro el ambiente físico en su trabajo*

	F	%
NUNCA	1	1.9
CASI NUNCA	1	1.9
A VECES	11	20.8
CASI SIEMPRE	17	32.1
SIEMPRE	23	43.4
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia

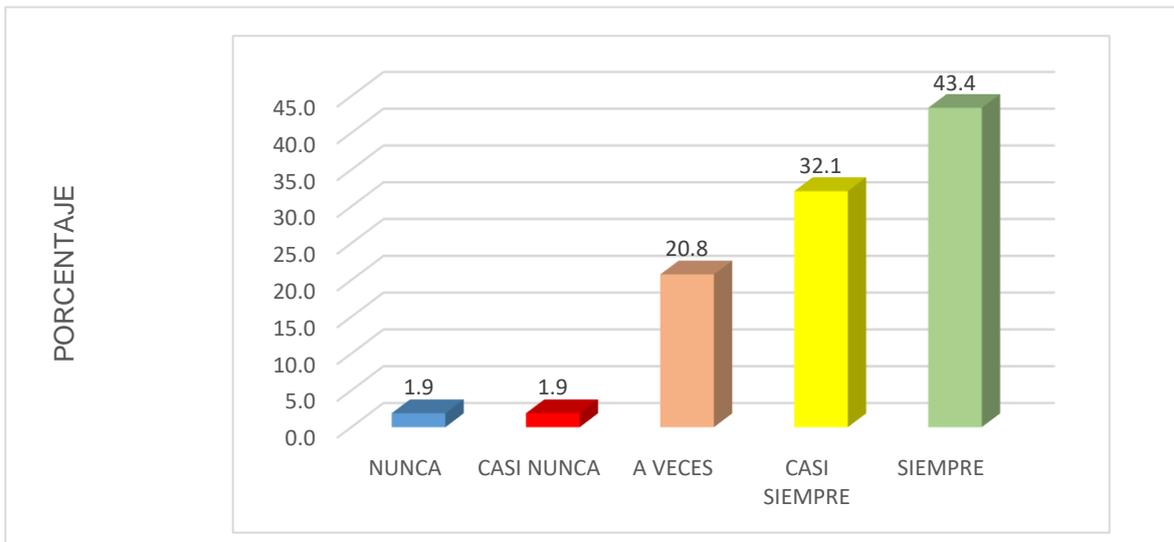


Figura 28: Estilo de vida saludable según el Ítem es seguro el ambiente físico en su trabajo.

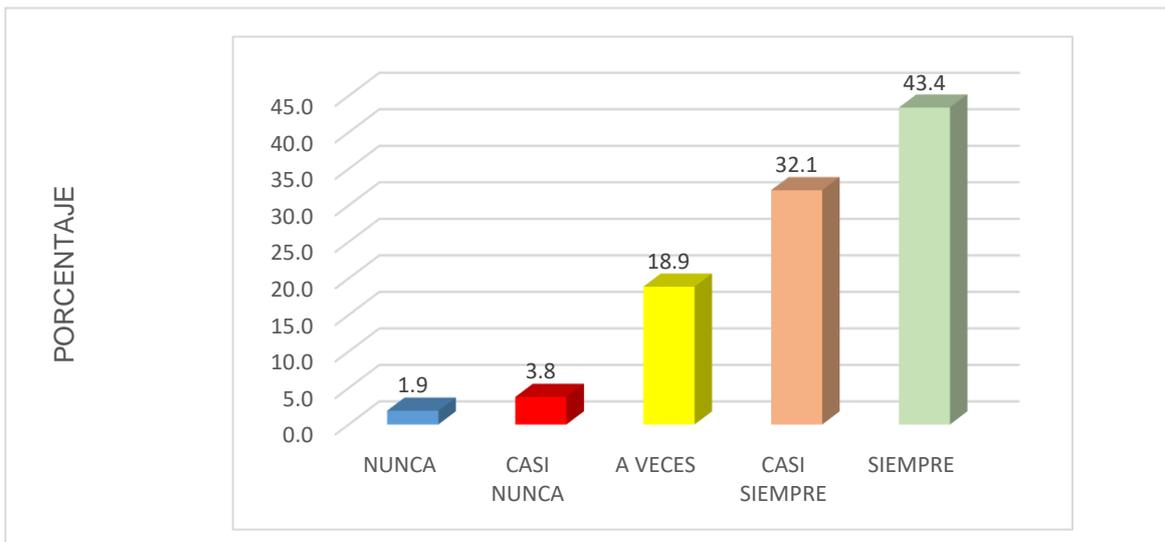
El 43.4% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto es seguro el ambiente físico en su trabajo. El 32.1% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto es seguro el ambiente físico en su trabajo. El 20.8% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto es seguro el ambiente físico en su trabajo. El 1.9 % de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto es seguro el ambiente físico en su trabajo. El 1.9% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto es seguro el ambiente físico en su trabajo.

Tabla 29

*Distribución de frecuencia cuando se le cuando se le pregunto el ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación.*

	F	%
NUNCA	1	1.9
CASI NUNCA	2	3.8
A VECES	10	18.9
CASI SIEMPRE	17	32.1
SIEMPRE	23	43.4
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 29:* Estilo de vida saludable según el Ítem el ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación.

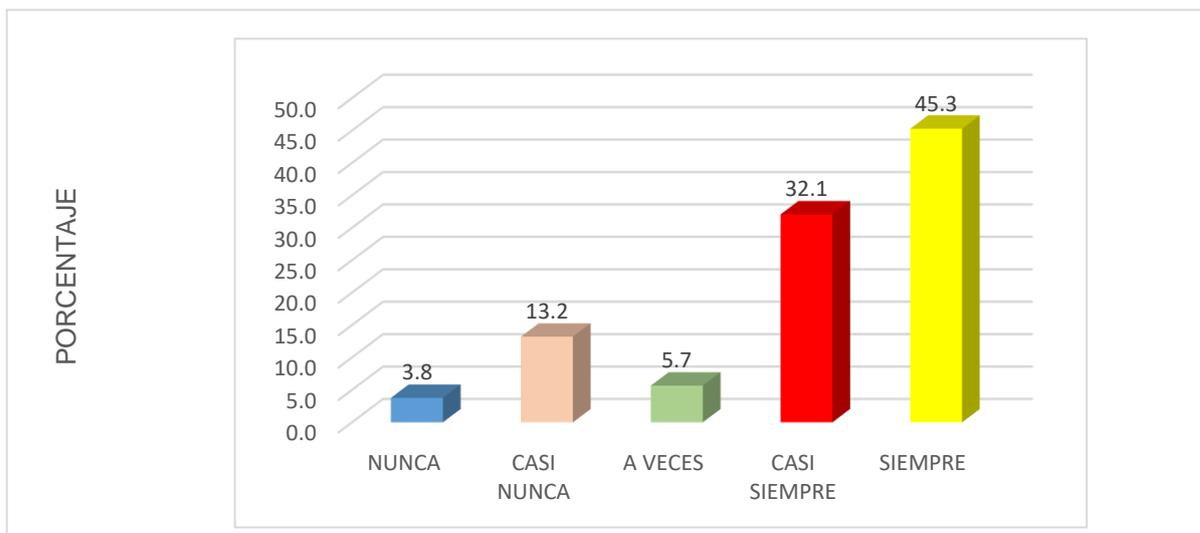
El 43.4% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto el ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación. El 32.1% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto el ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación. El 18.9% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto el ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación. El 3.8% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto el ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación. El 1.9% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto el ambiente donde labora cuenta con buena iluminación y ventilación.

Tabla 30

*Distribución de frecuencia cuando se le cuando se le pregunto cuenta con acceso a los servicios de atención en salud*

	F	%
NUNCA	2	3.8
CASI NUNCA	7	13.2
A VECES	3	5.7
CASI SIEMPRE	17	32.1
SIEMPRE	24	45.3
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 30: Estilo de vida saludable según el Ítem cuenta con acceso a los servicios de atención en salud.*

El 45.3% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto cuenta con acceso a los servicios de atención en salud. El 32.1% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto cuenta con acceso a los servicios de atención en salud. El 13.2% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto cuenta con acceso a los servicios de atención en salud. El 5.7% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto cuenta con acceso a los servicios de atención en salud. El 3.8% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto cuenta con acceso a los servicios de atención en salud.

Tabla 31

Distribución de frecuencia cuando se le cuando se le pregunto asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos o de control

	F	%
NUNCA	14	26.4
CASI NUNCA	10	18.9
A VECES	9	17.0
CASI SIEMPRE	13	24.5
SIEMPRE	7	13.2
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia

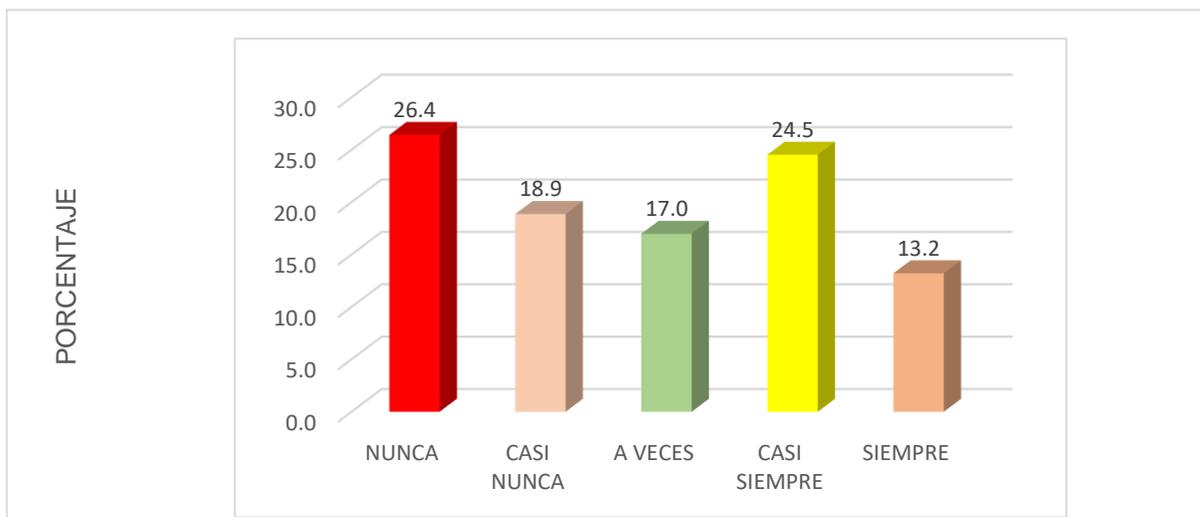


Figura 31: Estilo de vida saludable según el Ítem asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos o de control.

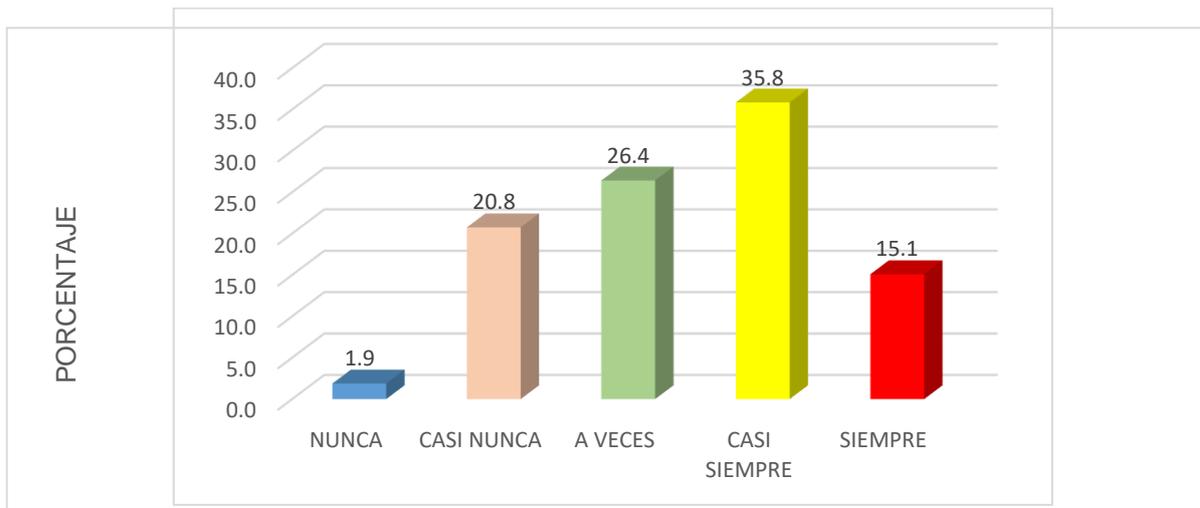
El 26.4% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos o de control. El 24.5% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos o de control. El 18.9% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos o de control. El 17.0% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos o de control. El 13.2% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto asiste a un centro médico a realizarse exámenes preventivos o de control.

Tabla 32

*Distribución de frecuencia cuando se le cuando se le pregunto realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión*

	F	%
NUNCA	1	1.9
CASI NUNCA	11	20.8
A VECES	14	26.4
CASI SIEMPRE	19	35.8
SIEMPRE	8	15.1
Total	53	100.0

Fuente: Elaboración propia



*Figura 32:* Estilo de vida saludable según el Ítem realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión.

El 35.8% de docentes respondieron casi siempre cuando se le pregunto realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión. El 26.4% de docentes respondieron a veces cuando se le pregunto realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión. El 20.8% de docentes respondieron casi nunca cuando se le pregunto realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión. El 15.1% de docentes respondieron siempre cuando se le pregunto realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión. El 1.9% de docentes respondieron nunca cuando se le pregunto realiza actividades de ocio que le generen descanso y diversión.

ANEXO N° 11.

**AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA**

*“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”*

Lima, 29 de Julio del 2022

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR UN  
ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN EN LA IEP ANDINO**

Sr. Víctor Ricardo Salvador Franca

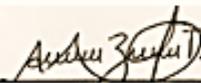
Director de la Institución Educativa Privada “Andino”

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresarle mi más cordial saludo y luego manifestarle lo siguiente

Actualmente me encuentro realizando un proyecto de investigación de salud con énfasis en el bienestar de los maestros y el estilo de vida saludable que presentan, para ello solicito su permiso hacia mi persona Alinsson Fiorella Salvador Torres identificada con DNI 70774947 para realizar la aplicación de un cuestionario que me permitirá obtener datos necesarios para conocer mejor las prácticas de salud de los docentes que laboran en su institución, de antemano todos los datos recolectados son confidenciales y estrictamente con fines académicos, puesto que me ayudara para la adquisición de mi título profesional

Desde ya agradezco su atención y colaboración en la realización de este estudio de investigación, me despido de usted

Atentamente.



Alinsson Salvador Torres  
DNI: 70774947

ANEXO N° 12.

**AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARA REALIZAR TRABAJO DE  
INVESTIGACIÓN**

<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA</b>		 UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE
Yo	VICTOR RICARDO SALVADOR FRANCIA <small>(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)</small>	
identificado con DNI	06581812, en mi calidad de DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN <small>(Nombre del puesto del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)</small>	
	EDUCATIVA PRIVADA "ANDINO" del área de EDUCACIÓN - IEP ANDINO, EMPRESA <small>(Nombre del área de la empresa)</small>	
	INDIVIDUAL DE RESPONSABILIDAD de la empresa/institución IEP ANDINO <small>(Nombre de la empresa)</small>	
con R.U.C N°	20547162146, ubicada en la ciudad de LIMA, ATE	
<b>OTORGO LA AUTORIZACIÓN,</b>		
Al señor	ALINSSON FIORELLA SALVADOR TORRES <small>(Nombre completo del Egresado/Bachiller)</small>	
identificado con DNI N°	70774947, egresado de la <input checked="" type="checkbox"/> Carrera profesional o ( ) Programa de Postgrado de ..... para <small>(Nombre de la carrera o programa),</small>	
que utilice la siguiente información de la empresa:	DATOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INFORMACIÓN DE LOS DOCENTES <small>(Detallar la información a entregar)</small>	
con la finalidad de que pueda desarrollar su	( ) Trabajo de Investigación, ( ) Tesis o ( ) Trabajo de suficiencia profesional para optar al grado de ( ) Bachiller, ( ) Maestro, ( ) Doctor o ( ) Título Profesional.	
Adjunto a esta carta, está la siguiente documentación:	<input type="checkbox"/> Ficha RUC <input type="checkbox"/> *Vigencia de Poder (Para informes de suficiencia profesional) <input type="checkbox"/> Otro (ROF, MOF, Resolución, etc. para el caso de empresas públicas válido tanto para Tesis, Trabajo de Investigación o Trabajo de Suficiencia Profesional).	
	<small>* Nota: En el caso este formato se use como regularización o continuidad del trámite durante la coyuntura de emergencia - Covid19, se debe de omitir la "Vigencia de Poder" requerido para los informes de Suficiencia Profesional.</small>	
Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.	<input type="checkbox"/> Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o <input type="checkbox"/> Mencionar el nombre de la empresa.	
	 Firma y sello del Representante Legal ** DNI: 06581812	
	<small>**Este documento debe ser firmado por un representante inscrito en SUNAT y <u>debe adjuntar una copia</u> de su documento de identidad (DNI) para verificar la firma.</small>	
El Egresado/Bachiller declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.	Firma del Egresado DNI: 70774947	
CÓDIGO DE DOCUMENTO COR-F-REC-VAC-05.04		

ANEXO N°13. Evidencias fotográficas de la recolección de datos

Ilustración 1. Colegio Andino nivel inicial y primaria



Ilustración 2. Colegio Andino nivel secundaria



Ilustración 3. Se busca al director para solicitar la autorización para realizar un trabajo de investigación en la institución educativa privada Andino

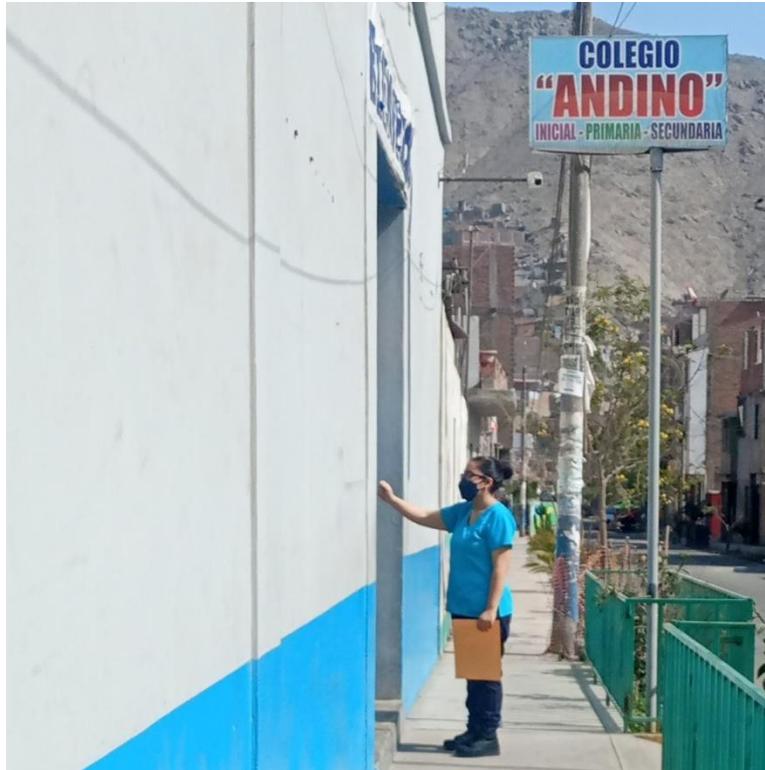


Ilustración 4. El director amablemente recibe el oficio y firma la autorización.



Ilustración 5. Autorización del director de la institución



Ilustración 6. Explicando consentimiento informado a los docentes de los 3 niveles: inicial, primaria y secundaria



Ilustraciones 7. Los docentes aceptan participar y firman el consentimiento voluntariamente.



Ilustraciones 8. Los docentes responden la encuesta realizada sobre el tema “Estilo de vida saludable”

