



**Universidad
Norbert Wiener**

FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

**Escuela Académico Profesional de Farmacia y
Bioquímica**

Tesis

Índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de
los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima - 2021

Para optar el título profesional de:
QUÍMICO FARMACÉUTICO

Autores: CABEZA ROJAS, HAYDEE

Código ORCID 0000-0002-9630-0555

LÉVANO MEDINA, GLORIA BETHZABÉ
Código ORCID 0000-0002-6682-3996

Lima – Perú

2022

Tesis

Índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de
los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima - 2021

Línea de investigación

Salud, Enfermedad y Ambiente / Estilos de vida saludable

Asesor

Dr. PARREÑO TIPIAN JUAN MANUEL
Código ORCID 0000-0003-3401-9140

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios quien ha sido mi guía y fortaleza por permitirme concluir con mi objetivo. A mi madre por brindarme su amor, trabajo y llenar mi vida con sus valiosos consejos. En especial a mi padre y hermano René, a pesar que no están físicamente siento que están junto conmigo y sé que este momento hubiera sido tan especial para ustedes como lo es para mí. A mi hermano Niltón por enseñarme que la vida continúa y hay que ser feliz. A mi esposo, hijos, suegros y cuñada que con su apoyo incondicional y confianza permitieron que logre culminar mi carrera profesional.

Haydee Cabeza R.

Lo dedico principalmente a Dios, por darme fuerza para continuar en este proceso de uno de los anhelos más deseados. Así mismo de manera especial a mis padres y hermanas porque son personas que me han ofrecido el amor y la calidez que necesito para seguir adelante.

Gloria Lévano M.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios quien nos guió y brindó la fortaleza para seguir adelante, permitiéndonos llegar a este momento tan importante en nuestras vidas.

A nuestros familiares por su apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar con nosotras en todo momento, gracias.

A los trabajadores de los mercados Los Laureles - N°3 Unión Ltda. por su participación en la investigación.

A todas las personas que nos han apoyado para que la investigación se realice con éxito, en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

ÍNDICE

RESUMEN	11
ABSTRACT	12
INTRODUCCIÓN	13
CAPITULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	4
1.4.1. Teórica	4
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica	5
1.5. Limitaciones de la investigación	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes	7
2.1.1. Antecedentes Internacionales	7
2.1.2. Antecedentes Nacionales	9
2.2. Bases teóricas	12
2.2.1. Índice de Masa corporal	12
2.2.1.1. Dimensión: Estado nutricional.	14
2.2.1.1.1. Peso y altura.	15
2.2.1.2. Dimensión: Grasa corporal excesiva.	15
2.2.1.3. Dimensión: Indicador de riesgo de enfermedad.	17
2.2.2. Estilos de Vida	17
2.2.2.1. Dimensión: Calidad de vida.	18
2.2.2.2. Dimensión: Patrones de consumo.	19
2.2.2.3. Dimensión: Actividad física.	19
2.3. Definiciones conceptuales	20
2.4. Formulación de hipótesis	21
2.4.1. Hipótesis general	21

2.4.2. Hipótesis específicas	21
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	22
3.1. Método de la investigación	22
3.2. Enfoque de la investigación	22
3.3. Tipo de investigación	22
3.4. Diseño de la investigación	23
3.5. Población, muestra y muestreo	23
3.6. Variables y operacionalización	24
3.6.1 Variable Índice de Masa corporal (IMC)	25
3.6.1.1 Definición conceptual.	25
3.6.2 Variable Estilos de vida	26
3.6.2.1 Definición conceptual.	26
3.6.2.2 Definición operacional.	26
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.7.1. Técnica	27
3.7.2. Descripción de instrumentos	28
3.7.3. Validación	29
3.7.4. Confiabilidad	29
3.8. Procesamiento y análisis de datos	30
3.9 Aspectos éticos	31
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	32
4.1. Resultados	32
4.1.1. Análisis estadístico descriptivo.	32
4.1.2. Análisis Estadístico Inferencial	37
4.1.3. Discusión de resultados	42
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
5.1. Conclusiones	46
5.2. Recomendaciones	47
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	48
ANEXOS	55
Anexo 1: Matriz de consistencia	55
Anexo 2: Ficha técnica del Instrumento	56
Anexo 3: Cuestionario para identificar los estilos de vida en los trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	57
Anexo 4: Validez del instrumento	59

Anexo 5: Confiabilidad del instrumento en prueba piloto	65
Anexo 6: Aprobación del Comité de Ética	66
Anexo 7: Formato de Consentimiento informado	67
Anexo 8: Cartas de aprobación de la institución para la recolección de los datos	68
Anexo 10: Medición de la variable Estilo de Vida	73
Anexo 11: Resultados de las frecuencias por preguntas del instrumento	75
Anexo 12: Información general de los indicadores de las variables	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación de Índice de Masa Corporal	13
Tabla 2. Clasificación de la IMC según la edad	16
Tabla 3. Clasificación de riesgo de enfermedad según sexo y perímetro abdominal	17
Tabla 4. Distribución de trabajadores por mercados	24
Tabla 5. Matriz de Operacionalización de la Variable Índice de Masa Corporal	25
Tabla 6. Matriz de Operacionalización de la variable Estilo de Vida	26
Tabla 7. Puntaje de la variable Estilo de vida según sus dimensiones	28
Tabla 8. Puntaje de la variable Estilo de vida	27
Tabla 9. Estadístico de fiabilidad	29
Tabla 10. Distribución según el IMC en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	30
Tabla 11. Distribución según el IMC por mercado, edad y género en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	33
Tabla 12. Distribución de Nivel de estilos de vida según según mercado, género y edad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	34
Tabla 13. Distribución de las dimensiones de Estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	36
Tabla 14. Distribución de IMC y Estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	38
Tabla 15. Nivel Calidad de vida según IMC en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	39
Tabla 16. Nivel Patrones de Consumo según IMC en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	40
Tabla 17. Nivel Actividad física según IMC en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	42

Tabla 18. Distribució de los trabajadores en los mercados de Tablada de Lurín	80
Tabla 19. Distribució segùn gènere y edad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	81
Tabla 20. Distribució del Perímetro Abdominal segùn el nivel de riesgo de enfermedad en trabajadores de los mercados de Tablada Lurín	82

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución según el IMC por mercado, edad y género en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	33
Figura 2. Distribución de Nivel de estilos de vida según mercado, género y edad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	35
Figura 3. Distribución de las dimensiones de Estilos de vida en trabajadores del mercado de Tablada de Lurín	36
Figura 4. Distribución de los trabajadores por mercados, de Tablada de Lurín	81
Figura 5. Distribución según género y edad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	82
Figura 6. Distribución del Perímetro Abdominal según el nivel de riesgo de enfermedad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín	83

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima - 2021. La metodología utilizada fue un estudio de tipo aplicada y de nivel correlacional. La muestra fue de 180 trabajadores de una población de 338 conformados por el mercado “Los Laureles” y “N°3 Unión Ltda.”. Se utilizó un cuestionario compuesto por 25 ítems que fue validado por juicio de expertos y una ficha para la recolección de datos antropométricos. Según los resultados obtenidos se evidenció sobrepeso y obesidad en los trabajadores con estilos de vida no saludable. Así mismo, en el nivel de calidad de vida existe mayor tendencia a conductas no saludables en trabajadores con sobrepeso en un 54,3%; con respecto al nivel de patrones de consumo existe mayor tendencia a conductas no saludables en trabajadores con sobrepeso en un 39,4% y en el nivel de actividad física existe una mayor tendencia a conductas no saludables en trabajadores con Sobrepeso en un 40%. Concluyendo que existe asociación estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021.

Palabras clave: Estilo de vida, índice de masa corporal, trabajadores de mercado.

ABSTRACT

The objective of this study was "to determine the relationship between body mass index and lifestyles in workers of the Tablada de Lurin markets in pandemic, Lima - 2021. The methodology used was an applied and correlational study. The sample consisted of 180 workers out of a population of 338 conformed by the market "Los Laureles" and "N°3 Unión Ltda. "A questionnaire composed of 25 items was used, which was validated by expert judgment and a card for the collection of anthropometric data. According to the results obtained, 47% of the workers with unhealthy "lifestyles" were overweight. Likewise, in the level of quality of life there is a greater tendency to unhealthy behaviors in overweight workers in 54.3%; with respect to the level of consumption patterns there is a greater tendency to unhealthy behaviors in overweight workers in 39.4% and in the level of physical activity there is a greater tendency to unhealthy behaviors in overweight workers in 40%. It is concluded that there is a statistically significant association between the body mass index and lifestyles in workers of the Tablada de Lurin markets in pandemic, Lima - 2021.

Key words: "Lifestyle, body mass index, market workers".

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas el estilo de vida de la población mundial ha sufrido alteraciones la cual se ha visto afectada con la pandemia del COVID-19, ocasionando cambios en la forma de trabajar, estudiar y de vivir en general. Un estilo de vida saludable en el ser humano es mantener buena condición de salud física y mental, así como buena alimentación, recreación, descanso, actividad física, tiempo libre en equilibrio. Así mismo, los trabajadores de los mercados requieren de energía lo cual ocasionan que las personas consuman excesos de comidas rápidas o altas calorías, por otro lado, algunos trabajadores no realizan actividad física generando así el sedentarismo y el aumento de peso.

La tesis se desarrolla en 5 capítulos; en el capítulo I, se recoge información del problema de investigación, en los cuales se presentan: el planteamiento y formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación y limitaciones del estudio. En el capítulo II, se presenta el marco teórico, mencionando algunos estudios realizados en el ámbito nacional e internacional, así como las bases teóricas de las variables en estudios y sus dimensiones, las definiciones conceptuales y la formulación de la hipótesis del estudio. En el capítulo III se describe los aspectos metodológicos empleados relacionados a: método, enfoque, tipo y diseño de investigación, población, muestra y muestreo, variables y su Operacionalización, técnicas e instrumentos de recolección de datos y el procesamiento de los mismos. En el capítulo IV se presenta los resultados y su discusión luego de utilizar los instrumentos pertinentes al estudio. En el capítulo V se realiza las conclusiones y recomendaciones en base a los resultados hallados en el estudio, y por último se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos respectivos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Según Molina en su trabajo realizado en Colombia, indica que la población adulto mayor, tiene mayor acceso a la comida alta en grasas debido a su situación socioeconómica porque ese tipo de comida es módica y accesible, ocasionando enfermedades no transmisibles, el cual se empeora por la poca o nula actividad física que realizan, conllevando al sobrepeso y obesidad (1). Además, Gutiérrez, et al. en México mencionan que el sobrepeso y obesidad es preocupante, donde los adolescentes de 12 a 19 años de edad registran un 39,3% y los de 20 a 59 años (adultos) un 71,7% (2). Por otro lado, en España, Borgues de Amorin menciona que la calidad de vida de los trabajadores está relacionada a los cambios que ha generado la pandemia COVID-19 en cuanto a la forma de trabajo y calidad de vida (3). Moreno explica que el índice de masa corporal (IMC) se ve afectado en relación con el tipo de trabajo que se ejerce, por ejemplo, trabajos donde hay poca actividad física generan un desequilibrio por el gran cúmulo de calorías que no son consumidas debido al sedentarismo, caso contrario ocurre con trabajos que demandan mucho gasto de energía y mucho estrés laboral, lo que conlleva a consumir más de lo habitual: embutidos, comida chatarra o dulces (4).

En el ámbito nacional Villavicencio refiere que al no poseer estilos de vida adecuados implica la morbimortalidad, por lo cual guarda relación con los malos hábitos alimenticios, falta de actividad física, consumo de alcohol, cigarros, el no tener horas de ocio y otros factores de riesgo (5). Así mismo, Pajuelo expone que el incremento del consumo de alimentos procesados (altos en grasas saturadas, azúcares y sodio) son debido a las transiciones de los fenómenos ocurridos en el país. Además de ello, ha decrecido la actividad física y el sedentarismo se ha incrementado notablemente, viéndose reflejado en la aparición de enfermedad crónica como la obesidad la cual es considerada como un problema de salud pública en el Perú (6). Igualmente, Echebautis expone que el distrito de San Juan de Lurigancho algunas personas viven en pobreza y poseen limitaciones en la disponibilidad de recursos económicos, afectando a la población en su estilo de vida saludable (7). Por otro lado, Jirón menciona que en el Distrito del Rímac es importante promover la práctica de una vida saludable para asegurar un buen envejecimiento, el cual incluye hábitos como una adecuada nutrición, actividad física, evitar el consumo de alcohol y cigarrillos, mantener la conexión mental y social (8). Monrroy en su investigación relaciona el estilo de vida con el estado nutricional de trabajadores de un mercado, de los cuales se infiere que la población de estudio no tiene hábitos de ejercicio, demuestra poca responsabilidad en el cuidado de su salud y hace un manejo deficiente del estrés (9).

La Municipalidad de Villa María del Triunfo refiere que a medida que transcurre el tiempo, la pandemia de COVID- 19 continúa afectando los estilos de vida de la población desencadenando las enfermedades no transmisibles cuyo daño afecta más a adultos y adultos mayores, por lo cual el índice de masa corporal ha ido incrementando de forma alarmante teniendo consecuencias negativas para la salud física y mental, los pobladores de dicho distrito han presentado problemas con impacto sanitario como la obesidad (10).

En cuanto a lo expresado sustentamos a continuación los problemas a investigar:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021?

1.2.2. Problemas específicos

Problema específico 1

¿Qué relación existe entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021?

Problema específico 2

¿Qué relación existe entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021?

Problema específico 3

¿Qué relación existe entre el índice de masa corporal y actividad física en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

Objetivo específico 1

Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021.

Objetivo específico 2

Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021.

Objetivo específico 3

Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y actividad física en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Este trabajo de investigación tuvo como propósito corroborar la teoría sobre el índice de masa corporal con relación a las alteraciones en los estilos de vida debido a la pandemia COVID-19 para así sugerir alternativas de solución contribuyendo positivamente a mejorar la salud de una población con presencia de sobrepeso y obesidad. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática en el Perú, las personas de 15 y más años de edad, presentaron sobrepeso siendo los que residen en Lima Metropolitana con mayor porcentaje 39,4% (11).

1.4.2. Metodológica

El diseño del presente estudio fue no experimental, se realizó una observación detallada de la variable índice de masa corporal (IMC) y estilos de vida. Este proyecto de investigación se realizó recolectando datos mediante un cuestionario a los trabajadores del mercado (Los Laureles- N°3 Unión Ltda.) de Tablada de Lurín del distrito de Villa María del Triunfo, los resultados obtenidos permitirán contribuir a la práctica de estilos de vida y servirán como un aporte para antecedentes de trabajos de investigación.

1.4.3. Práctica

Este proyecto se basa en identificar a los trabajadores del mercado de Tablada de Lurín del distrito de Villa María del Triunfo con problemas en el índice de masa corporal relacionados con el sobrepeso y obesidad, lo cual va en aumento por los cambios de estilos de vida no saludables; incrementando la morbilidad y mortalidad, sobre todo en adultos. Por tanto, es de vital importancia promover los hábitos de vida saludable que permitan disminuir las enfermedades no transmisibles, lo que ayudará a mejorar salud.

1.5. Limitaciones de la investigación

En el presente estudio se encontraron algunas limitaciones:

- La Pandemia mundial del COVID-19 tiene como una medida de prevención el distanciamiento social de las personas en lugares de aglomeración como los mercados. Siendo la población de estudio trabajadores de mercados, el tiempo de

permanencia de las investigadoras para realizar las encuestas estuvo limitado, a pesar que se contaba con el permiso oficial.

- La obtención del permiso para realizar el estudio en ambos mercados fue muy lenta en un mercado.
- Las encuestas fueron realizadas durante el horario de trabajo del mercado, lo cual dificultaba que el trabajador se tome un tiempo prudente para llenar las encuestas y medir sus datos antropométricos.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Salazar, (2018) en su estudio tuvo como objetivo: *“Identificar en médicos patrones de calidad de vida relacionados con la salud (CVRS) y algunos comportamientos de salud en concordancia con el IMC”*. Su diseño fue transversal con un tamaño de muestra de 238 médicos del sector público. Utilizó el instrumento SF-36 con 36 ítems para evaluar la calidad de vida, para calcular el IMC pesó y talló a los integrantes de la muestra. Resultados Se determinó que el sobrepeso y la obesidad estuvo presente en el sexo femenino 6/10 y en hombres de 8/10, presentando mayor prevalencia las mujeres. Encontraron que el IMC se incrementa cuando disminuye la calidad de vida, concluyendo que existe una asociación significativa entre ambas variables (12).

Kosimenko, et al., (2017) realizó una investigación cuyo objetivo fue *“Analizar el estilo de vida de la población adolescente, adulta y anciana de la ciudad de São Paulo, Brasil, según variables demográficas y socioeconómicas”*. Se realizó un estudio poblacional transversal con datos de la Encuesta de Salud de la ciudad de São Paulo. (ISA-Capital 2008). El estilo de vida se definió mediante la evaluación de la actividad física, el consumo de alimentos, el tabaquismo, el consumo abusivo

y la dependencia del alcohol, de acuerdo con las recomendaciones respectivas. Los resultados fueron del 36,9% entre los ancianos, del 15,4% entre los adultos y del 9,8% entre los adolescentes, siendo mayor entre las mujeres entre los ancianos y los adultos. Entre los que tenían un estilo de vida poco saludable, el 51,5% de los ancianos, el 32,2% de los adultos y el 57,9% de los adolescentes no alcanzaron la recomendación de una dieta adecuada. Se concluye que la prevalencia de estilos de vida saludables fue mayor entre los ancianos, seguidos de los adultos y adolescentes (13).

Torres, (2017) tuvo como objetivo en su estudio: *“Determinar los hábitos alimentarios, estilos de vida, así como las características antropométricas y de composición corporal de los trabajadores de una empresa petrolera”*. Realizó un estudio transversal a 41 trabajadores, aplicó un cuestionario de estilo de vida y registro alimentario, se registraron datos antropométricos y de composición corporal. Resultados: Los trabajadores con peso normal practicaban más horas de actividad física que los trabajadores con sobrepeso y que los obesos. En el tipo de dieta en ambos sexos se observó una elevada ingesta de calorías y un menor consumo de fibra. El índice de masa corporal estuvo relacionado directamente con el aumento del perímetro cintura, de la cadera, de la masa grasa. Concluyó que gran porcentaje de los sujetos en estudio presentaron hábitos de vida y alimentación poco saludables (14).

Salazar, (2016) tuvo como objetivo *“Evaluar los patrones de calidad de vida relacionada con la salud y algunos comportamientos de salud en relación con el índice de masa corporal (IMC)”*. El estudio fue un diseño transversal en 392 trabajadores divididas en 3 rubros industrias pequeñas que representan el 51%, mediadas 30% y la industria grande representada por un 19% realizando un muestreo estratificado. El instrumento SF- 36 fue utilizado el cual consta de 36 ítems, el IMC fue calculado midiendo el peso y talla. En sus resultados estableció que existe una asociación lineal

estadísticamente significativa entre el incremento del IMC y el incremento de la percepción de problemas de salud en ambos sexos. Concluyendo que en los trabajadores de la industria manufacturera presentan mayor deterioro físico y problemas de salud asociados al incremento de IMC, siendo los problemas de salud más notorios en el sexo femenino (15).

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Monrroy, (2019) en su tesis planteó el objetivo *“Determinar el estilo de vida relacionado al estado nutricional de los trabajadores del Mercado Asociación Virgen de Lourdes del distrito de Lurigancho – Chosica en el año 2018”*, realizó un estudio correlacional de corte transversal en una muestra de 150 trabajadores utilizando el cuestionario Perfil de estilos de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996) y la guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta – MINSA. En sus resultados obtuvo que 18% de los trabajadores presentaban estilos de vida no saludable, y dentro de este grupo ningún trabajador tuvo su IMC normal, 12.7% estaban en sobrepeso y 5.3% con obesidad. Por otro lado, el 82% de los trabajadores presentaron estilos de vida moderadamente saludable, de los cuales solo un 14.75% presentaron su IMC normal. Por último, mencionan que ningún trabajador fue clasificado dentro del estilo de vida saludable. Como conclusión encontró relación estadísticamente significativa ($p=0,000$) entre ambas variables estilo de vida y el estado nutricional en los trabajadores de dicho mercado (9).

Ávila, (2019) en su estudio tuvo como objetivo *“Determinar la relación del estilo de vida y el índice de masa corporal de los policías del Escuadrón de Emergencia de Huancayo”*. Realizó un estudio descriptivo correlacional, empleando la entrevista y cuestionario, aplicó el instrumento de Salazar Arrivillaga

modificada para el estilo de vida y la tabla de valores de la OMS para evaluar el nivel de IMC; la muestra estuvo compuesta de 120 efectivos del escuadrón. Para el desarrollo de la prueba de hipótesis se hicieron uso de las pruebas estadísticas de Chi cuadrado y R de Pearson; en cuanto a las conclusiones, se comprobó la existencia de una relación significativa entre los estilos de vida y el IMC con resultados de Chi cuadrado de $\chi^2=63,522$ y de coeficiente de relación de Pearson de $-0,638$ a un 95% de confianza. Por otro lado, el estilo de vida de los policías analizados fue de un nivel regular, y en cuanto al IMC, fueron calificados con obesidad I y sobrepeso; además, el peso promedio de los policías fue de 75.34 kilogramos y el promedio de talla de 1.68 metros; se llegó a sensibilizar a los policías en su responsabilidad de mejorar su estilo de vida y por ende en cuidar su salud (16).

Bernabel, (2019) en su trabajo de investigación tuvo como objetivo *“Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional por antropometría en taxistas de dos empresas”*. El método de investigación tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo de asociación cruzada, observacional, transversal y prospectivo. Se utilizó el cuestionario “Fantástico” diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad Mc master de Canadá para recoger los datos sobre estilo de vida, se tomaron las medidas antropométricas peso, talla y circunferencia de cintura de los taxistas. Se utilizó la prueba χ^2 para analizar las variables. Resultados: El 62% de la muestra presentó un estilo de vida “Bueno”, el 21% un estilo de vida “Regular”, el 11% un estilo de vida “Malo” y 6% un estilo de vida “Excelente”. Todos los evaluados presentaron exceso de peso según índice de masa corporal, 40% con sobrepeso y 60% con obesidad; Todos los evaluados presentaron elevado índice de cintura/talla, 23% presentó acumulación de grasa central y 77% obesidad. Conclusión: No encontraron relación estadísticamente significativa

entre las variables estilo de vida y el índice de masa corporal ($p=0,658$), tampoco con la índice cintura/talla ($p=0,077$) (17).

Antón, (2018) su trabajo tuvo como objetivo *“Determinar la asociación que existe entre el estado nutricional y calidad de vida de los trabajadores de una entidad pública, Lima 2018”*, evaluó a 95 trabajadores, utilizó la ficha de recolección de datos antropométricos y el cuestionario SF-36 que costaba de 36 ítem de 8 dimensiones de calidad de vida. Los datos recogidos fueron ingresados al programa Excel y analizados al programa estadístico SPSS versión 25. En sus resultados se mostró que un 70,5% de los trabajadores presentaban sobrepeso y obesidad y una baja puntuación en su calidad de vida. Concluyó que si existió asociación entre el estado nutricional y la calidad de vida ($p<0.05$) (18).

Itusaca, (2018) en su trabajo de tesis planteó como objetivo: *“Determinar la influencia de los estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional de los trabajadores del centro de salud de Maras del distrito de maras, provincia de Urubamba, cusco-2018”*. Se diseñó un estudio descriptivo correlacional no experimental de corte transversal. Como técnica utilizó la encuesta y un cuestionario de 44 ítems para evaluar 06 dimensiones del estilo de vida. Resultados: Para todas las dimensiones del estilo de vida (autocuidado y cuidado del médico, sueño, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, recreación y manejo del tiempo libre, actividad física) encontró una relación estadísticamente significativa con la variable estado nutricional. Concluyendo que los trabajadores de dicho centro de salud no llevan un estilo de vida saludable y una nutrición adecuada (19).

Carbajal y Laurente, (2017) tuvieron como objetivo *“Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales de la comisaría sectorial Santa Ana, Huancavelica 2017”*. La metodología que realizaron fue de

nivel descriptivo, mediante el método inductivo- deductivo, diseño no experimental transeccional correlacional, su muestra fue de 70 efectivos policiales. Para la recolección de datos utilizaron el instrumento de escala, para medir el índice de masa corporal utilizaron la balanza, tallímetro y ficha de registros, para evaluar estilos de vida utilizaron la técnica de la observación. Realizaron la estadística descriptiva e inferencial (χ^2). Los resultados relacionados a los estilos de vida obtuvieron que el 61,4% tienen estilos de vida no saludable y el 38,6% estilo de vida saludable. El 48,6% presentaron un IMC normal, con igual porcentaje 48,6% presentaron sobrepeso y el 2,9% en obesidad grado I. El 78,6% no tienen hábitos saludables de alimentación; la actividad física, 57.1% es no saludable; el control médico, 61.4% es no saludable; del consumo de sustancias nocivas, 55,7% no es saludable; en relación descanso 80.00% es no saludable y sueño el 20% no es saludable. Concluyendo que no encontraron relación estadísticamente significativa entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales de la Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017 (20).

2.2.Bases teóricas

2.2.1. Índice de Masa corporal

La Organización Mundial de la Salud (2020) menciona que “el índice de masa corporal antes denominada índice de Quetelet, sirve para indicar el estado nutricional en adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos entre el cuadrado de la altura de la persona en metros (kg / m^2)” (21).

Se considera que el IMC es importante porque permite calcular el exceso de grasa corporal (adiposidad) la cual está relacionado directamente a la enfermedad y muerte, ya que se ha demostrado que es un indicador de riesgo de enfermarse, por lo que a medida

que aumenta el IMC, también aumenta el riesgo presentar o desencadenar algunas enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, osteoartritis, algunos cánceres y diabetes e incluso tener una muerte prematura en presencia de personas obesas o con sobrepeso. Desde los 70, el IMC ha demostrado ser un buen indicador para medir problemas relacionados a la adiposidad y sobrepeso en la población, utilizando datos del informe del estudio Seven Countries. Además de ello este IMC es muy fácil de medir y calcular, es una herramienta muy accesible y la más utilizada para correlacionar el riesgo de enfermedad con el peso. Aunque tiene sus limitaciones por ejemplo no mide los niveles de adiposidad en función de la edad, actividad física o el género, solo se basa en peso y talla, sobrestimando y subestimando los valores reales. La circunferencia de la cintura (CC) es otra medida utilizada que ayuda a implementar las estimaciones del IMC (21). A continuación, se presenta la tabla oficial según la OMS:

Tabla 1. Clasificación de Índice de masa corporal

IMC	Clasificación
Por debajo de 18,5	1= Bajo peso
18,5-24,9	2= Peso normal
25,0-29,9	3= Pre-obesidad o sobrepeso
30,0-34,9	4= Obesidad clase I
35,0-39,9	5=Obesidad clase II
Por encima de 40	6=Obesidad Clase III

Fuente: Organización Mundial de la Salud OMS (2020)

El Instituto Nacional de Estadística e Informática en su capítulo Programa de Enfermedades no transmisibles publicado en el 2018, define al índice de masa corporal (IMC) como “un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, en la que se calcula dividiendo el peso en kilogramos de una persona por el cuadrado de su talla expresado en metros (kg/m^2). Existe una clasificación según la edad de las personas para definir cuándo están dentro de un cuadro de sobrepeso y obesidad de acuerdo a la magnitud de su IMC” (22).

Se considera al IMC como un indicador antropométrico que mide indirectamente la cantidad de grasa en el cuerpo, la cual se relaciona con el riesgo de padecer enfermedades del corazón, del metabolismo y endocrinológicas. Pero para el caso de la población que practica deporte activamente este no suele ser un buen indicador de sobrepeso u obesidad (22).

2.2.1.1. Dimensión: Estado nutricional.

Castillo y Zenteno (2004) brindan información con respecto a indicadores directos e indirectos que evalúan el estado nutricional de una población; la evaluación directa que se realiza en los mismos individuos es considerado como indicadores directos, entre ellos están incluidas las mediciones antropométricas como el peso, talla y edad, circunferencia de la cintura y la cadera, análisis de laboratorio y clínico. Los indicadores indirectos estiman la prevalencia de la problemática nutricional en la población y se miden mediante el ingreso per cápita, las tasas de mortalidad infantil y el consumo de alimentos (23).

Según Aguilar, Contreras, Canto y Vílchez (2012) en la Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta el estado nutricional “es la situación de salud de la persona adulta como resultado de su nutrición, su régimen alimentario y su estilo de vida” (24).

2.2.1.1.1 Peso y altura.

Castillo y Zenteno (2004), mencionan que, de todos los indicadores antropométricos, los más utilizados y aceptados por la población son los el peso y talla debido a su simplicidad, accesibilidad a los equipos utilizados (balanza y tallímetro) y a la precisión en las mediciones. La desventaja de estos indicadores es que no mide el exceso de la grasa corporal que es un indicativo de obesidad, ya que solo relaciona el peso de la persona con su altura, mas no con la grasa magra. A pesar de ello, este indicador es uno de los más usados universalmente porque permite evaluar la desnutrición aguda (23).

2.2.1.2. Dimensión: Grasa corporal excesiva.

“El sobrepeso y la obesidad es una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”, se presenta cuando hay demasiado consumo de alimentos con elevado contenido energético, una disminución del gasto de energía y un aumento del sedentarismo.

La siguiente tabla clasifica según grupos de edades a personas con sobrepeso y obeso en base al IMC (22):

Tabla 2. Clasificación de la IMC según la edad

Grupo de edad	Sobrepeso	Obesidad
Adolescentes (15 a 17 años)	IMC para la edad > 1 DE*	IMC para la edad >2 DE*
Adultos (18 a 59 años)	$25 \text{ kg/m}^2 \leq \text{IMC} < 30 \text{ kg/m}^2$	$\text{IMC} < 30 \text{ kg/m}^2$
Adulto mayor (60 a más)	$28 \text{ kg/m}^2 \leq \text{IMC} < 32 \text{ kg/m}^2$	$\text{IMC} < 32 \text{ kg/m}^2$

Fuente: (INEI), Perú. Enfermedades Transmisibles y No Transmisibles, 2018.
Lima

En el artículo Obesidad: Pandemia del siglo XXI, acota que las causas de la obesidad son varias, pero principalmente son el consumo desmedido de consumo de comida alto en carbohidratos que algunas veces es ocasionado por la ansiedad o estrés y el poco gasto energético debido al sedentarismo, produciendo el aumento de la grasa corporal. Esta problemática de salud pública produce en mediano plazo a padecer “enfermedades cardiacas, hipertensión arterial, problema de las articulaciones, artrosis, enfermedades respiratorias, cálculos en la vesícula, varices, hernia de hiato, cáncer, diabetes, alteraciones endocrinas, problemas de fertilidad, hígado graso, apnea de sueño, etc.”, como menciona Casales. Sumado a estas alteraciones fisiológicas, también se producen problemas psicológicos y sociales que dañan la autoestima, producen depresión, y rechazo por parte de la sociedad llegando hasta el suicidio (25).

2.2.1.3. Dimensión: Indicador de riesgo de enfermedad.

Determinación del riesgo de enfermar en la persona adulta según el perímetro abdominal (PAB).

En la Guía para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta elaborada por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Instituto Nacional de Salud del Perú, existe un incremento en el riesgo de producirse comorbilidades como, por ejemplo: diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, entre otras, en personas adultas cuando el IMC y el PAB están elevados. Es por ello que se utiliza estos indicadores para identificar el riesgo de enfermedad (24).

Tabla 3. Clasificación de riesgo de enfermedad según sexo y perímetro abdominal

Sexo	Riesgo		
	Bajo	Alto	Muy alto
Hombre	< 94 cm	≥ 94	≥ 102 cm
Mujer	< 80cm	≥ 80	≥ 88 cm

Fuente: World Health Organization, 2000. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity, Technical Report Series 894. Geneva, Switzerland.

2.2.2. Estilos de Vida

La Organización Mundial de la Salud - OMS, (2002) define los estilos de vida saludables como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta

determinados por factores socioculturales y características personales”. Por lo que se considera que el estilo de vida debe ser tomada como una disciplina en salud para obtener un mejor estilo de vida y disminuir los riesgos de enfermarse (26). Aguilar y Carbajal dividen el estilo de vida en Saludable y no saludable el cual está relacionado con los hábitos, conductas, tradiciones que practican las personas como individuo y como sociedad (27) (20). Duana menciona que un estilo de vida saludable implica hábitos positivos para alcanzar el bienestar general tanto social, física y psicológica; caso contrario; un estilo de vida no saludable son hábitos o conductas que dañan dichos entornos (28). En la actualidad el estilo de vida tiene diferentes clasificaciones en cuanto a sus dimensiones, por ejemplo, Aguilar considera 3 dimensiones la biológica, social y psicología (27). Carbajal lo clasifica en 6 dimensiones: alimentación, actividad física, control médico, consumo de sustancias nocivas y sueño (20). Bernabel considera 10 dimensiones: familia y amigos, actividad física, nutrición, sueño y estrés, introspección, tipo de personalidad, conducción y trabajo, tabaco, alcohol y otras drogas (17). En el presente trabajo se consideran 3 dimensiones para la variable Estilo de vida:

2.2.2.1. Dimensión: Calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud - OMS, (1994) define a la calidad de vida en “función a la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y en el sistema de valores en el cual vive, en relación con los metas, expectativas, normas y preocupaciones” y que está vinculado con acciones o hábitos positivos para generar una calidad de vida óptima en todo los ámbitos social, personal, profesional, psicológico y ambiental, que permita asegurar una vida digna a futuro (29).

2.2.2.2. Dimensión: Patrones de consumo.

Duana (2004) define a este concepto como un “conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria, según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes; o bien, que dichos productos cuenten con un arraigo tal en las preferencias alimentarias que puedan ser recordados por lo menos 24 horas después de consumirse”. El consumo habitual está relacionado con el ingreso económico de las personas, los cuales dependen de la influencia del mercado, la tecnología, los costos de producción o por los precios de éstos (28).

2.2.2.3. Dimensión: Actividad física.

La Organización Mundial de la Salud - OMS, (2010) define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. La actividad física es una dimensión de los estilos de vida y es un factor determinante de la salud, su práctica regular está asociada con disminución de enfermedades crónicas. Para los adultos de 18 a 64 años la OMS recomienda realizar actividades de ocio o de diversión como montar bicicleta, realizar caminatas, realizar actividades del hogar y/o de trabajo, juegos, deportes, recomendando realizar por lo menos 150 minutos a la semana de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa (29).

2.3. Definiciones conceptuales

Alimentación saludable: Patrones de alimentación importantes para reducir el riesgo de enfermedad (30).

Calidad de vida: Concepto genérico que refleja preocupación por la modificar y mejorar las condiciones de vida, por ejemplo, físico, político, moral, entorno social, así como la salud y la enfermedad (30).

Estado nutricional: Estado del cuerpo en relación al consumo y utilización de nutrientes. Condiciones corporales que resultan de la ingestión, absorción, utilización de alimentos y de factores patológicos significativos. Comparación entre el peso del niño o el perímetro braquial y los valores correspondientes a la estatura según la edad (30).

Estilo de vida: Modo típico de vida o manera de vivir característico de un individuo o grupo (30).

Índice de masa corporal: Un indicador de la densidad corporal, tal como se determina por la relación del peso corporal con la estatura. $BMI = \text{peso (kg)} / \text{altura al cuadrado (m}^2\text{)}$. El BMI se relaciona con la grasa corporal (Tejido Adiposo). Su relación varía con la edad y género. Para los adultos, el BMI se sitúa en estas categorías: inferior a 18,5 (por debajo del peso normal); 30 y más (obeso) (30).

Mercados de abasto: Se llama mercado de abasto a todo local que se dedica netamente a la actividad comercial de productos de primera necesidad perecibles y no perecibles aptos para el consumo humano ya sea en forma de mayorista o minorista, están distribuidos a nivel nacional departamental, provincial y distrital regidos por la gestión centralizada de alguna institución gestora ya sea pública o privada (9).

Obesidad: Estado en el que el peso corporal es superior a lo aceptable o deseable y generalmente se debe a una acumulación del exceso de grasa en el cuerpo. El estándar puede variar con la edad, sexo, genética o medio cultural. En el índice de masa corporal, un IMC

superior a 30 kg/m^2 se considera obeso y un IMC mayor a 40 kg/m^2 se considera obeso mórbido (Obesidad Mórbida) (30).

Sobrepeso: Estado en el que el peso corporal es superior a cierto estándar de peso aceptable o deseable. En la escala del índice de masa corporal, el sobrepeso se define como un IMC de $25\text{-}29,9 \text{ kg/m}^2$ (30).

Trabajadores comerciantes: Son personas que se dedican habitualmente a actividades de comercio e intercambio de bienes y servicios sea para su uso, venta o para su transformación a cambio recibirá otra cosa de igual valor (9).

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Existe relación entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021.

2.4.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Existe relación entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021.

Hipótesis específica 2

Existe relación entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021.

Hipótesis específica 3

Existe relación entre el índice de masa corporal y actividad física en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El método de investigación fue el hipotético deductivo porque se buscaron datos para deducir conclusiones lógicas que de estar presentes le dan más fuerza a su hipótesis y de estar ausente la debilitan (31).

3.2. Enfoque de la investigación

La investigación se basó en un enfoque cuantitativo porque se usó la recolección de datos para probar la hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (32).

3.3. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo aplicada porque se sustenta en la investigación teórica con la finalidad de aplicar estas teorías, generando beneficios y bienestar a la sociedad (32).

El nivel de investigación fue correlacional porque se buscó conocer la relación entre las dos variables de estudio (31).

3.4. Diseño de la investigación

Se aplicó el diseño de investigación no experimental porque se observó y midió fenómenos y variables tal como se dan en su contexto natural para analizarla. Se realizó sin manipular las variables y en los que sólo se observaron los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (31).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población: “El conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (31). Para el presente estudio la población estará conformada por los 338 trabajadores: 196 mercado “Los Laurales”, 142 mercado “Nº3 Unión Ltda.” de Tablada de Lurín del distrito de Villa María del Triunfo.

Muestra: “Es el subgrupo de la población o universo que interesa, sobre la cual se recolectaran los datos pertinentes y deberá ser representativa si se desean generalizar los resultados” (31).

Muestreo: Existen 2 tipos de muestreos el probabilístico y no probabilístico. El primero se define como el subgrupo de la población en el que todos los elementos de esta tienen la misma probabilidad de ser elegidos. El no probabilístico se define como el subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación (31). El muestreo fue probabilístico.

Tamaño de muestra: Se calculará la muestra mediante la siguiente fórmula: Cochran, 1977 (33).

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

Donde:

N= Total poblacional 338 (196 mercado “Los Laureles”, 142 mercado “N°3 Unión Ltda.”)

p=0,50

e = 0,05 error de estimación o precisión (±5%)

Z= 1,96 para un nivel de confianza del 95% en las estimaciones

Realizando los cálculos se obtiene:

$$\frac{338 * 1,96^2 * 0,50 * (1 - 0,50)}{0,05^2 * (200 - 1) + 1,96^2 * 0,50 * (1 - 0,50)} = 180$$

Por lo tanto, se aplicó el cuestionario a un mínimo de 180 trabajadores de ambos mercados, la cantidad de trabajadores por mercado (estrato) se determinó de manera proporcional al estrato, el cual se resume a continuación:

Tabla 4. Distribución de trabajadores por mercados

Mercado	Población	Proporción	Muestra
Laureles	196	58,0%	104
N°3 Unión Ltda.	142	42,0%	76
Total	338	100,0%	180

Fuente: Elaboración propia

3.6. Variables y operacionalización

“Una variable es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse” (30).

3.6.1 Variable Índice de Masa corporal (IMC)

3.6.1.1 Definición conceptual.

“Una medida para indicar el estado nutricional en adultos. Generalmente es utilizado para clasificar el peso insuficiente, el peso excesivo y la obesidad en los adultos” (21).

3.6.1.2 Definición operacional

“Es la relación entre el peso y la altura y se define como el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura de la persona en metros (kg / m^2)” (21).

Tabla 5. Matriz de Operacionalización de la Variable Índice de masa corporal

Dimensiones	Indicadores	Tipo de variable	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles o rango)
Estado nutricional	Peso medido en Kg.	Cualitativa	Ordinal	1=Bajo peso
	Talla medida en m.			2=Peso normal
	Edad medida en años.			3=Pre-obesidad o sobrepeso
				4=Obesidad clase I
				5=Obesidad clase II
				6=Obesidad Clase III
Grasa corporal excesiva	Sobrepeso y obesidad	Cualitativa	Ordinal	1=Sobrepeso: IMC 25 a 30 kg/m^2 2=Obesidad: IMC superior a 30 kg/m^2 (Adultos 18-59 años)
Indicador de riesgo de enfermedad.	Perímetro abdominal en cm	Cualitativa	Ordinal	1=Normal (bajo) 2=Riesgo elevado (alto) 3=Riesgo muy elevado (muy alto)

Fuente: Elaboración propia

3.6.2 Variable Estilos de vida

3.6.2.1 Definición conceptual.

Según la OMS (2002) define a los estilos de vida saludables como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (26).

3.6.2.2 Definición operacional.

Según la OMS (2002) define como “la disminución de la probabilidad de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles y de mejorar la calidad de vida que están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física” (26). La variable estilo de vida se clasificó como Saludable o no saludable al igual que sus 3 dimensiones (27).

Tabla 6. Matriz de Operacionalización de la variable Estilo de Vida

Dimensiones	Indicadores	Tipo / Escala de medición	Escala valorativa (Niveles o rango)
Calidad de vida	Autocuidado Cuidado Médico Manejo del tiempo libre Horas de sueño	Cualitativa/ Nominal	2 = Saludable (31-50 puntos) 1= No saludable (10-30 puntos)
Patrones de consumo	Nutrición Tabaco Alcohol Drogas	Cualitativa/ Nominal	2= Saludable (31-50 puntos) 1= No saludable (10-30 puntos)
Actividad física	Deporte Ejercicio	Cualitativa/ Nominal	2= Saludable (16-25 puntos) 1= No saludable (5-15 puntos)

Fuente: Elaboración propia

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó las técnicas de revisión de fuentes documentales y recolección de datos.

3.7.1. Técnica

Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta a través del cuestionario con escala Likert, según Matas esta escala se utiliza para obtener información en base a preguntas (34). Además, se realizó la medición de datos antropométricos. La toma de datos se realizó considerando medidas de seguridad de acuerdo al siguiente procedimiento:

- Uso correcto y obligatorio de mascarillas y protector facial. (encuestador y encuestado)
- Verificar la lista de control de temperatura corporal de los trabajadores del mercado. (encuestador)
- Antes de realizar las medidas antropométricas a los trabajadores del mercado deben realizar el lavado de manos con agua y jabón por 20 segundos.
- Usar gel desinfectante y/o alcohol de forma obligatoria para la manipulación de la cinta métrica y la balanza. (encuestador)
- Usar guardapolvo de manera obligatoria. (encuestador)
- La encuesta será realizada en cada puesto de trabajo a los trabajadores presentes (1 a 3 según el giro de venta), a fin de evitar la aglomeración y mantener el distanciamiento establecido.
- El horario de la encuesta será realizado en turno tarde por la existencia de menos público.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Se utilizó un instrumento para recolectar los datos denominado “Cuestionario para identificar los Estilos de vida en los trabajadores del mercado de Tablada de Lurín” adaptado del Cuestionario “Creencias relacionadas con el Estilo de Vida de Jóvenes Latinoamericanos” (2005) de Arrivillaga (35).

Las calificaciones por cada ítem en prácticas fueron: Nunca =1, casi nunca =2, ocasionalmente=3, frecuentemente=4 y siempre= 5.

El llenado del cuestionario y la recolección de datos antropométricos lo ejecutaron las investigadoras del proyecto de tesis, en la cual realizaron preguntas y tomaron datos antropométricos de cada uno de los trabajadores relacionados a la investigación.

El instrumento evaluó las 3 dimensiones de la variable Estilo de Vida: calidad de vida, patrones de consumo y actividad física por lo que se estableció el puntaje según los cálculos del anexo 10, siendo los puntajes:

Tabla 7. Puntaje de la variable Estilo de vida según sus dimensiones

Dimensiones	Puntaje
Calidad de vida	2= Saludable (31-50 puntos)
	1= No saludable (10-30 puntos)
Patrones de consumo	2= Saludable (31-50 puntos)
	1= No saludable (10-30 puntos)
Actividad física	2= Saludable (16-25 puntos)
	1= No saludable (5-15 puntos)

Fuente: Elaboración propia

Una vez que se determinó cada puntaje en cada dimensión se evaluó la variable Estilo de Vida de manera global en base a las 25 preguntas del cuestionario y el puntaje fue el siguiente:

Tabla 8. Puntaje de la variable Estilo de vida

Variable Estilo de Vida	Puntaje
Estilo de vida Saludable	76-125
Estilo de vida no Saludable	25-75

Fuente: Elaboración propia

3.7.3. Validación

Se realizó la validación del instrumento mediante juicio de expertos, en la cual validaron el instrumento en tres dominios: pertinencia, relevancia y claridad, los tres expertos: Mg. León Apac Gabriel Enrique, Dr. Ambrocio Teodoro Esteves Pairazaman y Dr. Federico Martin Malpartida Quispe concordaron en indicar que el instrumento era aplicable, el detalle se presenta en el anexo 4, se recibió sus sugerencias y se evaluó el instrumento según criterio profesional, es decir, grado en que un instrumento realmente mide la variable de interés, de acuerdo con expertos en el tema (31).

3.7.4. Confiabilidad

Para validar el instrumento se utilizó el procedimiento de confiabilidad el *Coefficiente del Alfa de Cronbach* en una muestra piloto de 30 trabajadores del mercado de Tablada de Lurín del distrito Villa María del Triunfo, obteniendo 0,732 (36).

Tabla 9. Estadístico de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,732	25

Fuente: Elaboración propia

La tabla 9 presenta la salida del SPSS versión 25.0 para el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach el cual es apropiado para datos de escala ordinal, este coeficiente toma valores entre 0 y 1, valores cercanos a 1 indican que los datos recolectados por el instrumento son confiables. Según Garson (2013) citado por Hernández este valor es apropiado y se puede proceder con el procesamiento y análisis de datos. (31)

3.8 Procesamiento y análisis de datos

La información contenida en los cuestionarios se ingresó a una hoja de datos del programa Excel de Office 2019, luego de verificar la consistencia de la información y codificarla adecuadamente, se trasladó esta información a un fichero de datos del programa estadístico SPSS versión 25.0 para el correspondiente análisis estadístico.

Para mostrar los resultados descriptivos se elaboraron tablas de frecuencia simples los cuales fueron ilustrados mediante diagrama de barras, para alcanzar los objetivos específicos se elaboraron tablas de contingencia con ayuda del SPSS versión 25.0. Finalmente, para contrastar las hipótesis se usó la prueba de independencia Chi cuadrado al 5% de significancia.

3.9 Aspectos éticos

La investigación científica se inserta en una sociedad y no puede abstraerse de los valores que la sustentan. Por lo tanto, la investigación tomó en cuenta las consideraciones éticas, para lo cual exigen declaraciones y códigos propuestos que la norman (37).

En el presente trabajo de investigación se respetó las normas y lineamientos de ética que rigen en la universidad, se utilizó el consentimiento informado respectivo previamente antes de realizar la encuesta y cuestionario, se mantuvo en reserva los datos personales de los participantes cumpliendo con la confidencialidad y privacidad. La información recolectada se utilizó solo para los fines detallados en los objetivos de la presente investigación.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis estadístico descriptivo.

VARIABLE IMC Y SUS DIMENSIONES

Tabla 10. Distribución según el IMC en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

IMC	Frecuencia	Porcentaje
Normal	53	29,4
Sobrepeso	73	40,6
Obesidad clase I	41	22,8
Obesidad clase II y III	13	7,2
Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos según muestra utilizada en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín, se evidencia que los trabajadores de los mercados presentan Obesidad clase II y III en un 7,2% (13), Obesidad clase I en un 22,8%

(41), Sobrepeso 40,6% (73) y Normal 29,4% (53). Encontrando más trabajadores con Sobrepeso en ambos mercados.

Tabla 11. Distribución según el IMC por mercado, edad y género en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

	IMC								Total	
	Normal		Sobrepeso		Obesidad clase I		Obesidad clase II y III			
Mercado	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Los Laureles	31	29,8	41	39,4	22	21,2	10	9,6	104	100,0
N°3 Unión Ltda.	22	28,9	32	42,1	19	25,0	3	3,9	76	100,0
Total	53	29,4	73	40,6	41	22,8	13	7,2	180	100,0
Edad	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Adultos	44	28,2	63	40,4	36	23,1	13	8,3	156	100,0
Adulto Mayor	9	37,5	10	41,7	5	20,8	0	0,0	24	100,0
Total	53	29,4	73	40,6	41	22,8	13	7,2	180	100,0
Género	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Masculino	21	39,6	22	41,5	9	17,0	1	1,9	53	100,0
Femenino	32	25,2	51	40,2	32	25,2	12	9,4	127	100,0
Total	53	29,4	73	40,6	41	22,8	13	7,2	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

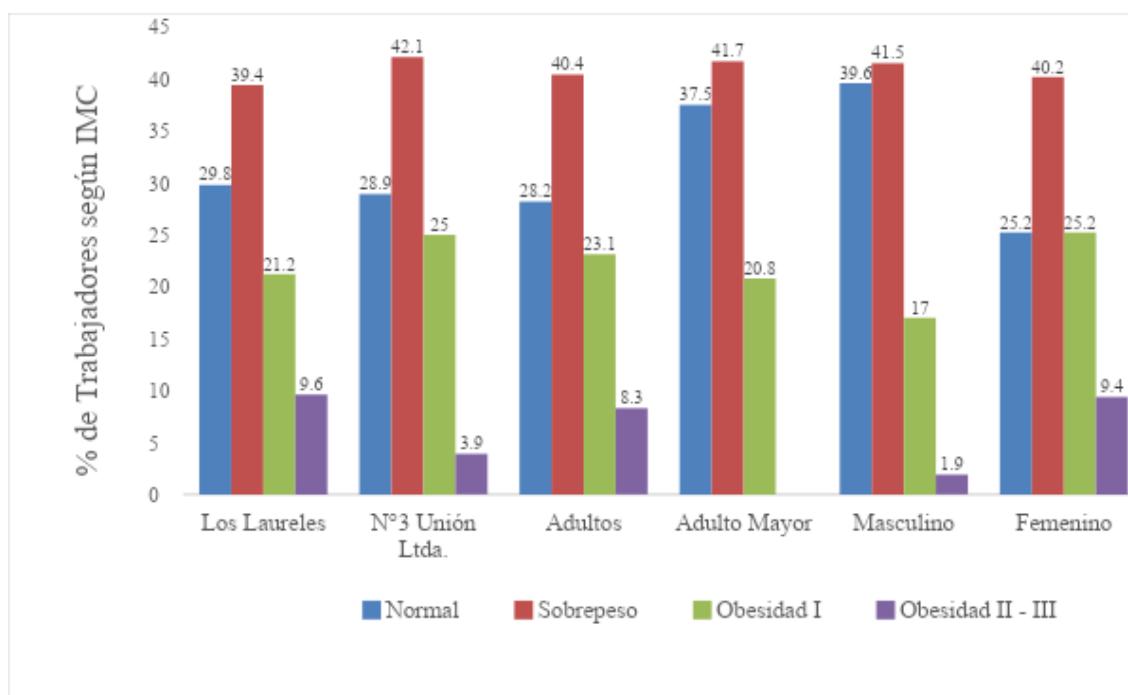


Figura 1. Distribución según el IMC por mercado, edad y género en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos según muestra utilizada en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín, se evidencia que los trabajadores del mercado “Los Laureles” presentan Obesidad clase II y III en un 9,6% (10) en comparación con los trabajadores del mercado “N°3 Unión Ltda.” presentan Obesidad clase II y III en un 3,9% (3). Por otro lado, el Adulto mayor presenta mayor porcentaje en Sobrepeso a comparación con los demás. Así mismo, se evidencia que los trabajadores del género femenino tienen más porcentaje en Obesidad I, II, III.

VARIABLE ESTILOS DE VIDA Y SUS DIMENSIONES

Tabla 12. Distribución de Nivel de estilos de vida según mercado, género y edad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

	Nivel de Estilos de Vida					
	No saludable		Saludable		Total	
	n	%	n	%	n	%
Mercado						
Los Laureles	38	36,5	66	63,5	104	100,0
N°3 Unión Ltda.	28	36,8	48	63,2	76	100,0
Total	66	36,7	114	63,3	180	100,0
Género	n	%	n	%	n	%
Masculino	14	26,4	39	73,6	53	100,0
Femenino	52	40,9	75	59,1	127	100,0
Total	66	36,7	114	63,3	180	100,0
Edad	n	%	n	%	n	%
Adultos	59	37,8	97	62,2	156	100,0
Adulto Mayor	7	29,2	17	70,8	24	100,0
Total	66	36,7	114	63,3	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

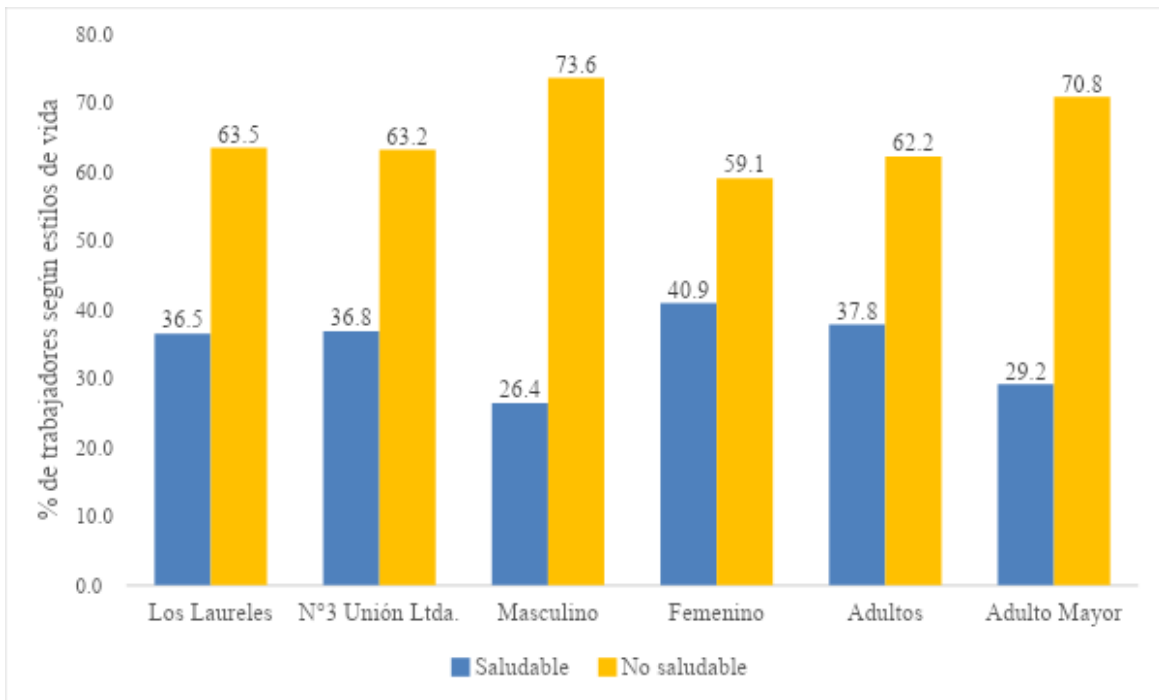


Figura 2. Distribución de Nivel de estilos de vida según mercado, género y edad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos según muestra utilizada en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en el distrito de Villa María del Triunfo, con respecto a los dos mercados se evidencia que sus porcentajes son similares relacionado a los estilos de vida. Así mismo, se observó que en el caso de los comerciantes del género femenino hay una mayor tendencia a los hábitos no saludables en comparación a sus pares del género masculino 40,9% (52) versus 26,4% (14) respectivamente. Por otro lado, se evidencia los estilos de vida No saludable relacionados con la edad un 37,8% (59) en los trabajadores Adultos y un 29,2% (7) en los trabajadores Adulto mayor. Encontrando mayor porcentaje en estilos de vida No saludable en Adultos.

Tabla 13. Distribución de las dimensiones de Estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

Dimensión	Estilo de vida	n	%
Nivel de calidad de vida	No saludable	46	25,6
	Saludable	134	74,4
Nivel de Patrones de consumo	No Saludable	33	18,3
	Saludable	147	81,7
Nivel de actividad física	No saludable	165	91,7
	Saludable	15	8,3
Total		180	100,0

Fuente: Elaboración propia

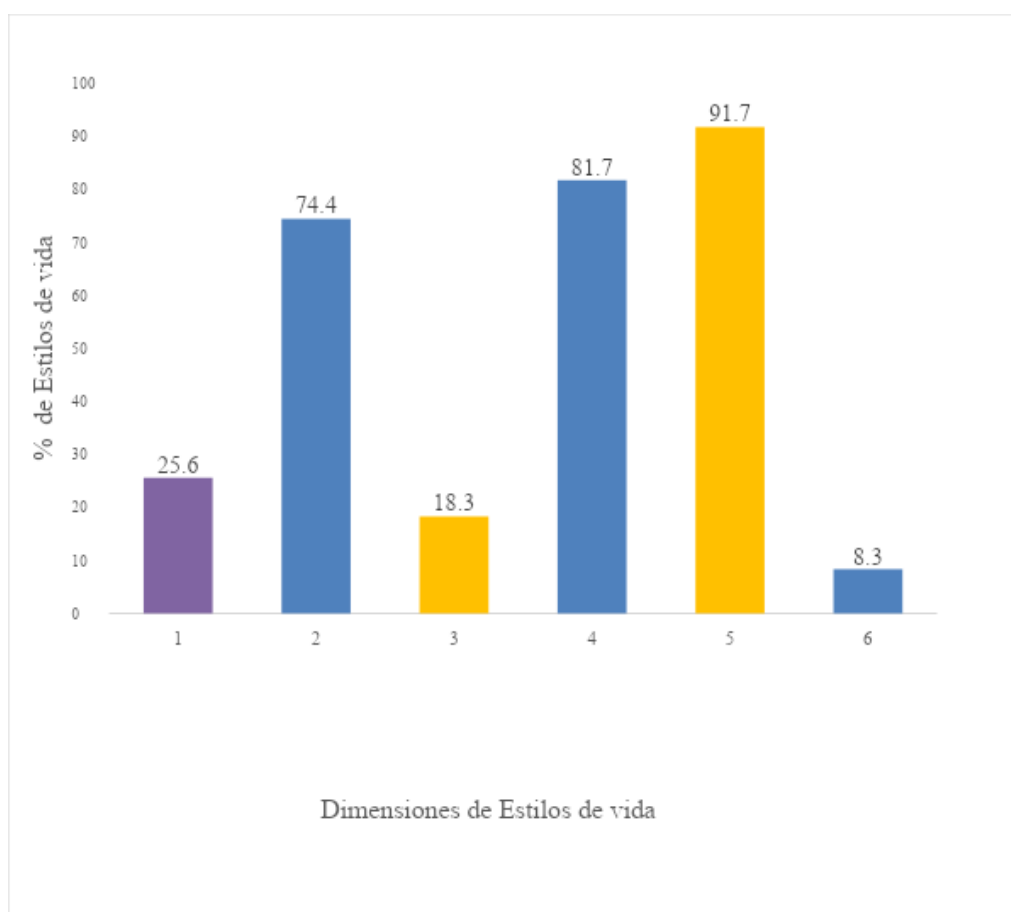


Figura 3. Distribución de las dimensiones de Estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos según muestra utilizada en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en el distrito de Villa María del Triunfo,

se evidencia con respecto a la dimensión de calidad de vida que el 25,6% (46) de los trabajadores presentaron condiciones de estilo de vida no saludables y el 74,4% (134) condiciones de estilo de vida saludables. En cuanto a la dimensión de patrón de consumo el 18,3% (33) de los trabajadores presentaron condiciones de estilo de vida no saludables y el 81,7% (147) presentó condiciones de estilo de vida saludable. Por último, en la dimensión actividad física el 91,7% (165) de los trabajadores presentaron estilos de vida no saludables y solo el 8,3% (15) estilos de vida saludables.

4.1.2. Análisis Estadístico Inferencial

Hipótesis General: Existe relación significativa entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021

- Hipótesis estadística

H_0 : No existe relación entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021

H_1 : Existe relación entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error

Regla de decisión:

$p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H_0

$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna H_1

Tabla 14. Distribución de IMC y Estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

IMC	Nivel de Estilos de Vida						Chi cuadrado p valor
	No Saludable		Saludable		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	10	18,87	43	81,13	53	100,00	
Sobrepeso	31	42,47	42	57,53	73	100,00	
Obesidad clase I	18	43,90	23	56,10	41	100,00	0,012
Obesidad clase II y III	7	53,85	6	46,15	13	100,00	
Total	66	36,67	114	63,33	180	100,00	

Fuente: Elaboración propia

Conclusión: Como el p valor es menor a 0,05 (p valor = 0,012) se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 , es decir con un nivel de significancia del 5% podemos decir que existe relación estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021; observándose más casos de sobrepeso y obesidad en los trabajadores con estilos de vida no saludable.

Hipótesis específica 1: Existe relación significativa entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021.

- Hipótesis estadística

H_0 : No existe relación entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021

H_1 : Existe relación entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en mercado de Tablada de Lurín en pandemia Villa María del Triunfo, 2021.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error.

Regla de decisión:

$p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H_0 .

$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna H_1 .

Tabla 15. Nivel Calidad de vida según IMC en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

Nivel de calidad de vida	IMC										Chi cuadrado p valor
	Normal		Sobrepeso		Obesidad clase I		Obesidad clase II y III		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
No saludable	7	15,2	25	54,3	9	19,6	5	10,9	46	100,0	
Saludable	46	34,3	48	35,8	32	23,9	8	6,0	134	100,0	0,036
Total	53	29,4	73	40,6	41	22,8	13	7,2	180	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Conclusión: Como el p valor es menor a 0,05 (p valor= 0,036) se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 , es decir con un nivel de significancia del 5% podemos decir que existe relación estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021

Hipótesis específica 2: Existe relación significativa entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021

- Hipótesis estadística

H₀: No existe relación entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021

H₁: Existe relación entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error

Regla de decisión:

$p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H₀

$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna H₁.

Tabla 16. Nivel Patrones de Consumo según IMC en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín.

Nivel de Patrones de consumo	IMC										Chi cuadrado p valor
	Normal		Sobrepeso		Obesidad clase I		Obesidad clase II y III		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
No saludable	7	21,2	13	39,4	12	36,4	1	3	33	100	0,158
Saludable	46	31,3	60	40,8	29	19,7	12	8,2	147	100	
Total	53	29,4	73	40,6	41	22,8	13	7,2	180	100	

Fuente: Elaboración propia

Conclusión: Como el p valor es mayor a 0,05 (p valor = 0,158) no se rechaza la H_0 , es decir a un nivel de significancia del 5% no podemos afirmar que exista relación entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en mercado de Tablada de Lurín en pandemia Villa María del Triunfo, 2021.

Hipótesis específica 3: Existe relación significativa entre el índice de masa corporal y actividad física en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima - 2021

- Hipótesis estadística

H_0 : No existe relación entre el índice de masa corporal y actividad física en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021

H_1 : Existe relación entre el índice de masa corporal y actividad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error

Regla de decisión:

$p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H_0

$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna H_1

Tabla 17. Nivel Actividad física según IMC en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

Nivel de Actividad Física	IMC										Chi cuadrado p valor
	Normal		Sobrepeso		Obesidad clase I		Obesidad clase II y III		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
No saludable	45	27,3	66	40,0	41	24,8	13	7,9	165	100	0,041
Saludable	8	53,3	7	46,7	0	0,0	0	0,0	15	100	
Total	53	29,4	73	40,6	41	22,8	13	7,2	180	100	

Fuente: Elaboración propia

Conclusión: Como el p valor es menor a 0,05 (p valor = 0,041) se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 , es decir con un nivel de significancia del 5%, existe relación entre el índice de masa corporal y actividad física trabajadores en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021

4.1.3. Discusión de resultados

Realizada la comprobación de las hipótesis partiendo de los problemas se obtuvo los siguientes resultados:

Referente a la hipótesis general en el análisis se logró que el p valor es menor (0,012) a 0,05 se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 , es decir, con un nivel de significancia del 5%; por lo tanto, existe relación estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal y los estilos de vida en trabajadores del mercado de Tablada de Lurín en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021. Coincidiendo con Ávila quien en sus resultados encontró relación estadísticamente

significativa entre el IMC y estilo de vida de los policías del escuadrón de emergencia de Huancayo, muestra que la X^2 calculada fue de 63,522 y el p-valor fue de 0,000 valor menor a $\alpha=0,05$ por lo que se acepta la hipótesis alterna (H_1) y se rechaza la hipótesis nula (H_0) bajo un nivel de confianza del 95% (16).

La Organización Mundial de la Salud (2020) menciona que “el índice de masa corporal, sirve para indicar el estado nutricional en adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos entre el cuadrado de la altura de la persona en metros (kg / m^2)” (21). Así mismo, la Organización Mundial de la Salud - OMS, (2002) define los estilos de vida saludables como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (26).

En el análisis de la hipótesis específica 1 se logró que el p valor es menor (0,036) a 0,05 rechazándose la H_0 y aceptándose la H_1 , es decir, con un nivel de significancia del 5%; por lo tanto, existe relación estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021. Tal como Salazar encontró resultados similares, indicando que existe asociación significativa entre el IMC y la calidad de vida en los trabajadores de la industria de manufactura en México, un 82% de la muestra presentó sobrepeso y obesidad I, II y III, observándose que a medida que aumentaba el IMC disminuía la calidad de vida de los trabajadores (15).

La Organización Mundial de la Salud – OMS define a la calidad de vida en “función a la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y en el sistema de valores en el cual vive, en relación con los metas, expectativas, normas y preocupaciones”; y que está vinculado con acciones o hábitos positivos para generar

una calidad de vida optima en todo los ámbitos social, personal, profesional, psicológico y ambiental, que permita asegurar una vida digna a futuro (27).

Respecto al análisis de la hipótesis específica 2 se obtuvo que el p valor es mayor (0,158) a 0,05 aceptándose la H_0 y rechazándose la H_1 , es decir, con un nivel de significancia del 5%; por lo tanto, no existe relación estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021.

Estos resultados no concuerdan con lo hallado por Itusaca en Cuzco donde estableció una relación significativa entre el estado nutricional y los patrones de consumo existe una asociación significativa “en el centro de salud de Maras provincia de Urubamba Cusco. Siendo el valor de la Rho de Spearman es igual a 0,522 esto nos indica que ambas variables están asociadas significativamente y a su vez presentan una asociación directa y de nivel positiva considerable (19).

Duana definió a los patrones de consumo como “un conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria, según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes; o bien, que dichos productos cuenten con un arraigo tal en las preferencias alimentarias que puedan ser recordados por lo menos 24 horas después de consumirse” (28).

Considerando el análisis de la hipótesis específica 3 se obtuvo que el p valor es menor (0,041) a 0,05 se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 , es decir, con un nivel de significancia del 5%; por lo tanto, existe relación estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal y actividad física en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021. Coincidiendo con Moreno, encontró un 81,97% de los trabajadores con sobrepeso y obesidad observándose que realizan algunos ejercicios

esporádicamente, además las personas con IMC superior a 30 no realizan ningún tipo de actividad física (4).

Considerando que la Organización Mundial de la Salud – OMS define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles (29).

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Existe relación entre el índice de masa corporal y los estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021 porque se encontraron más casos de Sobrepeso y Obesidad en los trabajadores con estilos de vida no saludable
- Existe relación entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021 identificando en el nivel de calidad de vida una mayor tendencia a conductas no saludables en un 54,3% en trabajadores con Sobrepeso
- No existe relación entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021; observando en el nivel de patrones de consumo una mayor tendencia en trabajadores con Sobrepeso en un 40,8% con conductas saludables .
- Existe relación entre el índice de masa corporal y actividad física en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021; observando conductas no saludables en trabajadores con Sobrepeso y Obesidad en el nivel de actividad física .

5.2. Recomendaciones

- Ante la prevalencia de Sobrepeso y Obesidad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima -2021, recomendamos que las autoridades de la Municipalidad promover la difusión sobre la práctica de los estilos de vida saludable. Se sugiere que las autoridades de salud planifiquen programas de prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad, con el objeto de producir cambios en los patrones de consumo.
- A las directivas de los mercados se sugiere habilitar espacios dedicados a la realización de actividad física como lozas deportivas con el objetivo de reducir el aumento del IMC.
- Se sugiere desarrollar nuevos estudios aumentando el tamaño muestral para corroborar los resultados obtenidos en esta investigación en beneficio de los trabajadores del mercado en estudio sin perjudicar su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Molina M. Análisis del Índice de Masa Corporal (IMC) y el nivel de Actividad física en adultos mayores de la ciudad de Barranquilla: Un estudio correlacional. *Biociencias* [Internet]. 2019;14(2):83-95. Disponible en: <https://doi.org/10.18041/239>.
2. Gutiérrez J, Guevara M, Enríquez M, Paz M, Hernández M, Olvera E. Estudio en familias: factores ambientales y culturales asociados al sobrepeso y obesidad. *Rev. Electron Trimest Enfermería* [Internet]. 2017; 45:1-10. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.6018/egl>.
3. Borges de Amorim DF. Pandemia Covid19 y Calidad de Vida. Relación dentro de una Organización del Sector Eléctrico Colombiano. *Innov Techonology Dev* [Internet]. 2020; I (2):91-116. Disponible en: <https://www.mlsjournals.com>.
4. Moreno M. Hábitos Alimentarios y Actividad Física y su relación con el sobrepeso y obesidad en los trabajadores del Terminal Marítimo Onshore y Offshore de Esmeraldas de OCP. [Internet]. [Tesis de Licenciatura] Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Quito. 2013 [citado el 9 de mayo de 2021]. p. 6–8. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7519/8.29.001742.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
5. Villavicencio M del C, Deza-Falcón I, Dávila R del P. Estilos de Vida y el

- Rendimiento Académico de los Estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú [Internet]. Vol. 16, Revista Pedagógica de la Universidad de Cienfuegos. 2020 [citado el 14 de enero de 2021]. p. 113–9. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1340>
6. Pajuelo R, Torres L, Agüero R, Bernui L. El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú Overweight, obesity and abdominal obesity in the adult population of Peru [Internet]. Vol. 80, Anales de la Facultad de Medicina. 2019 [citado el 16 de enero de 2021]. p. 21–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v80i1.15863>
 7. Echebautis A. Estilos de Vida Saludable y Factores Biosocioculturales en los Adultos de la Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan De Lurigancho, 2019 [Internet]. [Tesis para optar al título profesional de Enfermería] Perú: Universidad María Auxiliadora-Lima. 2019 [citado el 15 de enero de 2021]. p. 13–22. Disponible en: <http://repositorio.uma.edu.pe/handle/UMA/206>
 8. Jirón J, Palomares S. Estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el centro de atención residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodolfo Viuda de Canevaro, Rímac - 2018 [Internet]. [Tesis de Licenciatura] Perú: Universidad Norbert Wiener-Lima. 2018 [citado el 18 de marzo de 2021]. p. 34–52. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/handle/123456789/2416>
 9. Monrroy C. Estilos de Vida relacionado al Estado Nutricional de los Trabajadores del Mercado Asociación Virgen de Lourdes del Distrito de Lurigancho - Chosica en el año 2018 [Internet]. [Tesis para optar al título profesional de Licenciada en Enfermería] Perú: Universidad Privada Norbert Wiener-Lima. 2019 [citado el 10 de mayo de 2021]. p. 27–44. Disponible en:

[http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3038/TESIS Monrroy Carmen - Salcedo Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3038/TESIS_Monrroy_Carmen_Salcedo_Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

10. Ministerio de Salud del Perú. Análisis de Situación de Salud. Distrito de Villa María del Triunfo [Internet]. Ministerio de Salud. 2019 [citado el 2 de noviembre de 2020]. p. 53,75. Disponible en: [https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis-lima-2019/CD_MINSA/DOCUMENTOS_ASIS/ASIS_DISTRITO VILLA MARIA EL TRIUNFO 2019.pdf](https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis-lima-2019/CD_MINSA/DOCUMENTOS_ASIS/ASIS_DISTRITO_VILLA_MARIA_EL_TRIUNFO_2019.pdf)
11. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2019 [Internet]. Instituto Nacional de Estadística e Informática. 2019 [citado el 5 de julio de 2021]. p. 51. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2019.pdf
12. Salazar-estrada G, Ram S. Índice de Masa Corporal y Calidad de vida en médicos de atención primaria en Guadalajara, Jalisco, México. Actual en Nutr [Internet]. 2018;19(3):86-94. Disponible en: <http://www.revistasan.org.ar/>.
13. Kosimenko T, Galvao C, Goi Porto M, Goldbaum M, Fisberg R. Estilo de vida saludable en São Paulo, Brasil. Cad Saude Pública [Internet]. 2017;33(1):1-12. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/010>.
14. Torres-Zapata E. Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. Horiz Sanit [Internet]. 2017;16(3):183-190. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/p>.
15. Salazar-estrada JG, Gabriela A, Moreno M, Margarita T, López T, Beltrán CA, et al. Calidad de vida relacionada con la salud y obesidad en trabajadores de manufacturas en Jalisco, México. Arch Latinoam Nutr [Internet]. 2016;66(1):43-51. Disponible en:

<https://www.researchgate.net>

16. Ávila R. Estilos de vida y el índice de masa corporal de los policías del escuadrón de emergencia Huancayo - 2017 [Internet]. [Tesis para optar al grado académico de Maestro en Salud Pública] Perú: Universidad Nacional del Centro del Perú - Huancayo. 2019 [citado el 2 de marzo de 2021]. Disponible en: http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/5866/T010_41008823_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Bernabel J. Estilo de vida y estado nutricional por antropometría en taxistas de dos empresas, Lima 2019 [Internet]. [Tesis de Licenciatura] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos-Lima. 2019 [citado el 18 de marzo de 2021]. p. 1–11. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11798/Bernabel_gj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Antón J. El estado nutricional y la calidad de vida de los trabajadores de una entidad pública, Lima 2018. [Internet]. [Tesis para optar al grado académico de Maestría en Gestión de los Servicios de la Salud] Perú: Universidad Cesar Vallejo-Lima. 2018 [citado el 9 de junio de 2021]. p. 69. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21464/Antón_HJC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Itusaca G. Estilos de vida saludables y su Relación con el estado nutricional de los trabajadores del Centro de Salud de Maras, del distrito de Maras, provincia de Urubamba- Cusco, 2018 [Internet]. [Tesis para optar al grado académico de Maestra en gestión de los servicios de la salud] Perú: Universidad Cesar Vallejo. 2018 [citado el 10 de junio de 2021]. Disponible en:

- https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34442/ITUSACA_QG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Carbajal A, Laurente M. Estilos de Vida e Índice de Masa Corporal en Efectivos Policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017 [Internet]. [Tesis para optar al título profesional de Licenciada en Enfermería] Perú: Universidad Nacional de Huancavelica. 2017 [citado el 15 de marzo de 2021]. p. 3-4,25-26. Disponible en: [http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1369/TP - UNH. ENF. 0092.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1369/TP_UNH_ENF.0092.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
 21. World Health Organization. Índice de Masa Corporal (IMC). [Internet]. World Health Organization. 2020 [citado el 5 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>
 22. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles Perú 2018 [Internet]. Instituto Nacional de Estadística e Informática. 2018 [citado el 28 de octubre de 2019]. Disponible en: https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digiales/Est/Lib1357/index.html
 23. Castillo J, Cuevas R. Valoración del Estado Nutricional. Rev. Medica la Univ. Veracruzana [Internet]. 2004;4(2):29-35. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/p>.
 24. Aguilar L, Rojas M, Canto J, Vilchez W. Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Persona Adulta [Internet]. Vol. 1, Ministerio de Salud Perú. Lima, Peru; 2012 [citado el 2 de mayo de 2021]. p. 11,18-22. Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/otros_lamejo_cenan/Guía Técnica](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/otros_lamejo_cenan/Guía_Técnica)

25. Cascales Angosto M. Pandemia Del Siglo XXI [Internet]. Monografias de la Real Academia Nacional de Farmacia. 2015 [citado el 10 de marzo de 2021]. p. 14–46. Disponible en: <https://studylib.es/doc/8520898/obesidad--pandemia-del-siglo-xxi-maria-cascales-angos>
26. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2002-Reducir los riesgos y promover una vida sana [Internet]. 2002 [citado el 5 de enero de 2021]. p. 66. Disponible en: <http://www.who.int/whr/2002/es/index.html>
27. Aguilar G. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa Maria del Triunfo, 2013 [Internet]. [Tesis para optar al título profesional de Licenciada en Enfermería] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos-Lima. 2014 [citado el 8 de mayo de 2021]. p. 19–22. Disponible en: <http://www.nejm.org/doi/abs/10.1056/NEJM199812103392401>
28. Duana D. Patrones de Consumo Alimentario en México de 1992 al 2002. El Caso del Maíz, Trigo y Frijol [Internet]. [Tesis para optar el grado de Maestro en Economía Regional] México: Universidad Autónoma de Coahuila. 2002 [citado el 19 de enero de 2021]. p. 1–3. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icea/LI_EcoReg/Danae_Duana/619.pdf
29. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la Salud [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2010 [citado el 10 de marzo de 2021]. p. 8. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4826.pdf>
30. Organización Mundial de la Salud. Descriptores en Ciencias de la Salud [Internet]. 2021 [citado el 4 de abril de 2021]. Disponible en:

<https://decs.bvsalud.org/E/homepagee.htm>

31. Hernández-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta. México: Mc Graw Hill Education; 150-174,196-215,239-294, p.
32. Valderrama S. Pasos para elaborar Proyectos de Investigación Científica: Cuantitativa, cualitativa y mixta. 2019a ed. E.I.R.L ESM, editor. Lima, Peru: Editorial San Marcos; 2019. 38–41 p.
33. Cochran W. Técnica de muestreo. México, Compañía Editorial Continental 1980, editor. Compañía Editorial Continental. México, D.F. 1971; 1977.
34. Matas A. Diseño del formato de escalas tipo Likert: Un estado de la cuestión. Rev. Electron Investig Educ [Internet]. 2018;20(1):38-47. Disponible en: <https://doi.org/10.24320/red>.
35. Arrivillaga M, Salazar IC. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes Latinoamericanos. Rev. Psicol Conduct [Internet]. 2005;13(1):19-36. Disponible en: <https://www.behavioralpsycho>.
36. Supo J. Como validar un instrumento [Internet]. Biblioteca Nacional del Perú. Lima, Peru: Biblioteca Nacional del Perú; 2013 [citado el 12 de junio de 2021]. p. 34. Disponible en: http://www.cua.uam.mx/pdfs/coplavi/s_p/doc_ng/validacion-de-instrumentos-de-medicion.pdf
37. Departamento de Investigación de la Facultad de Salud. Guía para la Elaboración, Desarrollo y Presentación del Proyecto de Tesis [Internet]. 2018 [citado el 10 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.ucss.edu.pe/images/fcs/guia-elaboracion-desarrollo-presentacion-proyectos-tesis.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título de la investigación: INDICE DE MASA CORPORAL Y ESTILOS DE VIDA EN TRABAJADORES DE LOS MERCADOS DE TABLADA DE LURÍN EN PANDEMIA, LIMA – 2021				
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
¿Qué relación existe entre el índice de masa corporal y los estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021?	Objetivo General: Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021	Hipótesis General: Existe relación entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021	Variable 1: Índice de Masa corporal Dimensiones: Estado nutricional, Grasa corporal excesiva e Indicador de riesgo de enfermedad. Variable 2: Estilo de vida Dimensiones: Calidad de vida, patrones de consumo y actividad física.	Tipo de investigación: Aplicada. Método y diseño de la investigación: Hipotético deductivo y no experimental Nivel de investigación: Correlacional Población: Todos los trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, constituido por 338 trabajadores. (Los Laureles – N°3 Unión Ltda.) Muestra: Estuvo conformada por 180 trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, constituido por 338 trabajadores. (Los Laureles – N°3 Unión Ltda.)
Problemas específicos:	Objetivos específicos:	Hipótesis específicas:		
PE1. ¿Qué relación existe entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021?	OE1. Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021	HE1.- Existe relación entre el índice de masa corporal y la calidad de vida en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021		
PE2. ¿Qué relación existe entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en trabajadores del mercado de Tablada de en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021?	OE2. Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021	HE2.- Existe relación entre el índice de masa corporal y los patrones de consumo en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021		
PE3. ¿Qué relación existe entre el índice de masa corporal y actividad física en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021?	OE3. Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y actividad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021	HE3.- Existe relación entre el índice de masa corporal y actividad física en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en pandemia, Lima – 2021		

--	--	--	--	--

Anexo 2: Ficha técnica del Instrumento

FICHA TECNICA DEL INSTRUMENTO

Nombre: CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR LOS ESTILOS DE VIDA EN TRABAJADORES DEL MERCADO DE TABLADA DE LURÍN .

Autores: Test original de Marcela Arrivillaga Quintero, Isabel Cristina e I. Gómez. Adaptado por Cabezas Rojas, Haydee y Lévano Medina, Gloria Bethzabé.

Afiliación: Universidad Norbert Wiener Facultad de Farmacia y Bioquímica.

Ámbito de aplicación: Trabajadores del Mercado Los Laureles y Mercado N°3 Unión Ltda. de Tablada de Lurín.

Significación: Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y estilos de vida en trabajadores del mercado de Tablada de Lurín en pandemia COVID-19 en el distrito de Villa María del Triunfo – Lima Metropolitana 2021 .

Administración: Individual en cada trabajador de los mercados Los Laureles y N°3 Unión Ltda. de Tablada de Lurín.

Duración: 15 minutos por cada trabajador.

Evaluadores: Bachilleres de la Facultad de Farmacia y Bioquímica responsables de la ejecución del trabajo de tesis.

Finalidades: Corroborar la teoría sobre el índice de masa corporal con relación a los cambios ocurridos en los estilos de vida debido a la pandemia COVID-19 y así sugerir alternativas de solución para contribuir a mejorar la salud de una población con presencia de sobrepeso y obesidad . Promoción de los comportamientos de vida saludables para reducir la transmisión del Covid-19 y prevenir casos agudos en los contagios, favoreciendo la salud positivamente y mejorar la calidad de vida .

Material: Cuadernillo de anotación.

Anexo 3: Cuestionario para identificar los estilos de vida en los trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

Estimada(o) trabajadora(o), quienes les saludamos somos bachilleres de la universidad Norbert Wiener de la facultad de ciencias de la salud escuela académico profesional de farmacia y bioquímica : Haydee Cabeza Rojas y Gloria Bethzabé Lévano Medina. Estamos realizando un trabajo de investigación con el título : “INDICE DE MASA CORPORAL Y ESTILOS DE VIDA EN TRABAJADORES DE LOS MERCADOS DE TABLADA DE LURÍN EN PANDEMIA, LIMA – 2021”, para la cual se solicita su colaboración expresando que es de carácter anónimo. Agradezco su gentil colaboración y disposición, solicitando la mayor sinceridad en sus respuestas y tenga en cuenta que esta información no se utilizará para otros fines distintos a la de esta investigación .

II. Datos Generales y antropométricos:

A. Género: 1. Masculino () 2. Femenino ()

B. Edad: (Años)

C. Peso: (Kg)

D. Talla: (m)

E. Perímetro abdominal: (cm).

F. IMC:(cm)

III. INSTRUCCIONES :

A continuación, se le presenta una serie de enunciados, por favor léalos atentamente y luego responda en forma objetiva y sincera con un aspa (x) dentro del cuadro la opción que mejor describa su situación.

Considere como respuestas las siguientes :

IV. ESCALAS :

5 = SIEMPRE

4 = FRECUENTEMENTE

3= OCASIONALMENTE

2= CASI NUNCA

1 = NUNCA

CALIDAD DE VIDA		S5	F4	O3	CN 2	N1
1	¿Mantiene un horario regular en las comidas, 3 veces al día?					
2	¿Ud. va al médico de forma preventiva por lo menos una vez al año?					
3	¿Realiza algunos de los siguientes exámenes: colesterol, triglicéridos, glicemia, presión arterial, entre otros, ¿por lo menos una vez al año?					
4	¿En su tiempo libre realiza alguna actividad como lectura, ver películas?					
5	¿Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre?					
6	¿Incluye momentos de descanso en su rutina diaria?					
7	¿Se automedica y/o va al establecimiento farmacéutico en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales?					
8	¿Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales?					
9	¿Duerme al menos siete horas diarias?					
10	¿Duerme bien y se levanta descansado?					
PATRONES DE CONSUMO		S5	F4	O3	CN 2	N1
11	¿Ud. Consume entre 4 a 8 vasos de agua al día?					
12	¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?					
13	¿Consume más de 3 gaseosas a la semana?					
14	¿Consume grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y/o salsas en general)?					
15	¿Consume comidas rápidas?					
16	¿Consume dulces, helados y/o pasteles más de dos veces a la semana?					
17	¿Come pescado y pollo, más que carnes rojas?					
18	¿Come carne roja más de cuatro veces a la semana?					
19	¿Consume licor al menos dos veces en la semana?					
20	¿Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?					
ACTIVIDAD FÍSICA		S5	F4	O3	CN 2	N1
21	¿Realiza algún tipo de deporte?					
22	¿Usa bicicleta para movilizarse?					
23	¿Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco como (spinning o aeróbicos)					

24	¿Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichi, kunfu, yoga, danza, meditación y/o relajación autodirigida)					
25	¿Camina largos trechos aproximadamente entre 15 a 30 minutos al día?					

Fuente: Cuestionario adaptado de prácticas y creencias sobre los estilos de vida de Arrivillaga M., Salazar I., y Gómez I. (2002)

Anexo 4: Validez del instrumento



**Universidad
Norbert Wiener**

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: INDICE DE MASA CORPORAL Y ESTILOS DE VIDA EN TRABAJADORES DEL MERCADO DE TABLADA DE LURIN EN PANDEMIA COVID 19 EN EL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO - LIMA METROPOLITANA, 2021

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	VARIABLE 2: ESTILO DE VIDA							
	DIMENSION 1: CALIDAD DE VIDA	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Mantiene un horario regular en las comidas, 3 veces al día?	X		X		X		
2	¿Ud. va al médico de forma preventiva por lo menos una vez al año?	X		X		X		
3	¿Realiza algunos de los siguientes exámenes: colesterol, triglicéridos, glicemia, presión arterial, entre otros, por lo menos una vez al año?	X		X		X		
4	¿En su tiempo libre realiza alguna actividad como lectura, ver películas?	X		X		X		
5	¿Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre?	X		X		X		
6	¿Incluye momentos de descanso en su rutina diaria?	X		X		X		
7	¿Se automedica y/o va al establecimiento farmacéutico en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales?	X		X		X		
8	¿Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales?	X		X		X		
9	¿Duerme al menos siete horas diarias?	X		X		X		
10	¿Duerme bien y se levanta descansado?	X		X		X		



Universidad
Norbert Wiener

DIMENSION 2 :PATRONES DE CONSUMO		Si	No	Si	No	Si	No
11	¿Ud. Consume entre 4 a 8 vasos de agua al día?	X		X		X	
12	¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?	X		X		X	
13	¿Consume más de 3 gaseosas a la semana?	X		X		X	
14	¿Consume grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y/o salsas en general)?	X		X		X	
15	¿Consume comidas rápidas?	X		X		X	
16	¿Consume dulces, helados y/o pasteles más de dos veces a la semana?	X		X		X	
17	¿Come pescado y pollo, más que carnes rojas?	X		X		X	
18	¿Come carne roja más de cuatro veces a la semana?	X		X		X	
19	¿Consume licor al menos dos veces en la semana?	X		X		X	
20	¿Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?	X		X		X	
DIMENSION 3: ACTIVIDAD FISICA		Si	No	Si	No	Si	No
21	¿Realiza algún tipo de deporte?	X		X		X	
22	¿Usa bicicleta para movilizarse?	X		X		X	
23	¿Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco como (spinning o aeróbicos)	X		X		X	
24	¿Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichi, kunfu, yoga, danza, meditación y/o relajación autodirigida)	X		X		X	
25	¿Camina largos trechos aproximadamente entre 15 a 30 minutos al día?	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): PRESENTA SUFICIENCIA

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **LEON APAC GABRIEL ENRIQUE.DNI: 07492254**

Especialidad del validador: ...METODOLOGIA, ESTADISTICA.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

08 de Mayo del 2021

.....
Firma del experto informante



Universidad
Norbert Wiener

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: INDICE DE MASA CORPORAL Y ESTILOS DE VIDA EN TRABAJADORES DEL MERCADO DE TABLADA DE LURÍN EN PANDEMIA COVID 19 EN EL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO - LIMA METROPOLITANA, 2021

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	VARIABLE 2: ESTILO DE VIDA							
	DIMENSION 1: CALIDAD DE VIDA	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Mantiene un horario regular en las comidas, 3 veces al día?	X		X		X		
2	¿Ud. va al médico de forma preventiva por lo menos una vez al año?	X		X		X		
3	¿Realiza algunos de los siguientes exámenes: colesterol, triglicéridos, glicemia, presión arterial, entre otros, por lo menos una vez al año?	X		X		X		
4	¿En su tiempo libre realiza alguna actividad como lectura, ver películas?	X		X		X		
5	¿Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre?	X		X		X		
6	¿Incluye momentos de descanso en su rutina diaria?	X		X		X		
7	¿Se automedica y/o va al establecimiento farmacéutico en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales?	X		X		X		
8	¿Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales?	X		X		X		
9	¿Duerme al menos siete horas diarias?	X		X		X		
10	¿Duerme bien y se levanta descansado?	X		X		X		



Universidad
Norbert Wiener

DIMENSION 2 :PATRONES DE CONSUMO		Si	No	Si	No	Si	No
11	¿Úd. Consume entre 4 a 8 vasos de agua al día?	X		X		X	
12	¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?	X		X		X	
13	¿Consume más de 3 gaseosas a la semana?	X		X		X	
14	¿Consume grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y/o salsas en general)?	X		X		X	
15	¿Consume comidas rápidas?	X		X		X	
16	¿Consume dulces, helados y/o pasteles más de dos veces a la semana?	X		X		X	
17	¿Come pescado y pollo, más que carnes rojas?	X		X		X	
18	¿Come carne roja más de cuatro veces a la semana?	X		X		X	
19	¿Consume licor al menos dos veces en la semana?	X		X		X	
20	¿Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?	X		X		X	
DIMENSION 3: ACTIVIDAD FISICA		Si	No	Si	No	Si	No
21	¿Realiza algún tipo de deporte?	X		X		X	
22	¿Usa bicicleta para movilizarse?	X		X		X	
23	¿Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco como (spinning o aeróbicos)	X		X		X	
24	¿Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichi, kungfu, yoga, danza, meditación y/o relajación autodirigida)	X		X		X	
25	¿Camina largos trechos aproximadamente entre 15 a 30 minutos al día?	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia en la aplicación del instrumento

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Federico Martín Malpartida Quispe

DNI: 09957334

Especialidad del validador: Doctor en Salud. Salud Pública

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

06 de Mayo del 2021

.....
Firma del experto informante



Universidad
Norbert Wiener

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN; INDICE DE MASA CORPORAL Y ESTILOS DE VIDA EN TRABAJADORES DEL MERCADO DE TABLADA DE LURIN EN PANDEMIA COVID 19 EN EL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO - LIMA METROPOLITANA, 2021

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	VARIABLE 2: ESTILO DE VIDA							
	DIMENSION 1: CALIDAD DE VIDA							
1	¿Mantiene un horario regular en las comidas, 3 veces al día?	X		X		X		
2	¿Ud. va al médico de forma preventiva por lo menos una vez al año?	X		X		X		
3	¿Realiza algunos de los siguientes exámenes: colesterol, triglicéridos, glicemia, presión arterial, entre otros, por lo menos una vez al año?	X		X		X		
4	¿En su tiempo libre realiza alguna actividad como lectura, ver películas?	X		X		X		
5	¿Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre?	X		X		X		
6	¿Incluye momentos de descanso en su rutina diaria?	X		X		X		
7	¿Se automedica y/o va al establecimiento farmacéutico en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales?	X		X		X		
8	¿Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales?	X		X		X		
9	¿Duerme al menos siete horas diarias?	X		X		X		
10	¿Duerme bien y se levanta descansado?	X		X		X		



Universidad
Norbert Wiener

	DIMENSION 2 :PATRONES DE CONSUMO	Si	No	Si	No	Si	No	
11	¿Ud. Consume entre 4 a 8 vasos de agua al día?	X		X		X		
12	¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?	X		X		X		
13	¿Consume más de 3 gaseosas a la semana?	X		X		X		
14	¿Consume grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y/o salsas en general)?	X		X		X		
15	¿Consume comidas rápidas?	X		X		X		
16	¿Consume dulces, helados y/o pasteles más de dos veces a la semana?	X		X		X		
17	¿Come pescado y pollo, más que carnes rojas?	X		X		X		
18	¿Come carne roja más de cuatro veces a la semana?	X		X		X		
19	¿Consume licor al menos dos veces en la semana?	X		X		X		
20	¿Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?	X		X		X		
	DIMENSION 3: ACTIVIDAD FISICA	Si	No	Si	No	Si	No	
21	¿Realiza algún tipo de deporte?	X		X		X		
22	¿Usa bicicleta para movilizarse?	X		X		X		
23	¿Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco como (spinning o aeróbicos)	X		X		X		
24	¿Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichi, kunfu, yoga, danza, meditación y/o relajación autodirigida)	X		X		X		
25	¿Camina largos trechos aproximadamente entre 15 a 30 minutos al día?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **HAY SUFICIENCIA**

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. / Mg: **ESTEVEZ PAIRAZAMAN AMBROCIO TEODORO.**
DNI: 17846910

Especialidad del validador: **Dr. BIOLOGO CELULAR Y MOLECULAR**

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

06 de Mayo del 2021

.....
Firma del experto informante

Anexo 5: Confiabilidad del instrumento en prueba piloto

Estadísticas de fiabilidad en prueba piloto

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,732	25

Anexo 6: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 27 de agosto de 2021

Investigador(a):
Cabeza Rojas, Haydee
Lévano Medina, Gloria Bethzabé
Exp. N° 799-2021

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: "ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y ESTILOS DE VIDA EN TRABAJADORES DEL MERCADO DE TABLADA DE LURÍN EN PANDEMIA COVID 19 EN EL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO - LIMA METROPOLITANA, 2021", el cual tiene como investigadores principales a Cabeza Rojas, Haydee y Lévano Medina, Gloria Bethzabé.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



Anexo 7: Formato de Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Cabeza Rojas, Haydee - Lévano Medina Gloria Bethzabé

Título: “ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y ESTILOS DE VIDA EN TRABAJADORES DEL MERCADO DE TABLADA DE LURÍN EN PANDEMIA COVID-19 EN EL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO - LIMA METROPOLITANA, 2021”

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado :“ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y ESTILOS DE VIDA EN TRABAJADORES DEL MERCADO DE TABLADA DE LURÍN EN PANDEMIA COVID- 19 EN EL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO - LIMA METROPOLITANA, 2021”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener , que tiene el propósito de determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y los estilos de vida en trabajadores del mercado de Tablada de Lurín en pandemia COVID 19 en el distrito de Villa María del Triunfo – Lima Metropolitana 2021 . Su ejecución ayudará a desarrollar el trabajo de investigación.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio consideramos lo siguiente:

- Encuesta

La encuesta puede demorar unos 15 minutos porque consta de 25 preguntas. Los resultados de la encuesta son confidenciales y anónimas.

Riesgos:

No habrá riesgo alguno hacia su persona por la confidencialidad.

. Beneficios:

El único beneficio será la información que ayudará a la investigación.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación .

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Los archivos no serán mostrados .

Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante la encuesta, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio . Puede comunicarse con Haydee Cabeza Rojas al número 924291665, Gloria Bethzabé Lévano Medina al número 998069076 y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener , para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 7065555 anexo 3285. comité. etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento .

Participante
Nombres:
DNI:

Investigador
Nombres: Haydee Cabeza Rojas
DNI: 40504713

Investigador
Nombres: Gloria Bethzabé
Lévano Medina
DNI: 22191832

Fecha: /

Anexo 8: Cartas de aprobación de la institución para la recolección de los datos



ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES DEL MERCADO “LOS LAURELES”

Fundado el 27 de Noviembre de 1977, Reconocido el 09 de Mayo 1978 Ficha Nº 3888 Asiento 1 y 2 - RR.P
Av. 27 de Diciembre Nº 455 Zona Nueva Tablada de Lurín V.M.T. - Lima 35

R.U.C. 20503838819

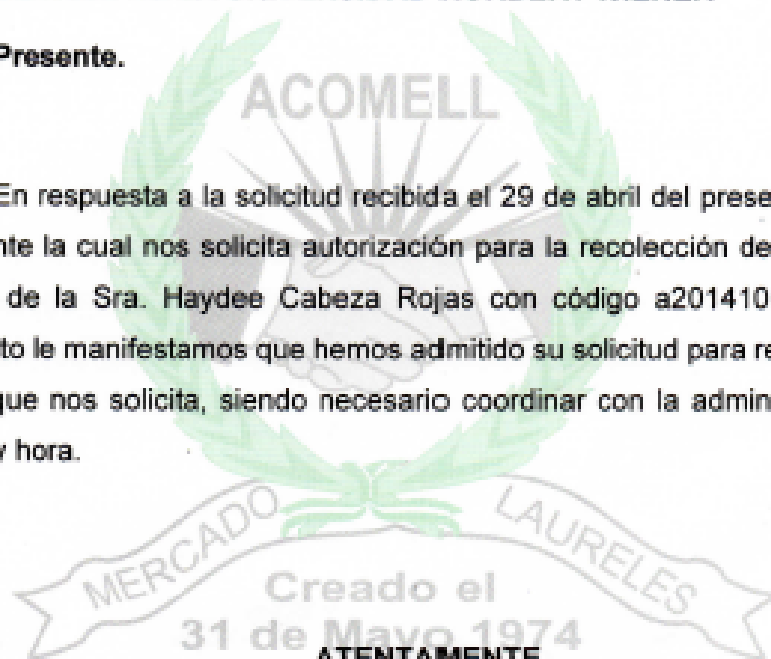
Tablada de Lurín, 30 de abril de 2021

Sr. Narciso León Soria.

DECANO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER

Presente.

En respuesta a la solicitud recibida el 29 de abril del presente año, mediante la cual nos solicita autorización para la recolección de datos a través de la Sra. Haydee Cabeza Rojas con código a2014100528; al respecto le manifestamos que hemos admitido su solicitud para realizar la labor que nos solicita, siendo necesario coordinar con la administración fecha y hora.



LORENZO REYES RIOS

PRESIDENTE



ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES DEL MERCADO “LOS LAURELES”

Fundado el 27 de Noviembre de 1977, Reconocido el 09 de Mayo 1978 Ficha N° 3688 Asiento 1 y 2 - RR.PI
Av. 27 de Diciembre N° 455 Zona Nueva Tablada de Lurín V.M.T. - Lima 35

R.U.C. 20503838819

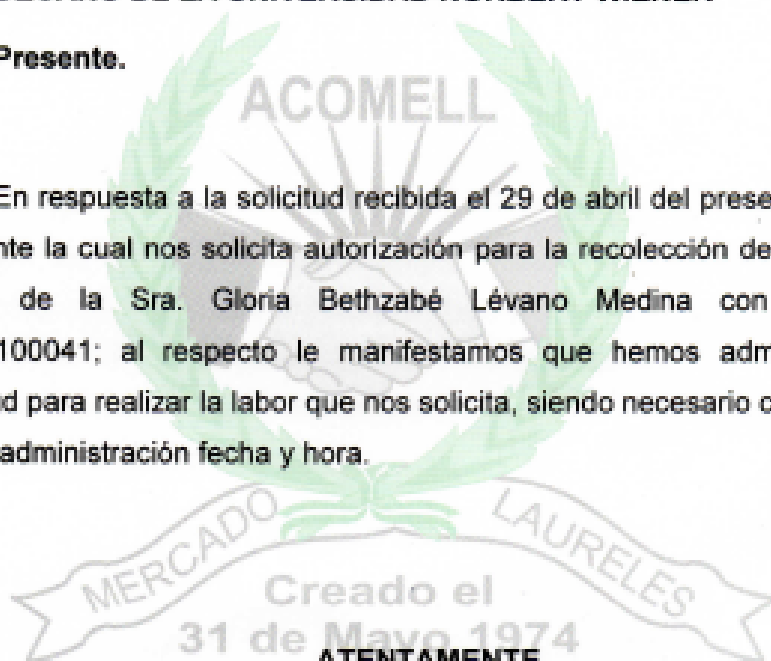
Tablada de Lurín, 30 de abril de 2021

Sr. Narciso León Sorla.

DECANO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER

Presente.

En respuesta a la solicitud recibida el 29 de abril del presente año, mediante la cual nos solicita autorización para la recolección de datos a través de la Sra. Gloria Bethzabé Lévano Medina con código a2014100041; al respecto le manifestamos que hemos admitido su solicitud para realizar la labor que nos solicita, siendo necesario coordinar con la administración fecha y hora.



LORENZO REYES RIOS

PRESIDENTE



COOPERATIVA DE SERVICIOS ESPECIALES MERCADO N° 3 UNION LTDA.

FUNDADO EL 14 - 12 - 79
RECONOCIDO CON RESOLUCIÓN Nº031 - 08 - MT / 38 -41
EL 13 DE AGOSTO DE 1980
INSCRITO EN RR. PR. (PERSONA JURÍDICA) PARTIDA Nº 01722770

SAN FRANCISCO TABLADA DE LURÍN, 18 DE MAYO DEL 2021.

SEÑOR:
MARCISO LEÓN
DECANO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER
PRESENTE.-

De nuestra mayor consideración:

Queremos dar respuesta a la solicitud presentada por la señora **GLORIA BETHZABÉ LÉVANO MEDINA** con código N° a 2014100041, en la cual nos solicita autorización para poder realizar recolección de datos en nuestra institución, razón por la cual le manifestamos que ha sido admitida su solicitud para que pueda realizar la labor que nos pide. De esta manera solo le pedimos coordinar la fecha y hora en que se realizará.

Atentamente,

EL CONSEJO DE ADMIISTRACIÓN:




RMÁN JULCA SÁNCHEZ
PRESIDENTE


ROSINA ALFARO
SECRETARIA





COOPERATIVA DE SERVICIOS ESPECIALES MERCADO N° 3 UNION LTDA.

FUNDADO EL 14 - 12 - 79
RECONOCIDO CON RESOLUCION Nº031 - 08 - MT / 38 -41
EL 13 DE AGOSTO DE 1980
INSCRITO EN RR. PP. (PERSONA JURÍDICA) PARTIDA Nº 01722770

SAN FRANCISCO TABLADA DE LURÍN, 18 DE MAYO DEL 2021.

SEÑOR:
NARCISO LEÓN
DECANO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER
PRESENTE.-


De nuestra mayor consideración:

Queremos dar respuesta a la solicitud presentada por la señora **HAYDEE CABEZA ROJAS**, con código N° a 2014100528, en la cual nos solicita autorización para poder realizar recolección de datos en nuestra institución, razón por la cual le manifestamos que ha sido admitida su solicitud para que pueda realizar la labor que nos pide. De esta manera solo le pedimos coordinar la fecha y hora en que se realizará.

Atentamente,

EL CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN:




GERMÁN JULCA SÁNCHEZ
PRÉSIDENTE


ROSINA ALFARO
SECRETARIA



Anexo 9: Informe del asesor de Turnitin

IMC ESTILOS DE VIDA

ORIGINALITY REPORT

8% SIMILARITY INDEX	9% INTERNET SOURCES	4% PUBLICATIONS	7% STUDENT PAPERS
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	4%
2	alicia.concytec.gob.pe Internet Source	1%
3	Submitted to Universidad Wiener Student Paper	1%
4	repository.unilibre.edu.co Internet Source	<1%
5	repositorio.unsch.edu.pe Internet Source	<1%
6	repositorio.uladech.edu.pe Internet Source	<1%
7	repositorio.uwiener.edu.pe Internet Source	<1%
8	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Student Paper	<1%
9	asociacionbienaventuranzas.org.pe Internet Source	<1%

10	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Student Paper	<1%
11	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet Source	<1%
12	www.munivmt.gob.pe Internet Source	<1%
13	core.ac.uk Internet Source	<1%

Anexo 10: Medición de la variable Estilo de Vida

Se clasificó la variable Estilo de vida en 2 categorías saludable y no saludable según el método de Sturges:

Hallando la variable general Estilo de vida:

1. Puntaje mínimo: 25 (Número de preguntas del cuestionario)
2. Puntaje máximo: 125 (se obtiene multiplicando el total de preguntas por el valor más alto de las alternativas)
3. Calculando el rango: $(125-25) = 100$
4. Calculando el intervalo: $100/2=50$
5. Hallando el primer punto: puntaje mínimo + intervalo= $25+50= 75$
6. Hallando el segundo punto: primer punto + intervalo $75+50= 125$
7. Estableciendo categorías:
Estilo de vida no saludable: 25-75
Estilo de vida saludable: 76-125

Hallando la variable Estilo de vida en la dimensión Calidad de vida:

1. Puntaje mínimo: 10 (Número de preguntas en la dimensión)
2. Puntaje máximo: 50 (se obtiene multiplicando el total de preguntas por el valor más alto de las alternativas)
3. Calculando el rango: $(50-10) = 40$
4. Calculando el intervalo: $40/2=20$
5. Hallando el primer punto: puntaje mínimo + intervalo= $10+20= 30$
6. Hallando el segundo punto: primer punto + intervalo $30+20= 50$
7. Estableciendo categorías:
Estilo de vida no saludable: 10-30
Estilo de vida saludable: 31-50

Hallando la variable Estilo de vida en la dimensión Patrones de consumo:

1. Puntaje mínimo: 10 (Número de preguntas en la dimensión)
2. Puntaje máximo: 50 (se obtiene multiplicando el total de preguntas por el valor más alto de las alternativas)
3. Calculando el rango: $(50-10) = 40$
4. Calculando el intervalo: $40/2=20$
5. Hallando el primer punto: puntaje mínimo + intervalo= $10+20= 30$
6. Hallando el segundo punto: primer punto + intervalo $30+20= 50$
7. Estableciendo categorías:
Estilo de vida no saludable: 10-30
Estilo de vida saludable: 31-50

Hallando la variable Estilo de vida en la dimensión Actividad física

1. Puntaje mínimo: 5 (Número de preguntas en la dimensión)
2. Puntaje máximo: 25 (se obtiene multiplicando el total de preguntas por el valor más alto de las alternativas)
3. Calculando el rango: $(25-5) = 20$
4. Calculando el intervalo: $20/2=10$
5. Hallando el primer punto: puntaje mínimo + intervalo= $5+10= 15$
6. Hallando el segundo punto: primer punto + intervalo $15+10= 25$
7. Estableciendo categorías:
Estilo de vida no saludable: 5-15
Estilo de vida saludable: 16-25

Anexo 11: Resultados de las frecuencias por preguntas del instrumento

¿Mantiene un horario regular en las comidas, 3 veces al día?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	7	3,9
Casi nunca	15	8,3
Ocasionalmente	18	10,0
Frecuentemente	44	24,4
Siempre	96	53,3
Total	180	100,0

¿Ud. va al médico de forma preventiva por lo menos una vez al año?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	53	29.4
Casi nunca	46	25.6
Ocasionalmente	24	13.3
Frecuentemente	21	11.7
Siempre	36	20.0
Total	180	100.0

¿Realiza algunos de los siguientes exámenes: colesterol, triglicéridos, glicemia, presión arterial, entre otros, ¿por lo menos una vez al año?

Frecuencia	#Personas	Porcentaje
Nunca	48	26.7
Casi nunca	41	22.8
Ocasionalmente	27	15.0
Frecuentemente	28	15.6
Siempre	36	20.0
Total	180	100.0

¿En su tiempo libre realiza alguna actividad como lectura, ver películas?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	7	3.9
Casi nunca	22	12.2
Ocasionalmente	49	27.2
Frecuentemente	46	25.6
Siempre	56	31.1
Total	180	100.0

¿Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	2	1.1
Casi nunca	5	2.8
Ocasionalmente	22	12.2
Frecuentemente	61	33.9
Siempre	90	50.0
Total	180	100.0

¿Incluye momentos de descanso en su rutina diaria?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	9	5.0
Casi nunca	15	8.3
Ocasionalmente	56	31.1
Frecuentemente	43	23.9
Siempre	57	31.7
Total	180	100.0

¿Se automedica y/o va al establecimiento farmacéutico en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Siempre	62	34.4
Frecuentemente	52	28.9
Ocasionalmente	27	15.0
Casi nunca	24	13.3
Nunca	15	8.3
Total	180	100.0

¿Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	32	17.8
Casi nunca	28	15.6
Ocasionalmente	33	18.3
Frecuentemente	42	23.3
Siempre	45	25.0
Total	180	100.0

¿Duerme al menos seis horas diarias?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	6	3.3
Casi nunca	28	15.6
Ocasionalmente	20	11.1
Frecuentemente	39	21.7
Siempre	87	48.3
Total	180	100.0

¿Duerme bien y se levanta descansado?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	14	7.8
Casi nunca	29	16.1
Ocasionalmente	29	16.1
Frecuentemente	58	32.2
Siempre	50	27.8
Total	180	100.0

¿Ud. Consume al menos de 4 a 8 vasos de agua al día?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	19	10.6
Casi nunca	33	18.3
Ocasionalmente	32	17.8
Frecuentemente	32	17.8
Siempre	64	35.6
Total	180	100.0

¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	9	5.0

Casi nunca	16	8.9
Ocasionalmente	30	16.7
Frecuentemente	66	36.7
Siempre	59	32.8
Total	180	100.0

¿Consume más de 3 gaseosas a la semana?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Siempre	12	6.7
Frecuentemente	23	12.8
Ocasionalmente	145	80.6
Total	180	100.0

¿Consume grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y/o salsas en general)?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Siempre	14	7.8
Frecuentemente	165	91.7
Ocasionalmente	1	0.6
Total	180	100.0

¿Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesas, etc.)?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Siempre	19	10.6
Frecuentemente	14	7.8
Ocasionalmente	147	81.7
Total	180	100.0

¿Consume dulces, helados y/o pasteles más de dos veces a la semana?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Siempre	21	11.7
Frecuentemente	158	87.8
Casi nunca	1	0.6
Total	180	100.0

¿Come pescado y pollo, más que carnes rojas?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	4	2.2
Casi nunca	11	6.1

Ocasionalmente	7	3.9
Frecuentemente	40	22.2
Siempre	118	65.6
Total	180	100.0

¿Come carne roja más de cuatro veces a la semana?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Siempre	3	1.7
Frecuentemente	12	6.7
Ocasionalmente	7	3.9
Casi nunca	158	87.8
Total	180	100.0

¿Consume licor al menos dos veces en la semana?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Frecuentemente	11	6.1
Ocasionalmente	16	8.9
Casi nunca	31	17.2
Nunca	122	67.8
Total	180	100.0

¿Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Frecuentemente	3	1.7
Ocasionalmente	7	3.9
Casi nunca	23	12.8
Nunca	147	81.7
Total	180	100.0

¿Realiza algún tipo de deporte?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	92	51.1
Casi nunca	30	16.7
Ocasionalmente	27	15.0
Frecuentemente	17	9.4
Siempre	14	7.8

Total	180	100.0
-------	-----	-------

¿Usa bicicleta para movilizarse?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	150	83.3
Casi nunca	19	10.6
Ocasionalmente	5	2.8
Frecuentemente	5	2.8
Siempre	1	0.6
Total	180	100.0

¿Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco como (spinning o aeróbicos)

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	104	57.8
Casi nunca	30	16.7
Ocasionalmente	28	15.6
Frecuentemente	13	7.2
Siempre	5	2.8
Total	180	100.0

¿Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kunfu, yoga, danza, meditación y/o relajación autodirigida)?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	140	77.8
Casi nunca	18	10.0
Ocasionalmente	16	8.9
Frecuentemente	5	2.8
Siempre	1	0.6
Total	180	100.0

¿Camina largos trechos aproximadamente entre 15 a 30 minutos al día?

Frecuencia	# Personas	Porcentaje
Nunca	23	12.8

Casi nunca	21	11.7
Ocasionalmente	28	15.6
Frecuentemente	31	17.2
Siempre	77	42.8
Total	180	100.0

Anexo 12: Información general de los indicadores de las variables

Tabla 18. Distribución de los trabajadores en los mercados de Tablada de Lurín

Mercado	Frecuencia observada	%
Los Laureles	104	57,8
N°3 Unión Ltda.	76	42,2
Total	180	100

Fuente: Elaboración propia

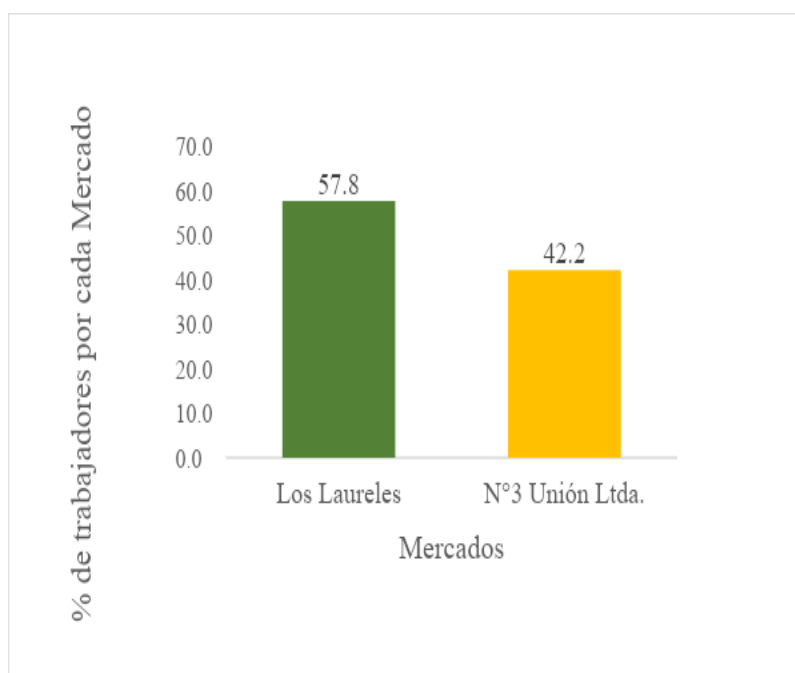


Figura 4. Distribución de los trabajadores por mercados de
Tablada de Lurín

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos según muestra utilizada en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín en el distrito de Villa María del Triunfo, se evidencia que el 57,8% (104) pertenecen al mercado Los Laureles y el 42,2% (76) pertenecen al mercado N°3 Unión Ltda.

Tabla 19. Distribución según género y edad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

		Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	53	29,4
	Femenino	127	70,6
Edad	Adultos	156	86,7
	Adulto Mayor	24	13,3
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

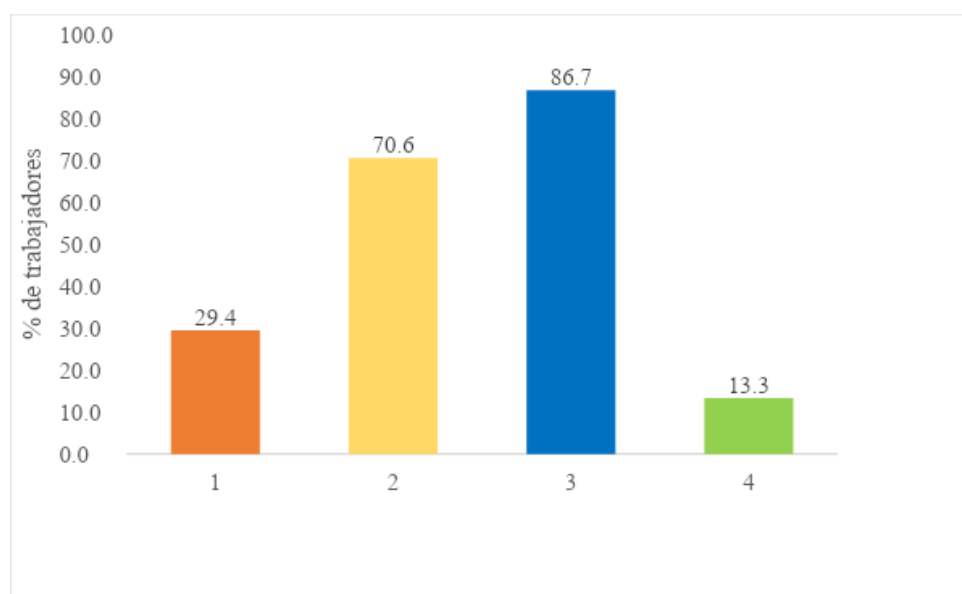


Figura 5. Distribución según género y edad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos según muestra utilizada en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín, se evidencia que el 29,4% (53) de los trabajadores son del género masculino y el 70,6% (127) son del género femenino. Así mismo observamos que el 86,7% (156) son los trabajadores adultos y el 13,3% (24) son los trabajadores adulto mayor.

Tabla 20. Distribución del Perímetro Abdominal según el nivel de riesgo de enfermedad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

	Nivel Perímetro Abdominal							
	Bajo		Alto		Muy Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Masculino	21	39,6	26	49,1	6	11,3	53	100,0
Femenino	13	10,2	49	38,6	65	51,2	127	100,0
Total	34	18,9	75	41,7	71	39,4	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

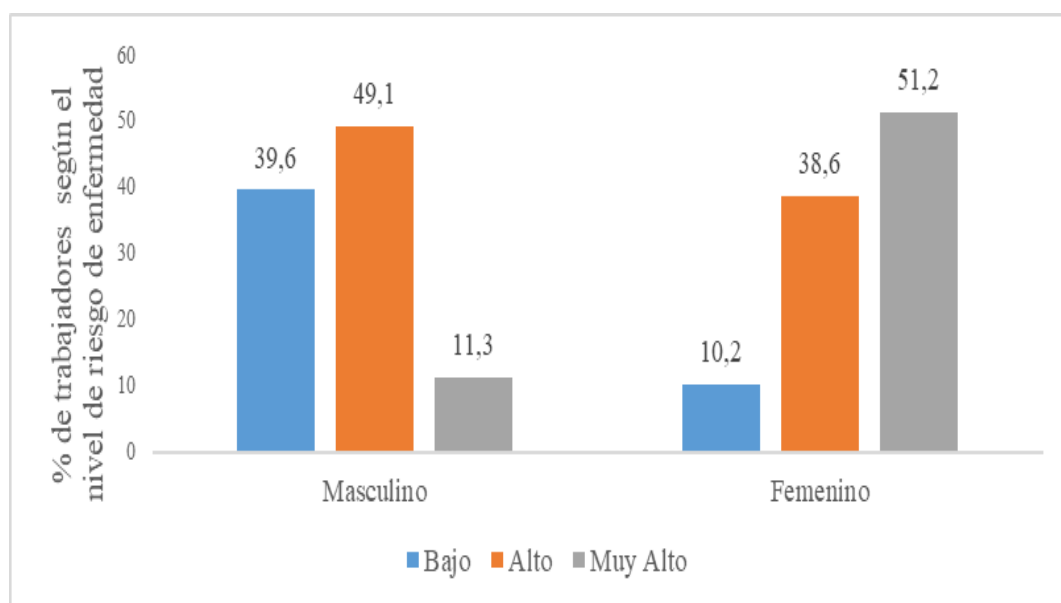


Figura 6. Distribución del Perímetro Abdominal según el nivel de riesgo de enfermedad en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos según muestra utilizada en trabajadores de los mercados de Tablada de Lurín, se evidencia que los trabajadores del género masculino muestran un nivel de riesgo de enfermedad Muy Alto en un 11,3% (6), Alto en un 49,1% (26) y Bajo 39,6% (21). En cuanto a los trabajadores del género femenino muestran un nivel de riesgo de enfermedad Muy Alto en un 51,2% (65), Alto en un 38,6% (49) y Bajo 10,2% (13). Siendo el nivel de riesgo de enfermedad del PAB en ambos géneros lo siguiente: Muy Alto en un 39,4% (71), Alto en un 41,7% (75) y Bajo 18,9% (34).

Anexo 13: Base de datos

I D	M e r c	G é n e	E d a d	Pe so Kg	T a l l	I M C	Pe r í m e t r o	CALIDAD DE VIDA										PATRONES DE CONSUMO										ACTIVIDAD FÍSICA				
								P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25

34	1	2	55	80,00	1,55	33,30	110,00	2	1	5	3	3	3	3	3	4	5	4	2	3	2	3	2	2	4	5	5	1	1	1	1	4
35	1	2	48	77,10	1,56	31,68	100,00	5	5	5	4	3	2	4	1	2	2	3	4	3	2	3	2	4	4	5	5	2	1	3	2	1
36	1	2	36	56,00	1,50	24,89	91,00	5	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	5	2	1	1	2
37	1	2	63	55,00	1,53	23,50	82,00	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	5	5	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	3	2	5
38	1	2	38	90,00	1,67	32,27	100,00	5	1	4	4	4	4	3	3	2	2	5	4	3	2	3	2	5	4	4	5	3	1	2	1	2
39	1	2	55	89,00	1,52	38,52	118,00	4	5	5	3	3	3	4	3	4	4	5	5	3	2	3	2	4	4	5	5	1	1	1	1	2
40	1	2	66	49,00	1,56	20,13	82,00	4	2	2	4	4	3	2	4	5	2	5	2	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	5
41	1	2	45	82,80	1,58	33,17	110,00	4	2	5	5	5	4	1	4	4	2	3	4	3	2	3	2	4	2	5	5	3	1	1	1	5
42	1	2	46	82,00	1,58	32,85	110,00	2	1	5	5	5	3	3	2	5	3	4	5	3	2	3	2	5	4	5	5	3	1	3	1	3
43	1	1	57	72,00	1,63	27,10	95,00	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	5	4	3	2	3	2	5	4	5	5	5	4	1	3	5
44	1	1	48	82,00	1,69	28,71	100,00	3	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	5	3	2	3	2	5	4	4	4	1	1	1	1	3
45	1	1	22	97,00	1,72	32,79	107,00	2	3	3	3	4	3	1	5	4	4	4	4	1	2	3	2	5	4	5	5	5	1	3	2	1
46	1	1	70	74,00	1,60	28,91	87,00	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	5	5	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	3	2	5
47	1	1	67	70,00	1,60	27,34	90,00	5	3	1	4	5	3	3	3	3	2	3	5	3	2	3	2	5	4	4	4	1	1	4	1	5
48	1	1	44	82,00	1,74	27,08	100,00	4	3	3	5	5	5	3	3	4	4	4	5	3	2	3	2	5	4	4	4	4	3	3	3	4
49	1	1	45	101,00	1,75	32,98	118,00	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	2	3	2	4	4	5	5	3	3	3	1	5
50	1	1	28	85,00	1,64	31,60	99,00	1	3	4	5	5	5	1	4	5	3	5	5	3	1	1	1	4	4	3	5	3	1	1	3	2
51	1	1	75	55,00	1,70	19,03	72,00	5	4	4	1	4	3	4	1	5	4	3	4	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	1
52	1	1	46	70,00	1,70	24,22	86,00	5	1	2	2	5	5	1	4	5	4	2	4	3	2	3	2	5	4	3	2	1	1	1	1	3
53	1	1	44	72,00	1,65	26,45	96,00	5	1	1	5	5	5	4	2	5	4	1	4	2	2	3	2	5	4	3	4	3	1	2	1	1
54	1	1	24	68,00	1,69	23,81	91,00	5	3	3	5	5	5	3	4	5	4	3	4	3	2	3	2	5	2	4	5	2	1	2	2	5
55	1	1	21	75,00	1,71	25,65	90,00	4	2	2	3	5	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	5	4	3	5	3	1	1	1	5
56	1	2	45	68,00	1,55	28,30	88,00	5	1	1	5	5	5	1	5	2	2	2	5	3	1	1	2	5	4	5	5	2	1	5	1	5
57	1	2	22	63,00	1,50	28,00	85,00	5	2	2	4	5	4	3	5	5	5	2	5	3	2	3	2	5	4	4	5	1	1	1	1	5
58	1	2	28	64,00	1,65	23,51	79,00	5	2	2	3	5	4	3	4	5	4	5	4	3	3	3	2	2	4	5	5	5	4	5	1	4
59	1	2	30	75,20	1,52	32,55	90,00	4	4	5	5	5	4	1	4	2	1	2	3	3	2	3	2	3	4	5	5	2	2	3	3	3
60	1	2	24	63,00	1,54	26,56	88,00	3	4	3	4	2	4	3	5	3	3	5	4	3	2	3	2	4	4	5	5	3	2	2	1	3
61	1	2	55	65,00	1,50	28,89	90,00	4	4	4	5	4	5	2	4	4	4	4	2	3	2	2	2	4	2	5	5	2	1	1	1	4
62	1	2	25	60,00	1,50	26,67	83,00	3	2	1	3	4	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	5	5	3	1	2	1	3
63	1	2	44	89,30	1,68	31,64	113,00	5	2	2	5	4	5	1	5	5	5	2	5	3	2	3	2	5	4	5	5	2	2	2	2	4
64	1	2	69	75,10	1,72	25,39	107,00	5	5	4	3	5	3	3	2	5	5	3	5	3	2	3	2	5	4	5	5	4	1	4	1	4
65	1	2	58	90,20	1,45	42,90	110,00	4	2	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	3
66	1	2	21	58,00	1,75	18,94	79,00	4	2	2	4	4	5	2	5	5	5	3	5	2	2	2	1	5	4	5	5	4	2	4	1	5
67	1	2	40	98,30	1,60	38,40	110,00	5	1	1	3	4	2	1	2	2	2	2	4	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	4
68	1	2	45	71,30	1,66	25,87	94,00	4	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	5	5	2	1	1	1	5
69	1	2	24	65,40	1,62	24,92	87,00	5	5	2	3	4	5	1	5	5	5	5	5	2	1	1	1	2	4	5	5	1	1	1	1	3
70	1	2	40	82,00	1,65	30,12	105,00	5	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	1	3	2	3	2	4	4	5	5	1	1	1	1	3
71	1	2	45	60,00	1,60	23,44	80,00	5	2	4	2	2	2	1	2	2	2	5	5	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	3
72	1	2	35	85,60	1,60	33,44	113,00	3	4	5	3	4	4	2	5	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	5	5	1	1	1	1	5
73	1	2	35	67,00	1,60	26,17	91,00	4	1	1	3	4	5	1	1	5	5	5	5	3	2	3	1	5	4	5	5	3	1	1	1	5
74	1	2	29	64,20	1,56	26,38	82,00	5	5	5	5	5	1	2	5	5	3	5	4	3	2	3	1	5	4	3	3	1	1	2	1	1
75	1	2	32	89,10	1,52	38,56	98,00	1	1	5	3	5	5	1	1	2	1	1	2	3	2	3	1	5	4	5	5	2	1	1	1	2
76	1	2	48	67,20	1,45	31,96	84,00	1	1	1	3	5	4	1	1	5	3	1	3	3	2	3	2	1	4	5	5	1	1	1	1	5

77	1	2	30	62,40	1,56	25,6 4	80,00	3	1	1	3	5	3	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	5	4	5	5	3	1	1	1	5	
78	1	2	30	62,40	1,56	25,6 4	80,00	3	1	1	3	5	3	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	5	4	5	5	3	1	1	1	5	
79	1	2	62	60,80	1,45	28,9 2	85,00	5	1	1	4	5	5	1	1	1	4	1	5	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	3	1	5	
80	1	2	43	65,00	1,56	26,7 1	95,00	5	1	3	3	3	4	1	5	5	5	3	5	3	2	3	2	3	3	5	5	1	1	4	3	5	
81	1	2	42	68,10	1,60	26,6 0	85,00	2	4	3	2	4	3	2	3	4	2	4	3	3	2	3	2	4	4	4	5	2	2	1	1	5	
82	1	2	39	60,00	1,60	23,4 4	79,00	5	2	1	4	4	4	1	5	5	3	5	5	2	2	3	2	5	4	4	4	1	1	1	1	4	
83	1	2	36	50,00	1,50	22,2 2	79,00	5	1	4	1	1	3	5	4	2	4	5	5	3	2	3	2	5	4	5	5	4	1	3	1	5	
84	1	2	48	77,10	1,56	31,6 8	100,00	5	5	5	4	3	2	4	1	2	2	3	4	3	2	3	2	4	4	5	5	2	1	3	2	1	
85	1	2	36	56,00	1,50	24,8 9	91,00	5	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	5	2	1	1	2	
86	1	1	55	89,00	1,52	38,5 2	118,00	4	5	5	3	3	3	4	3	4	4	5	5	3	2	3	2	4	4	5	5	1	1	1	1	2	
87	1	1	66	49,00	1,56	20,1 3	82,00	4	2	2	4	4	3	2	4	5	2	5	2	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	5	
88	1	1	46	70,00	1,70	24,2 2	86,00	5	1	2	2	5	5	1	4	5	4	2	4	3	2	3	2	5	4	3	2	1	1	1	1	3	
89	1	1	44	72,00	1,65	26,4 5	96,00	5	1	1	5	5	5	4	2	5	4	1	4	2	2	3	2	5	4	3	4	3	1	2	1	1	
90	1	1	24	68,00	1,69	23,8 1	91,00	5	3	3	5	5	5	3	4	5	4	3	4	3	2	3	2	5	2	4	5	2	1	2	2	5	
91	1	1	31	95,00	1,76	30,6 7	101,00	5	1	1	5	5	3	1	4	5	5	5	4	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	3	1	5	
92	1	1	37	75,00	1,75	24,4 9	93,00	5	4	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	2	2	2	1	4	2	2	5	4	1	4	4	5	
93	1	1	38	65,00	1,64	24,1 7	94,00	2	3	3	2	5	2	5	4	3	2	5	5	1	2	3	2	4	3	3	3	5	3	1	1	5	
94	1	1	61	93,00	1,74	30,7 2	102,00	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	2	3	2	5	4	5	5	2	1	1	1	5
95	1	1	52	85,40	1,70	29,5 5	97,00	4	1	1	5	4	4	4	5	5	4	3	1	2	2	1	2	4	4	2	5	1	1	1	1	5	
96	1	1	21	63,00	1,75	20,5 7	90,00	3	2	2	4	4	3	5	3	5	4	4	2	3	2	3	2	3	4	5	5	1	1	2	1	5	
97	1	1	37	70,00	1,60	27,3 4	97,00	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	3	2	5	4	5	5	5	1	5	3	5	
98	1	1	47	65,00	1,65	23,8 8	94,00	5	2	2	4	5	5	2	5	5	5	5	5	2	2	2	2	5	4	4	5	4	1	3	1	5	
99	1	1	63	60,00	1,65	22,0 4	91,00	5	5	1	5	5	4	5	1	5	5	5	3	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	1	
100	1	1	68	65,20	1,62	24,8 4	93,00	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	2	3	2	5	4	5	5	1	4	1	1	4
101	1	1	52	85,40	1,70	29,5 5	97,00	4	1	1	5	4	4	4	5	5	4	3	1	2	2	1	2	4	4	2	5	1	1	1	1	5	
102	1	1	21	63,00	1,75	20,5 7	90,00	3	2	2	4	4	3	5	3	5	4	4	2	3	2	3	2	3	4	5	5	1	1	2	1	5	
103	2	1	37	70,00	1,60	27,3 4	97,00	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	3	2	5	4	5	5	5	1	5	3	5	
104	2	1	47	65,00	1,65	23,8 8	94,00	5	2	2	4	5	5	2	5	5	5	5	5	2	2	2	2	5	4	4	5	4	1	3	1	5	
105	2	2	43	65,20	1,57	26,4 5	95,00	5	3	4	3	4	3	1	2	5	4	5	5	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	4	
106	2	2	29	72,00	1,70	24,9 1	88,00	5	3	1	2	4	3	2	3	4	4	2	4	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	2	
107	2	2	50	76,00	1,58	30,4 4	96,00	5	2	2	2	4	4	2	2	5	4	2	4	3	2	3	2	5	4	5	5	4	1	3	2	4	
108	2	2	20	54,00	1,58	21,6 3	80,00	5	2	2	4	4	4	2	4	5	4	2	3	3	2	3	2	5	4	5	5	4	1	1	1	3	
109	2	2	30	62,00	1,55	25,8 1	85,00	4	2	2	5	5	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	3	1	4	
110	2	2	56	82,00	1,50	36,4 4	101,00	4	5	1	5	5	5	2	1	5	5	5	4	3	2	3	1	5	4	5	5	1	1	1	3	4	
111	2	2	47	88,00	1,64	32,7 2	100,00	5	2	2	4	5	3	1	2	5	3	2	5	3	2	1	2	5	4	2	4	1	1	1	1	3	
112	2	2	47	88,00	1,68	31,1 8	100,00	5	3	3	4	5	5	1	1	5	5	3	3	1	2	1	2	5	4	2	4	3	1	1	1	5	
113	2	2	38	73,00	1,65	26,8 1	89,00	5	4	4	2	5	5	1	2	5	4	5	3	3	2	3	2	5	4	3	4	4	1	4	1	3	
114	2	1	42	56,00	1,50	24,8 9	98,00	5	2	3	1	5	1	1	4	5	3	5	4	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	5	
115	2	2	51	75,00	1,63	28,2 3	96,00	5	2	2	2	5	4	1	3	5	3	2	4	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	4	
116	2	2	27	69,00	1,65	25,3 4	105,00	5	3	3	5	5	2	1	4	5	4	5	5	3	2	2	2	5	4	3	5	3	2	2	1	4	
117	2	1	37	115,00	1,68	40,7 5	182,00	5	1	1	5	5	4	3	4	5	5	4	5	2	1	1	1	5	4	5	4	2	1	1	1	5	
118	2	2	43	75,00	1,55	31,2 2	95,00	5	4	4	1	5	5	1	3	5	5	2	4	1	1	1	1	5	4	2	4	1	1	1	1	5	
119	2	2	41	65,00	1,51	28,5 1	90,00	4	3	1	5	5	3	1	5	5	5	3	4	2	1	1	2	5	4	4	5	4	1	1	1	1	

120	2	2	69	67,00	1,49	30,18	90,00	5	3	3	2	5	5	2	1	5	5	5	5	3	2	3	2	4	3	5	5	1	1	1	1	3	
121	2	2	52	86,00	1,60	33,59	98,00	5	1	4	4	3	5	3	1	2	2	4	4	3	2	3	2	4	2	5	5	1	1	1	1	4	
122	2	2	62	75,10	1,58	30,08	97,00	4	4	4	2	4	2	2	2	5	4	4	5	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	2	
123	2	2	46	78,00	1,50	34,67	108,00	4	1	1	4	4	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	3	3	4	
124	2	2	70	66,40	1,55	27,64	96,00	5	4	2	4	5	5	4	2	5	4	2	3	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	2	4	
125	2	2	57	78,10	1,52	33,80	96,00	4	2	3	4	4	1	1	3	4	2	4	3	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	5	
126	2	2	53	73,30	1,50	32,58	94,00	3	2	4	3	2	2	1	3	2	2	1	5	3	2	3	2	5	4	5	3	1	1	1	1	1	
127	2	2	25	63,20	1,55	26,31	84,00	4	1	1	5	5	5	1	5	5	5	3	4	3	2	3	2	5	4	5	5	2	1	1	1	5	
128	2	2	48	67,30	1,49	30,31	91,00	3	2	2	5	4	2	3	1	2	2	5	2	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	3	
129	2	2	49	72,10	1,57	29,25	87,00	2	5	3	5	5	2	1	1	3	2	5	5	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	4	1	5	
130	2	2	30	69,10	1,61	26,66	81,00	1	4	4	5	4	3	2	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	4	5	3	1	2	2	2	2	
131	2	2	19	68,10	1,68	24,13	80,00	4	1	1	5	5	5	3	5	5	3	3	4	3	1	1	1	5	4	5	4	2	2	2	1	5	
132	2	2	22	62,60	1,65	22,99	80,00	4	3	4	5	5	5	2	5	3	3	3	3	3	2	3	2	5	4	4	5	3	2	2	2	4	
133	2	2	64	65,00	1,58	26,04	82,00	2	1	1	4	3	4	3	2	2	1	2	4	3	2	3	2	5	4	4	5	1	1	1	1	1	
134	2	2	32	60,50	1,50	26,89	84,00	2	2	2	3	5	3	3	4	2	2	5	4	3	2	3	2	5	4	5	5	2	1	2	2	2	
135	2	2	47	72,20	1,63	27,17	86,00	3	1	2	3	5	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	4	5	1	1	1	1	2	
136	2	2	43	60,20	1,64	22,38	80,00	5	2	2	5	5	4	1	5	4	4	2	4	3	2	3	2	4	4	5	5	5	2	4	5	5	
137	2	2	43	63,00	1,52	27,27	80,00	5	1	1	3	5	4	2	4	2	2	5	4	3	2	2	2	5	4	5	5	1	1	1	1	1	
138	2	2	58	71,00	1,58	28,44	84,00	5	5	5	2	5	3	4	4	2	5	2	5	3	2	3	2	4	4	5	5	1	1	1	4	4	
139	2	2	49	75,10	1,48	34,29	98,00	2	3	3	2	4	5	1	5	3	4	1	3	3	2	3	2	2	2	5	5	1	1	1	1	5	
140	2	2	61	58,60	1,60	22,89	80,00	2	2	2	2	5	5	1	1	1	1	1	4	3	2	3	2	1	2	5	5	1	1	1	1	5	
141	2	2	20	50,00	1,60	19,53	77,00	5	2	2	5	5	4	2	5	5	5	5	4	3	1	2	1	4	4	5	5	4	5	4	4	2	
142	2	2	50	63,30	1,58	25,36	82,00	5	5	2	3	5	4	2	4	5	5	5	1	3	2	3	2	5	4	4	5	2	1	2	1	3	
143	2	2	35	60,00	1,78	18,94	78,00	5	5	5	4	5	5	2	5	5	5	4	4	2	2	2	2	5	1	2	5	4	1	4	4	5	
144	2	2	26	57,20	1,60	22,34	80,00	4	5	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	5	4	2	1	1	1	2	
145	2	2	45	72,00	1,56	29,59	93,00	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	4	5	2	1	2	1	2	
146	2	2	20	56,60	1,56	23,26	79,00	3	2	1	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	2	4	4	5	5	2	1	2	1	1	
147	2	2	40	72,30	1,52	31,29	96,00	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	3	2	3	2	4	3	5	5	3	1	1	1	4	
148	2	1	44	82,20	1,74	27,15	95,00	4	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	3	5	3	1	2	1	2	
149	2	1	48	94,00	1,75	30,69	101,00	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	3	2	3	2	4	4	4	5	3	3	3	3	3	
150	2	1	38	65,00	1,64	24,17	94,00	2	3	3	2	5	2	5	4	3	2	5	5	1	2	3	2	4	3	3	3	5	3	1	1	5	
151	2	1	61	93,00	1,74	30,72	102,00	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	2	3	2	5	4	5	5	2	1	1	1	5
152	2	1	52	85,40	1,70	29,55	97,00	4	1	1	5	4	4	4	5	5	4	3	1	2	2	2	1	2	4	4	2	5	1	1	1	1	5
153	2	1	21	63,00	1,75	20,57	90,00	3	2	2	4	4	3	5	3	5	4	4	2	3	2	3	2	3	4	5	5	1	1	2	1	1	
154	2	1	28	72,00	1,61	27,78	89,00	5	1	1	5	5	5	1	4	5	5	5	4	3	2	2	1	5	4	5	5	3	1	1	1	5	
155	2	1	53	72,00	1,60	28,12	91,00	5	1	4	5	5	1	2	1	5	5	3	5	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	5	
156	2	1	31	80,00	1,69	28,01	98,00	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	5	3	2	3	3	3	
157	2	1	43	84,20	1,67	30,19	99,00	4	5	5	3	3	3	2	4	4	3	5	4	3	2	3	2	4	4	5	5	2	1	1	1	1	
158	2	1	37	70,00	1,60	27,34	97,00	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	3	2	5	4	5	5	5	1	5	3	5	
159	2	1	47	65,00	1,65	23,88	94,00	5	2	2	4	5	5	2	5	5	5	5	5	2	2	2	2	5	4	4	5	4	1	3	1	5	
160	2	1	63	60,00	1,65	22,04	91,00	5	5	1	5	5	4	5	1	5	5	5	3	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	1	1	1	
161	2	1	68	65,20	1,62	24,84	93,00	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	2	3	2	5	4	5	5	1	4	1	1	4	
162	2	2	43	68,00	1,52	29,43	88,00	5	1	1	3	5	4	2	4	2	2	5	4	3	2	3	1	5	4	5	5	1	1	1	1	1	

163	2	2	50	63,30	1,58	25,3 6	82,00	5	5	2	3	5	4	2	4	5	5	5	1	3	2	3	2	5	4	4	5	2	1	2	1	3	
164	2	2	35	60,00	1,78	18,9 4	78,00	5	5	5	4	5	5	2	5	5	5	4	4	2	2	2	2	5	1	2	5	4	1	4	4	5	
165	2	2	26	57,20	1,60	22,3 4	80,00	4	5	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	2	3	2	4	4	5	4	2	1	1	1	2	
166	2	2	30	69,10	1,61	26,6 6	81,00	1	4	4	5	4	3	2	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	4	5	3	1	2	2	2	2	
167	2	2	19	68,10	1,68	24,1 3	80,00	4	1	1	5	5	5	3	5	5	3	3	4	3	1	1	1	5	4	5	4	2	2	2	1	5	
168	2	2	22	62,60	1,65	22,9 9	80,00	4	3	4	5	5	5	2	5	3	3	3	3	3	2	3	2	5	4	4	5	3	2	2	2	4	
169	2	2	64	65,00	1,58	26,0 4	82,00	2	1	1	4	3	4	3	2	2	1	2	4	3	2	3	2	5	4	4	5	1	1	1	1	1	
170	2	2	30	62,00	1,55	25,8 1	85,00	4	2	2	5	5	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	3	1	4	
171	2	2	56	82,00	1,50	36,4 4	101,00	4	5	1	5	5	5	2	1	5	5	5	4	3	2	3	1	5	4	5	5	1	1	1	3	4	
172	2	2	47	88,00	1,64	32,7 2	100,00	5	2	2	4	5	3	1	2	5	3	2	5	3	2	1	2	5	4	2	4	1	1	1	1	3	
173	2	2	47	88,00	1,68	31,1 8	100,00	5	3	3	4	5	5	1	1	5	5	3	3	1	2	1	2	5	4	2	4	3	1	1	1	5	
174	2	1	57	72,00	1,63	27,1 0	95,00	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	5	4	3	2	3	2	5	4	5	5	5	4	1	3	5	
175	2	1	48	82,00	1,69	28,7 1	100,00	3	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	5	3	2	3	2	5	4	4	4	1	1	1	1	3
176	2	1	22	97,00	1,72	32,7 9	107,00	2	3	3	3	4	3	1	5	4	4	4	4	1	2	3	2	5	4	5	5	5	5	1	3	2	1
177	2	1	70	74,00	1,60	28,9 1	87,00	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	5	5	3	2	3	2	5	4	5	5	1	1	3	2	5	
178	2	1	46	70,00	1,70	24,2 2	86,00	5	1	2	2	5	5	1	4	5	4	2	4	3	2	3	2	5	4	3	2	1	1	1	1	3	
179	2	1	44	72,00	1,65	26,4 5	96,00	5	1	1	5	5	5	4	2	5	4	1	4	2	2	3	2	5	4	3	4	3	1	2	1	1	
180	2	1	24	68,00	1,69	23,8 1	91,00	5	3	3	5	5	5	3	4	5	4	3	4	3	2	3	2	5	2	4	5	2	1	2	2	5	