



**Universidad  
Norbert Wiener**

**Facultad de Farmacia y Bioquímica  
Escuela Académico Profesional de Farmacia y Bioquímica**

**Estilos de vida y estado nutricional en  
comerciantes del mercado Santa Rosa de  
Jicamarca anexo 8 durante el periodo de  
pandemia, Lima 2022**

**Tesis para optar el título profesional de Químico Farmacéutico**

**Presentado por:**

Pariona Celis, Ruth Maria Vanessa

**Código ORCID:** 0000-0002-8008-1263

Rutti Villaverde, Ruth Karen

**Código ORCID:** 0000-0002-3457-5035

**Asesora:** Mg. Guadalupe Sifuentes de Posadas, Luz Fabiola

**Código ORCID:** 0000-0003-4694-9054

**Lima – Perú**

**2022**

Tesis

Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de  
Jicamarca Anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022

Línea de Investigación

Estilos de vida saludable

Asesora

Mg. Guadalupe Sifuentes de Posadas, Luz Fabiola

Código ORCID: 0000-0003-4694-9054

## **DEDICATORIA**

A Dios por estar conmigo siempre, permitirme estar con salud y poder culminar mi tesis, a mis padres Antonio y Ruth por su apoyo incondicional, amor y motivación. A mis hermanas por su cariño, apoyo constante y consejos.

**(Pariona Celis, Ruth María Vanessa)**

A mis padres Rubén y Rosa por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento. Sus consejos y palabras de aliento hicieron que logre mis metas.

**(Rutti Villaverde, Ruth Karen)**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por darme fortaleza y sabiduría y permitirme lograr mis metas. A mis padres por su apoyo constante durante toda la culminación de mis estudios.

A mi asesora, Guadalupe Sifuentes de Posadas Luz Fabiola; por su paciencia, dedicación y apoyo durante el proceso de mi tesis.

A la universidad Norbert Wiener, a toda la Facultad de Farmacia y Bioquímica, a todos mis profesores por sus valiosos conocimientos y enseñanzas para llegar a ser una buena profesional.

**(Pariona Celis, Ruth)**

Agradecer a mis docentes de la Universidad Norbert Wiener y en especial a mi asesora Guadalupe Sifuentes de Posadas Luz Fabiola por su ayuda, paciencia y dedicación. Agradecer también a toda mi familia por darme ánimo durante este proceso.

**(Rutti Villaverde, Ruth Karen)**

## INDICE

<b>Portada</b>	<b>i</b>
<b>Título</b>	<b>ii</b>
<b>Dedicatoria</b>	<b>iii</b>
<b>Agradecimiento</b>	<b>iv</b>
<b>Índice</b>	<b>v</b>
<b>Resumen</b>	<b>ix</b>
<b>Abstract</b>	<b>x</b>
<b>Introducción</b>	<b>xi</b>

### **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

<b>1.1.</b> Planteamiento del problema	<b>1</b>
<b>1.2.</b> Formulación del problema	<b>3</b>
<b>1.2.1.</b> Problema general	<b>3</b>
<b>1.2.2.</b> Problemas específicos	<b>3</b>
<b>1.3.</b> Objetivos de la investigación	<b>4</b>
<b>1.3.1.</b> Objetivo general	<b>4</b>
<b>1.3.2.</b> Objetivos específicos	<b>4</b>
<b>1.4.</b> Justificación de la investigación	<b>5</b>
<b>1.4.1.</b> Teórica	<b>5</b>
<b>1.4.2.</b> Metodológica	<b>5</b>
<b>1.4.3.</b> Practica	<b>5</b>
<b>1.5.</b> Limitaciones de la investigación	<b>6</b>

### **CAPITULO II: MARCO TEORICO**

<b>2.1.</b> Antecedentes de la investigación	<b>7</b>
<b>2.2.</b> Bases teóricas	<b>12</b>
<b>2.3.</b> Formulación de la hipótesis	<b>18</b>
<b>2.3.1.</b> Hipótesis general	<b>18</b>
<b>2.3.2.</b> Hipótesis específicas	<b>19</b>

### **CAPITULO III: METODOLOGIA**

<b>3.1. Método de la investigación</b>	21
<b>3.2. Enfoque investigativo</b>	21
<b>3.3. Tipo de investigación</b>	21
<b>3.4. Diseño de la investigación</b>	21
<b>3.5. Población, muestra y muestreo</b>	21
<b>3.6. Variables y operacionalización</b>	23
<b>3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b>	24
<b>3.7.1. Técnica</b>	24
<b>3.7.2. Descripción</b>	24
<b>3.7.3. Validación</b>	26
<b>3.7.4. Confiabilidad</b>	26
<b>3.8. Procesamiento y análisis de datos</b>	26
<b>3.9. Aspectos éticos</b>	26

### **CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS**

<b>4.1. Resultados</b>	27
<b>4.2. Discusión de resultados</b>	37

### **CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

<b>5.1. Conclusiones</b>	40
<b>5.2. Recomendaciones</b>	41

### **REFERENCIAS**

### **ANEXOS**

<b>Anexo 1: Matriz de consistencia</b>	48
<b>Anexo 2: Instrumento</b>	51
<b>Anexo 3: Validez del instrumento</b>	56
<b>Anexo 4: Confiabilidad del instrumento</b>	57
<b>Anexo 5: Aprobación del comité de ética</b>	58
<b>Anexo 6: Formato de consentimiento informado</b>	59
<b>Anexo 7: Carta de la institución para la recolección de los datos</b>	61
<b>Anexo 8: Informe del asesor de turnitin</b>	62
<b>Anexo 9: Certificado de validez de contenido de los instrumentos</b>	63

<b>Anexo 10:</b> Testimonio fotográfico	64
<b>Anexo 11:</b> Consentimiento informado (firmados)	65

#### **INDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1</b>	Sexo del comerciante según sobrepeso en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>27</b>
<b>Tabla 2</b>	Sexo del comerciante según obesidad en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>28</b>
<b>Tabla 3</b>	Estado nutricional y actividad física en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>29</b>
<b>Tabla 4</b>	Estado nutricional y alimentación en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>31</b>
<b>Tabla 5</b>	Estado nutricional y sueño en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>33</b>
<b>Tabla 6</b>	Estado nutricional y tiempo libre en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>35</b>

## INDICE DE GRÁFICOS

<b>Figura 1</b>	Sexo del comerciante según sobrepeso en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>27</b>
<b>Figura 2</b>	Sexo del comerciante según obesidad en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>28</b>
<b>Figura 3</b>	Estado nutricional y actividad física en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>29</b>
<b>Figura 4</b>	Estado nutricional y alimentación en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>31</b>
<b>Figura 5</b>	Estado nutricional y sueño en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>33</b>
<b>Figura 6</b>	Estado nutricional y tiempo libre en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8	<b>35</b>

## RESUMEN

**Introducción:** Actualmente las enfermedades infecciosas ya no se encuentran entre las principales causas de muerte en el mundo, sino que estas han sido reemplazadas por la presencia de estilos de vida deficientes o conductas alimenticias poco saludables que suelen predisponer a cuadros de sobrepeso y obesidad es por eso que el presente estudio busca evaluar y comprobar la relación existente entre ambas variables principales.

**Objetivo:** Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional en “comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

**Metodología:** El presente estudio cuenta con un tipo de investigación hipotético deductivo con un enfoque cuantitativo ya que la obtención de datos estadísticos permitirá responder a los objetivos planteados en el presente estudio. De igual manera presento un diseño de investigación no experimental ya que no se manipularán las variables de estudio, transversal ya que los datos se tomarán una sola vez y correlacional ya que va a describir la relación entre las variables en un tiempo determinado. Se contó con una muestra de 100 sujetos que son comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8.

**Resultados:** Luego de la ejecución se encontró que existe una relación significativa entre el sexo femenino del paciente y el estado nutricional al presentar un p valor 0.034 en sujetos con sobrepeso y 0.015 en sujetos con obesidad. De igual manera se encontró una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional al presentar un p valor menor de 0,05 en la actividad física (p valor: 0,025), alimentación (p valor: 0,005), calidad de sueño (p valor: 0,036) y tiempo libre (p valor: 0,043).

**Conclusiones:** Se encontró que todas las variables bajo estudio guardan relación con el estado nutricional que presentan los sujetos bajo estudio

**Palabras clave:** Nutrición, Alimentación y Dieta; Conducta Alimentaria; Estilo de Vida.

## ABSTRACT

**Introduction:** currently infectious diseases are no longer among the main causes of death in the world, but rather these have been replaced by the presence of poor lifestyles or unhealthy eating behaviors that tend to predispose to overweight and obesity. This is why the present study seeks to evaluate and verify the relationship between both main variables.

**Objective:** To determine the relationship between lifestyles and nutritional status in "merchants of the Mercado Santa Rosa de Jicamarca Annex 8" during the pandemic period.

**Methodology:** This study has a type of hypothetical-deductive research with a quantitative approach since obtaining statistical data will allow us to respond to the objectives set out in this study. In the same way, I present a non-experimental research design since the study variables will not be manipulated, transversal since the data will be taken only once and correlational since it will describe the relationship between the variables in a given time. There was a sample of 100 subjects who are merchants from the Mercado Santa Rosa de Jicamarca Annex 8.

**Results:** After the execution, it was found that there is a significant relationship between the female sex of the patient and the nutritional status, presenting a p value of 0.034 in overweight subjects and 0.015 in obese subjects. Similarly, a significant relationship was found between lifestyles and nutritional status, presenting a p value less than 0.05 in physical activity (p value: 0.025), food (p value: 0.005), sleep quality (p value: 0.036) and free time (p value: 0.043).

**Conclusions:** it was found that all the variables under study are related to the nutritional status of the subjects under study.

**Keywords:** Nutrition, Food and Diet; Eating behavior; Lifestyle

En el Capítulo I se realizó el planteamiento del problema de la investigación donde daremos a conocer la situación en el mundo en el contexto latinoamericano y en nuestro país. De igual manera, se redactarán los problemas, objetivos del estudio y los justificantes que se tienen en cuenta para realizar la presente investigación.

En el Capítulo II se procedió a revisar la bibliografía referente al tema donde se habló los principales aspectos de las variables bajo estudio. Por otro lado, cuando se revisó los antecedentes se tomó en cuenta que estos no tengan una antigüedad mayor a 5 años y que presenten un tipo y diseño similar al nuestro en lo posible.

En el Capítulo III se definió la metodología de la investigación en las cuales contemplaremos el tipo, diseño y nivel de la investigación. La población y muestra y los criterios de inclusión y exclusión.

En el Capítulo IV se expuso los resultados obtenidos luego de la ejecución del estudio al investigar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida presentes en los sujetos pertenecientes al estudio

Por último, en el Capítulo V se expuso las conclusiones después del análisis de nuestra investigación y se dieron las recomendaciones correspondientes.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1.Planteamiento del problema**

El estilo de vida se define como el conjunto de pautas y comportamientos cotidianos de una persona. Los malos hábitos alimenticios son responsables del 60% de patologías. Según la OMS, un Índice de Masa Corporal alto, es la causa de varias enfermedades importantes que afecta a gran parte de la población actualmente; entre ellas se encuentran diabetes mellitus, cardiopatías isquémicas y determinados cánceres (1).

A nivel internacional en un estudio en España durante el aislamiento por la pandemia hubo cambios en los hábitos alimenticios influyendo positivamente a un consumo saludable, sin embargo; un porcentaje significativo no realizaba ejercicio y un porcentaje mayor tuvo problemas para conciliar el sueño (2). Por otro lado, en un estudio sobre Las estrategias educativas de estilos de vida en universitarios se encontró que la mayoría de la población eran estadounidenses; donde se abordaron 5 temas: Actividad física, alimentación, consumo de drogas, alcohol y tabaco. La estrategia fue eficaz ya que se pudo determinar estilos de vida no saludable y los estudiantes lograron tomar conciencia sobre las graves consecuencias que estas pueden ocasionar en su organismo (3).

En Bolivia se encontró que los comerciantes del mercado campesino tenían malos hábitos alimenticios e ingerían en su mayoría comida chatarra por ser de fácil acceso y en cuanto a la actividad física que tenían era reducida (1) .Asimismo, en Colombia Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2015 (ENSIN 2015), el mayor problema nutricional de los adultos de 18 a 64 años fue el exceso de peso, ya que desde el año 2010 hasta el año 2015 hubo un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad de 5,2 puntos porcentuales, esto quiere decir que el exceso de peso aumento de 51,2% a 56,4% (4).

La COVID 19 y el confinamiento se ha asociado a la interrupción de las actividades hoy en día; esto ha generado sedentarismo y aumento en el consumo de alimentos no saludables. En México un estudio concluyó que hubo cambios en la alimentación y el sueño durante la pandemia (5).

En Ecuador en un estudio se encontró que los estilos de vida se relacionaron con el sobrepeso y la obesidad en los comerciantes de un mercado. Se encontró alta incidencia de sobrepeso y obesidad con mayor porcentaje en varones también se manifestó la prevalencia del 66% de ENT como diabetes mellitus e HTA (6).

“El instituto nacional de estadística” (INEI) en el Perú, en el 2014, llevo a cabo un estudio cuyos resultados fueron que el 18% de las personas de 15 años a más presentan obesidad.

En Arequipa se elevó a un 33%, en cuanto a un porcentaje alto de personas con sobrepeso, se dieron un 43% en Madre de dios, un 41% en Arequipa, siendo este el segundo departamento con un alto porcentaje de sobrepeso que unido a un estilo de vida poco saludable se eleva el riesgo de sufrir de otras enfermedades (7).

En Cajamarca un estudio determinó que el sobrepeso y la obesidad tuvieron una estrecha relación con la alimentación y con variables demográficas como la residencia y el ingreso económico (8). Por otro lado, el aislamiento por la COVID 19, en la región de Tacna que tiene la mayor población con sobrepeso a nivel nacional con un 40,9 % (GRT, 2020), los resultados del estudio determinaron un alto consumo de alimentos ricos en calorías, grasas saturadas y ausencia de actividad física siendo un factor que más afecta en el bienestar físico y psicológico (9).

Se reporta que un 40% de la población en Lima, presenta un aumento excesivo de peso. Igualmente, una prevalencia alta de ENT como por ejemplo diabetes, HTA y males cardiacos se presentan en personas más jóvenes. Se afirma que un 35% de las personas en Lima prefieren acudir a farmacias o boticas de la localidad y un alto porcentaje de 74% refieren auto medicarse en vez de acudir a un médico (10).

En la asociación de comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 con RUC 20509630390, ubicado en la Av. Unión Jicamarca Anexo 8 lote 13 Mz. K, Distrito de San Antonio; Provincia de Huarochirí, departamento de Lima Perú. La gran mayoría de los comerciantes tanto varones como mujeres presentan un

estilo de vida no saludable en cuanto a su alimentación y actividad física presentándose un exceso de peso. Algunas de las causas son debido a que ellos presentan un bajo nivel socioeconómico y educativo, además refieren presentar otras enfermedades crónicas.

Asimismo, el distrito de San Antonio no cuenta con un centro de salud apropiado para la población. Esto debido a su reciente apertura del centro de salud mental comunitario San Antonio, con fecha de inicio de actividad el 21 de diciembre del 2020.

Por todos los datos brindados en el contexto de la realidad problemática de nuestra localidad es que nos proponemos a determinar como el estilo de vida se relaciona con el estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8 durante el periodo de pandemia. Es sabido que este último hecho a nivel mundial ha ocasionado principalmente un gran impacto en la salud y en consecuencia ha agravado aún más la salud en nuestra población, elevando la mortalidad, entre otros efectos negativos como hospitalizaciones, y secuelas por la COVID 19, siendo de esta manera de suma importancia llevar a cabo la presente investigación.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Qué relación existe entre estilos de vida y el estado nutricional en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia Lima 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Qué relación existe entre estado nutricional y la actividad física en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia, Lima 2022?

¿Qué relación existe entre estado nutricional y la alimentación en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia, Lima 2022?

¿Qué relación existe entre estado nutricional y el sueño en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia, Lima 2022?

¿Qué relación existe entre estado nutricional y el tiempo libre en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia, Lima 2022?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la actividad física en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la alimentación en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y el sueño en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y el tiempo libre en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el IMC comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

## **1.4. Justificación de la investigación**

### **1.4.1. Teórica**

Según la teoría del modelo de promoción de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E (42), Adaptado y modificado por las autoras para estudiar el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad física, manejo del estrés, y sueño. Estas dimensiones permiten comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables que van a permitir que la teoría de estilo de vida promotor de la salud resulte una medida efectiva de la calidad de vida, ajustando los ítems a la realidad de la investigación.

### **1.4.2. Metodológica**

Con el objetivo de determinar el estilo de vida por parte de los “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia se sugiere una metodología que permite abordar las 4 dimensiones del modelo de estilo de vida promotor de la salud relacionada con la alimentación, actividad física, sueño y tiempo libre. Se estableció que la forma de identificar el nivel de estilo de vida es a través de un instrumento de medición de calidad de vida que es el cuestionario.

### **1.4.3. Práctica**

El Perú es un reflejo que lo que está sucediendo a nivel mundial, las personas optan por estilos de vida no saludables, su comportamiento va dirigido a tratar de satisfacer algunas necesidades como las económicas, siendo todavía la pobreza una realidad latente en la población y su conducta merece a la necesidad de sobrevivir. Es importante mejorar la calidad de vida así mismo proponer estrategias en el tema de educación y salud, siendo esta última afectada negativamente por la pandemia. Por lo tanto, los resultados de este estudio se utilizarán para informar decisiones y acciones para promover estilos de vida saludables y mejorar la salud de los líderes y autoridades del mercado, así como de los trabajadores de la salud.

## **1.5. Limitaciones de la investigación**

### **Temporal**

La investigación a realizar es de corte transversal, es decir se llevará a cabo en noviembre del 2021 hasta abril 2022.

### **Espacial**

El presente estudio se llevará a cabo en el mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8, el cual se empleará técnicas e instrumentos para la recolección de información.

### **Recursos**

**Recursos bibliográficos:** Se cuenta con suficientes recursos tanto bibliográficos como hemerográficos en relación a las variables de estudio.

**Recursos estadísticos:** Se cuenta con el programa SPSS para el tratamiento estadístico tanto descriptivo como inferencial.

**Recursos económicos:** Se cuenta con la disponibilidad de dinero para terminar exitosamente el presente estudio.

## CAPITULO II: MARCO TEORICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### Internacionales

**Daiana, (2019).** Algunos factores que conducen al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles se encuentran el modo de vida poco saludable, el ocio, alimentación deficiente e inapropiada, el exceso de peso y la obesidad. Objetivo: “Conocer el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física en trabajadores de un call center, en el barrio de Microcentro, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, en marzo 2019”. Abordaje cuantitativo, el alcance de la descripción y el diseño observacional. Muestreo no probabilístico en 97 trabajadores. La recolección de datos se realizó mediante cuestionario estructurado cerrado y evaluación antropométrica. Para el análisis de datos se desarrolló una matriz de datos en Excel 2010 y para comparar variables cualitativas se utilizó la prueba de chi-cuadrado con nivel de significancia de  $\alpha < 0,05$ . Resultados: El 4,1 % de la población presentaba insuficiencia ponderal y el 37,1 % sobrepeso. Se determina que el 30,9% de la población no desayuna. El 67% tenía un nivel bajo de actividad física, se encontró una diferencia significativa por distribución de géneros, siendo más importante para las mujeres con un 80,3% y para los hombres con un 44%. Conclusión: En general la población presenta un peso normal, bajo riesgo cardiovascular, hábitos de alimentación saludable y poca actividad física (14).

**Bejarano, et al., (2020).** Fundamentos: El aislamiento voluntario y luego la cuarentena obligatoria, es la estrategia de gobiernos para prevenir y mitigar los efectos de la propagación del COVID-19. Objetivo: “Caracterizar la seguridad alimentaria, percepción de la alteración ponderal y estilos de vida en familias colombianas durante el aislamiento social por COVID-19.” Metodología: Estudio transversal con enfoque descriptivo cuantitativo de en una muestra no probabilística, que voluntariamente participaron en la encuesta de acceso electrónico. La información se recopiló a través de una encuesta estructurada utilizando la herramienta Google Forms Drive, con tres componentes, demografía social, compra de alimentos y nivel de seguridad alimentaria. El enlace a la encuesta digital compartida en regiones colombianas, para las semanas 15, 16 y 17 del mes de abril corresponde al calendario epidemiológico

colombiano 2020. Los análisis univariados y bivariados que relacionan con el eje de acceso y consumo de alimentos se realizaron en el programa estadístico SPSS v25 y se organizó la base de datos en Microsoft Excel. La mediana de edad de la muestra de conveniencia fue de 39 a 13 años, el 48% de la composición familiar fue de cada tres miembros y el 60% considero que su peso era normal. De formas generales. Según las observaciones, los alimentos como lácteos, cereales, frutas y verduras son los que más se priorizan para comprar; no se compran bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas y alimentos procesados; 64% no compra agua embotellada; 35% de familias dijeron que no podían pagar la comida, mientras que 15,3% dijeron que comían menos en sus comidas principales. Conclusiones: La inseguridad alimentaria ocurrió porque no tenían dinero para la compra de alimentos; cambios en la compra de alimentos para ganar peso (15).

**Villaseñor, et al., (2021)** tuvieron como objetivo “Evaluar el consumo de alimentos no saludables y prácticas de estilo de vida en mexicanos durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19)”. Metodología: Su estudio fue de tipo transversal, observacional y analítico, utilizando la técnica de una encuesta digital, se incluyó personas mayores de 18 años, de ambos géneros y de todos los estados de la República Mexicana. Fueron evaluados aspectos de alimentación, bienestar y estilo de vida (consumo de alcohol y tabaco, actividad física y sueño) además de variables sociodemográficas. Resultados: Se analizaron 1084 encuestas donde el 66,5% (n=721) fueron mujeres. En cuanto a la alimentación antes del confinamiento, 69,8% consideraban su alimentación saludable, 6,5% muy saludable y 23,7% poco saludable, y el 2,3% ha mejorado su alimentación, y el 17 % manifiesta comer permanentemente por estos días. En cuanto al sueño las mujeres duermen menos durante el periodo del confinamiento y despiertan más durante la noche en comparación con los hombres. Conclusiones: Hubo cambios muy significativos en cuanto a la alimentación y el sueño durante el periodo de confinamiento. Por ende, una alimentación adecuada y descansar ayuda a fortalecer el sistema inmunológico (5).

**Poveda, et al., (2021)** tuvieron como objetivo “Determinar las prácticas alimentarias y los estilos de vida en la población de Guayaquil durante la

pandemia por la COVID 19". Metodología: En su estudio de tipo descriptivo, transversal y observacional, utilizo la encuesta online estructurado y realizado en Google Forms. Se estudió una muestra no probabilística de 527 personas entre 18 a 64 años de edad. Se aplicó dos instrumentos uno para medir la practicas alimentarias mediante una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos (agrupados en 8 categorías con respuesta de opción múltiple) y otro para medir estilos de vida mediante el cuestionario que consto de 25 ítems y recoge 9 categorías de tipo físico, psicológicos y sociales. Ambos instrumentos presentaron buena validez y confiabilidad. Resultados: el 64% de encuestados fueron mujeres. Se encontró una ingesta reducida de lácteos (80,1%), frutas (71,9%), verduras y hortalizas (71,7%), pescados (63,2%), carnes y aves (76,7%), leguminosas (58,8%), cereales y derivados (89,0%); entre tanto se evidencio un consumo recomendado de grasas y aceites (97,1%). Sin embargo, se encontró una disminución en el consumo de alcohol (81,2%), tabaco (90,1%), drogas (95,3%), medicamentos con o sin prescripción médica (78,0%) y actividad: física (68,3%). Conclusiones: Se manifestaron cambios significativos en cuanto a la alimentación y a la actividad física de manera negativa durante el periodo de la pandemia por COVID 19 en los participantes (16).

### **Nacionales**

**Plaza, (2017).** Como objetivo "Determinar la relación entre la calidad de sueño con el grado de obesidad y circunferencia de cintura en comerciantes del Gran Mercado Mayorista de Lima". Estudios cuantitativos, transversales y correlacionales. El formulario incluye 198 comerciantes. Se utilizaron tablas de frecuencia y porcentaje para describir la calidad del sueño, la obesidad y la circunferencia de la cintura. Así mismo se evaluó la calidad del sueño mediante el cuestionario del Índice de Calidad de Sueño Pittsburg (ICSP), para determinar la relación de las variables, se utilizó la prueba de Chi-cuadrado de Pearson. Los resultados revelaron para ambos géneros el predominio de obesidad tipo II y de riesgo elevado y, así como mala calidad del sueño. Finalmente, se observó una relación significativa entre la calidad del sueño y los niveles de obesidad y el contorno de la cintura solo en las mujeres. Debido a no dormir las horas adecuadas lo cual genera desorden del sueño. Esto se ve afectada por un mayor riesgo de desarrollar obesidad y un mayor riesgo metabólico cardiovascular (11).

**Quispe y Rodríguez. (2020).** tuvieron como objetivo “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado emocional de la población de dos distritos de la región Tacna en el periodo de aislamiento por COVID 19”. Metodología: se realizó un estudio no experimental y transversal, estudio una población compuesta por pobladores del distrito de Tacna (zona urbana) y del distrito de Locumba (zona rural), determinando muestras probabilísticas de 386 y 300 respectivamente, entre las edades de 18 a 64 años. Se utilizó la técnica de encuesta, con un instrumento que presento una buena confiabilidad la cuales fueron de 19 preguntas categorizadas en dimensiones y se analizaron a través de pruebas no paramétricas de chi-cuadrado. Resultados: los cambios en la alimentación si están relacionados con el estado emocional durante el aislamiento por COVID 19 en los dos distritos con un nivel de confianza de 95%, y se encontró al comparar ambos distritos que el distrito de Locumba presento en mayor porcentaje los cambios durante la pandemia (9).

**Tantaleán, (2020).** El objetivo fue “Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estado nutricional del adulto mayor en el Asentamiento Humano La Victoria del Distrito de la Banda de Shilcayo. Setiembre 2019 a febrero 2020”. Metodología: No experimental con enfoques cuantitativos, descriptivos y transversales, muestra que incluye 40 personas mayores, como herramienta se utilizó escala de estilo de vida, desarrollado por Walker, Sechrist y Pender, en 1990, modificado por estudiantes de posgrado en Enfermería Díaz R; Delgado R; y Reyna E. (2010). Resultados: El 60,0% (24) de “los adultos mayores del Asentamiento Humano La Victoria”, de 60 a 70 años, el 57,5% (23) eran hombres, el 66,5% (26) no saben leer ni escribir, el 52,5% (21) viven juntos, el 67,5% (27) son agricultores, el 57,5% (23) tienen de 1 a 3 hijos y el 45,0 (18) son adventistas. El 85,0% (34) de las personas mayores en el estudio tenían un estilo de vida poco saludable y solo el 15,0%, (6) tenía un estilo de vida saludable. El 57,5% (23) de ellos están desnutridos, de los cuales el 27,5% (11) son delgados, el 20,0% (8) tienen sobrepeso y el 10,0% (4) son obesos; son solo el 42,5% (17) personas mayores con un peso adecuado o normal. En el aspecto nutricional, el 28,0% (7) acabo con un estilo con un estilo de vida poco saludable. En dimensiones de actividad y ejercicio, el 24,0% (6) de las personas mayores en el estudio no exhibieron un estilo de vida saludable como resultado. Del

tamaño, manejo del estrés, el 33,3% (5) informo tener un estilo de vida saludable. En cuanto al apoyo interpersonal, el 16,0% (4) no tiene un buen estilo de vida. En cuanto a la autopercepción el 26,7% tiene un estilo de vida saludable. Finalmente, en cuanto a responsabilidad y salud de los adultos mayores, se encontró que el 20,0% tiene un estilo de vida no saludable. En conclusión, evalúe la relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adultos mayores ( $P = 0,01$ ) (12).

**Culqui y Romero. (2021).** El sobrepeso y obesidad está incrementando de tal manera que afecta significativamente la salud de las personas a corto y largo plazo. El presente estudio tuvo como objetivo: “Estudiar la relación entre factores demográficos, socioeconómicos, culturales y hábitos dietéticos con la existencia de sobrepeso y obesidad en vendedores ambulantes del mercado Modelo de Cajamarca”. Metodología: Se realizó un estudio transversal de 50 personas adultas con medición del IMC, hábitos alimenticios. Se estableció el peso y la talla a 50 vendedores que asistían constantemente al mercado. Se les realizó una encuesta sobre hábitos alimentarios y el nivel socioeconómico, cultural, previamente validada. Resultados: Los primeros resultados indican que la generalidad de los comerciantes ambulantes presenta hábitos alimenticios no saludables (22%) y poco saludable (62%); El predominio de la obesidad y el sobrepeso en los participantes fue de un 66%, siendo la obesidad 20% y el sobrepeso 46% respectivamente. Solo un 32% tuvo un estado nutricional normal; y un 2% tienen bajo peso. Se evidenció asociación significativa entre el nivel nutricional (hábitos alimentarios) y el estado nutricional con  $p=0001$ ; situación similar ocurre para las variables residencia e ingreso económico. Conclusión: Se concluye que el sobrepeso y la obesidad tuvieron una estrecha relación con los hábitos alimenticios y con variables demográficas como las viviendas y el acceso monetario, por lo que estos factores deben ser tomados en cuenta para llevar a cabo la prevención primaria que permita el descenso en la prevalencia de estos problemas de salud que afecta a la población (8).

**Padilla y Parihuaman. (2021).** En esta investigación tuvieron como objetivo “Determinar los estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020”. La investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño no

experimental, transversal, descriptivo. Se aplicó muestreo no probabilístico por conveniencia, la muestra estuvo constituida por 200 comerciantes. Con el instrumento utilizado, Los resultados mostraron un 100,0% en estilo de vida saludable. Concluyendo que los comerciantes del mercado Centenario, Huacho 2020 llevan una vida y alimentación saludable (13).

## **2.2. Bases teóricas**

### **Estilos de vida**

Se define como el conjunto de hábitos o comportamientos que realiza una persona, éstos pueden ser saludable o dañina para la salud. Según Quintero et al. (17) manifiesta que son comportamientos que una sociedad va consiguiendo y se interpreta por su forma de actuar; por lo general funciona de forma inconsciente; es decir es aprendida cuando se es niño o por una amplia conducta repetitiva. El termino estilo de vida abarca a la forma de comer, hacer ejercicio jugar, descansar, comportarse con otras personas, dormir o trabajar, etc. es decir la forma de vivir (18).

Se evidencia muchos factores que repercuten de manera directa e indirecta. Por un lado, están los factores modificables o factores de riesgo en los cuales la persona tiene el control y voluntad para cambiarlos conociendo sus efectos y por otra parte están los factores de riesgo no modificables o marcadores de riesgo como por ejemplo las condiciones genéticas/hereditarias, raza, sexo, etc., estos no pueden ser controlados a voluntad (19).

Nola Pender plantea en su modelo de promoción de la salud que todos los conocimientos deben forjarse actitudes positivas que motiven un compromiso para con un plan de vida que genere una conducta promotora de la salud. El modelo de promoción de la salud postula 6 dimensiones las cuales son: Responsabilidad en salud, Actividad física, Nutrición, Relaciones Interpersonales, Manejo del estrés, Auto actualización (17).

### **Actividad física**

Abarca la participación regular en ejercicios desde un nivel ligero hasta vigoroso. Todo ello acontece en un programa estructurado y controlado o

casualmente como parte del día a día de una persona y/o como parte de su recreación o descanso (17).

Los niveles de inactividad física se han incrementado; hoy en día se considera el cuarto factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas. Así mismo hay evidencia que la actividad física de moderada a vigorosa contribuye para prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y ciertos tipos de cáncer (19).

#### **a) Frecuencia y tiempo de actividad física**

La acción de realizar al menos 30 minutos diarios, cinco días por semana, de forma continua o en sesión de 15 minutos aproximadamente y de nivel moderado; otorga beneficios ya que contribuye a prevenir, tratar, controlar y rehabilitar las enfermedades crónicas no transmisibles (20).

#### **b) Sedentarismo**

Se refiere como sedentarismo a un estilo de vida escaso de actividad física o movimiento. Según la OMS define que realizar menos de 90 minutos de actividad física por semana es sinónimo de una persona sedentaria (20). El sedentarismo tiende a ser más común en la mujer y está relacionado a otros problemas de salud (21).

### **Alimentación**

Es el consumo regular de alimentos, que proporcionan nutrientes como por ejemplo hidratos de carbono, proteínas y grasas; entre otras sustancias como vitaminas, fibras minerales y líquidos necesarios para conservar el desarrollo y funciones del cuerpo (22). La alimentación según Beltrán y centellas (1) es una parte de la nutrición que engloba dos etapas la primera, que va desde la disponibilidad de alimentos, producción, comercialización, hasta la ingestión de los alimentos.

La alimentación constituye uno de los factores más indispensables en el estilo de vida. Una buena alimentación es la práctica de hábitos alimentarios saludables. La alimentación está determinada por factores importantes como por ejemplo la

disponibilidad de alimentos, el acceso a ellos y estos a su vez por el costo del mercado y además por el factor social como la cultura la familia, entre otras (19).

#### **a) Hábitos alimenticios**

Se definen como la selección de la cantidad, calidad y forma de preparar los alimentos que consume una persona. La conducta alimentaria está asociada por factores económicos, educativos y sociales además de factor psicológico (1). Los malos hábitos alimentarios están asociados al estado nutricional y emocional de la persona ya que no se come de manera equilibrada cuando se está triste enojado o alegre o cuando se pasa por estrés, aburrimiento o soledad. Estos factores pueden conllevar a consumir alimentos con alta densidad energética, y bajo consumo de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra (24).

#### **b) Calidad de alimentación**

Una buena alimentación, consiste en una dieta equilibrada y suficiente. Por otro lado, una mala nutrición baja la inmunidad, además se es más vulnerable a sufrir enfermedades, baja la productividad y se altera el desarrollo mental y físico (25). El consumo adecuado en cantidad y calidad de los alimentos en conjunto con la actividad física y el control de peso son importantes en cuanto al estado nutricional de las personas (26).

#### **c) Alimentación equilibrada**

Se denomina equilibrada en cuanto a que debe ser proporcional entre sus elementos para cubrir las necesidades del organismo (1). Existe alta evidencia que la dieta mediterránea reduce la morbimortalidad de enfermedades no transmisibles y es una de las que se recomienda. Esta consiste en alto contenido de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras y frutos secos), ingesta frecuente de legumbres y cereales integrales, moderado de pescado, carnes blancas y lácteas, y bajo consumo de sal, carnes rojas o procesadas y alimentos con azúcares añadidos (23).

#### **Sueño**

Se afirma la importancia del sueño como factor indispensable para el funcionamiento del cuerpo y a su vez este debe ser de 7 a 8 horas diarias. El hacer

poco uso del descanso y sueño se ha relacionado con accidentes, depresión, fatiga, falta de concentración y fallos en la memoria. Así mismo es importante tener comportamientos saludables como no tomar alcohol y no fumar en exceso y evitar la automedicación (19).

### **Tiempo libre**

La recreación y la realización de actividad física moderada se consideran uno de los más importantes en cuanto a comportamientos saludables, ambos colaboran a prolongar y mejorar la calidad de vida. Existe evidencia que al practicarla de forma regular contribuye a disminuir los factores de riesgo como por ejemplo sufrir de enfermedades cardiovascular, controla el peso y la obesidad, etc. además de evitar sufrir de ansiedad, estrés o depresión, mejora el estado de ánimo; promueve la sociabilidad, autonomía y la integración social además de otra cantidad de utilidades (19).

### **Comerciantes del mercado de abastos**

Se denomina mercado de abasto a cualquier localidad que se dedique expresamente al comercio de productos básicos aptos para el consumo humano, ya sea en forma de venta al por mayor o al por menor.

Un estudio del 2015 encontró que la mayoría de las personas pertenece a un nivel socioeconómico bajo y no realiza actividad física ni tiene una adecuada alimentación. Asimismo, en un estudio en un mercado de la localidad se evidenció un elevado porcentaje de trabajadores con obesidad y sobrepeso, además manifestaron sufrir de enfermedades crónicas y presentar un estilo de vida poco saludable (10).

### **Estado nutricional, definiciones**

Mahan (2013) mencionó que el estado nutricional es el resultado de un equilibrio entre la ingesta y las necesidades de nutrientes. Cuando la cantidad de nutrientes aportados es suficiente para generar vitalidad al organismo, de esta manera la persona se encuentra en perfecto estado de nutrición. (pág. 286)

Por otro lado, Suverza (2010) determina la nutrición como la “Condición resultante de la ingestión de los alimentos y la utilización biológica de los mismos por el organismo”. (pág. 175) (27).

Es la condición física de una persona “resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes”. Como indicador va a permitir al profesional de salud determinar síntomas y signos que señalen una posible “carencia o exceso de nutrientes, medir la composición corporal del sujeto, analizar indicadores bioquímicos relacionados a malnutrición y valorar si la ingesta dietética es adecuada” (29).

Para la valoración del estado nutricional se encuentra el peso, la talla, el índice de masa corporal; que en la presente investigación serán materia de estudio.

### **Valores del índice de masa corporal**

La evaluación del estado nutricional se realizará determinando el índice de masa corporal (IMC) de acuerdo con la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{talla (m}^2\text{)}$$

Delgadez: Este es el nombre que se le da al peso inferior. Esto se asigna cuando el IMC es inferior a 18,5 para adultos. Incrementando enfermedades a nivel digestivo y pulmonar.

Normal: El valor del IMC está entre 18,5 y 25 se clasifican nutricionalmente como “normales”. Dentro de este rango, el grupo de población está menos propenso a enfermarse y por ende no terminar con muertes inesperadas.

Sobrepeso: Cuando su peso corporal está por encima de lo normal,  $\geq$  a 25 y  $<$  a 30. Ajustado por la edad, peso y talla. La OMS define como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud”.

Obesidad: Adultos con un valor de IMC  $\geq$  a 30, se clasifican en la evaluación nutricional de “obesidad”, lo que significa que tienen un mayor riesgo de enfermedad. (30)

## **Obesidad y sobrepeso**

La obesidad es una enfermedad crónica encontrada en todas las áreas de la población a nivel mundial y considerado como la epidemia del siglo XXI. De acuerdo a Pajuelo Ramírez (2017) la obesidad está relacionada a enfermedades como por ejemplo la HTA, diabetes Mellitus 2, dislipidemias y algunos tipos de cáncer. En un estudio realizado en el Perú del 2012-2013 a nivel nacional se manifiesta que el 41% de la población sufre de sobrepeso, 20% de obesidad y 34% de obesidad abdominal en personas adultas (31).

Cabello y Zúñiga (2007) afirma lo siguiente: “A través de su investigación determina que la obesidad ocurre debido a las interacciones dentro y entre aquellos contextos principalmente compuestos por los factores intrapersonales, constituidos por pensamientos, sentimientos y actitudes; los factores familiares, medio de alimentación en la familia, rutinas alimenticias, hábitos a la hora de comer, disponibilidad de comida en casa y los factores culturales, tales como el medio ambiente escolar, influencia de los medios, estilos de vida, así como el apoyo clínico y social”. (pág. 21)

La alta prevalencia de obesidad en la población, se debe principalmente a factores genéticos, ya que existe una disminución de la tasa metabólica en reposo. Pero también depende de muchos factores específicos de cada individuo, como la edad, el estado general de salud, así como las condiciones ambientales, el nivel educativo, la formación profesional, las condiciones laborales o sus condiciones sociales. Además, la obesidad es uno de los mayores problemas a los que se enfrenta la sociedad moderna (28).

## **COVID 19**

Es una enfermedad ocasionada por un tipo nuevo de coronavirus que es el SARSCoV-2. Fue reconocida como pandemia por la OMS el 11 de marzo del 2020. En el Perú el 06 de marzo del 2020 fue confirmado el caso 1 de una persona infectada. A partir de la fecha hasta el 15 de agosto de 2021 se han informado 2 133 812 casos confirmados y 197 393 fallecidos (MINSA, 2021b). Según La Academia Española de Nutrición y Dietética (2020) afirma que un plan nutricional

dará resultado si la persona presenta una malnutrición o sufre de enfermedades crónicas como antecedente (31).

Por otro lado, las sociedades científicas relacionadas con la nutrición clínica han llegado a la conclusión y aconsejan una dieta hipercalórica e hiperproteica y en descubrir de manera temprana a pacientes en riesgo de desnutrición (32).

Las consecuencias de la COVID se han evidenciado en el consumo de alimentos ya que existe un elevado consumo de alimentos “hipercalóricos (frituras, postres) enlatados empaquetados, y menos perecederos, llama negativamente la atención, pues, pese a tratarse de alimentos convenientes y de bajo costo, rara vez son saludables, frescos y nutritivos”. Se afirma que en América Latina más del 50% de adultos poseen un elevado nivel de sobrepeso y obesidad. Según manifiesta el Programa Mundial de Alimentos, “la situación nutricional en la región empeorará a causa de la pandemia” (WFP, 2020). Por lo tanto, se deduce que, si la pandemia continúa y sus consecuencias no se reducen, se creará un círculo vicioso entre la malnutrición y la pandemia (33).

En un estudio reciente se ha reportado que “los estilos de vida poco saludables acrecientan 4 veces el riesgo de infección grave por COVID 19; entre los factores de estilos de vida asociados se encuentran: inactividad física, tabaquismo y obesidad” (34).

## **2.3. Formulación de la hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

#### **Específico 1**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre el estado nutricional y la actividad física en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre el estado nutricional y la actividad física en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

#### **Específico 2**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre el estado nutricional y la alimentación en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre el estado nutricional y la alimentación en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

#### **Específico 3**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre el estado nutricional y el sueño en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre el estado nutricional y el sueño en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

#### **Específico 4**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre El estado nutricional y el tiempo libre en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre el estado nutricional y el tiempo libre en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

## **CAPITULO III: METODOLOGIA**

### **3.1. Método de la investigación**

El presente trabajo de investigación se realizará mediante el método deductivo, el cual se fundamenta en que se organizan hechos conocidos y se extraen conclusiones mediante una serie de enunciados. Es decir que a partir de afirmaciones generales se llega a afirmaciones particulares que aplican las reglas de la lógica. (36)

### **3.2. Enfoque investigativo**

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, ya que nos permitirá lograr un conocimiento extremadamente específico y cierto sobre el objetivo de estudio.

### **3.3. Tipo de investigación**

La investigación es de tipo aplicada ya que su objetivo es utilizar conocimientos y conclusiones generados por la investigación básica para resolver problemas o intervenir en situaciones.

### **3.4. Diseño de la investigación**

El diseño de la investigación es no experimental, investigación que se realiza sin manipular las variables. Las variables se van a medir en un determinado contexto. De corte transversal puesto que las variables solo se medirán una vez en la encuesta. De tipo correlacional ya que va a describir la relación entre las variables en un tiempo determinado. (35)

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

**Población:** La población para el estudio tiene la cualidad de ser finita y está conformada por los “Comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia. Lima 2022. (P: 100 sujetos)

**Muestra:** Dado que el grupo poblacional es pequeño a nivel estadístico se empleará a toda la población para la realización del estudio (M: 100 sujetos)

**Muestreo:** Censal

**Criterios a tomar en cuenta:**

**Criterios de inclusión:**

- Negociante que labora en el mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8.
- Comerciantes de ambos géneros.
- Comerciantes mayores de 18 años.

**Criterios de exclusión:**

- Comerciantes del mercado Santa Rosa que rechazaron tomar la encuesta

### 3.6. Variables y Operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	Escala valorativa (Niveles o rangos)
<b>Variable 1</b> Estilos de vida	Los estilos de vida se definen como el conjunto de pautas y comportamientos cotidianos de una persona.	ACTIVIDAD FÍSICA	Frecuencia	Politómica	Nunca (N) Casi nunca (CN) A veces (AV) Casi siempre (CS) Siempre (S)
			Tiempo de actividad física		
			Sedentarismo		
		ALIMENTACIÓN	Hábitos alimenticios	Politómica	
			Calidad de alimentación		
			Alimentación equilibrada		
		SUEÑO	Calidad de sueño	Politómica	
		TIEMPO LIBRE	Talleres	Politómica	
			Actividades culturales		
			Actividades sociales		
<b>Variable 2</b> Estado Nutricional	Resultado entre la ingestión de energía, nutrientes y micronutrientes, y las necesidades del organismo. Se puede identificar a través del indicador índice de masa corporal (IMC) para la edad con el cual se puede diagnosticar sobrepeso y obesidad.	IMC	Obesidad	Cuantitativa continua	IMC 18,5 a < 25 (Normal)
			Sobrepeso		IMC 25 a < 30 (Sobrepeso)
					IMC ≥ de 30 (Obesidad)

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1. Técnica

Se utilizó como técnica la encuesta y se aplicó un cuestionario a los encuestados.

#### 3.7.2. Descripción

Como herramienta se utilizó un cuestionario para la recolección de datos, que incluye preguntas que abordan las variables del estudio. Esta herramienta se elaboró en escala de Likert en donde se incluyó 30 preguntas, dando respuesta a los siguientes aspectos: Actividad física; Alimentación; Sueño y Tiempo libre.

a) **Cuestionario:** Este conto con la siguiente estructura

#### CUESTIONARIO

Buen día Sr. (a) o Srta. Comerciante, somos alumnas de la carrera de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener, estamos realizando un proyecto de investigación sobre, “Estilos de vida y estado nutricional” por tal motivo le agradecemos su colaboración respondiendo las siguientes preguntas. No hay respuesta correcta o incorrecta.

**INSTRUCCIONES:** Se requiere que responda cada pregunta con honestidad. Lea atentamente las frases y escribe una “X” en la respuesta que creas adecuada, por ejemplo:

**Determinación de índice de masa corporal a través de la edad, peso y talla según la tabla**

1. Edad:
2. Sexo:
3. Peso:
4. Talla:

IMC: \_\_\_\_\_

**Clasificación del IMC según edad, peso y talla**

- a. IMC <18,5 (Delgadez)
- b. IMC 18,5 a < 25 (Normal)
- c. IMC 25 a < 30 (Sobrepeso)
- d. IMC  $\geq$  de 30 (Obesidad)

Nunca (N)	Conducta que no realiza
Casi nunca (CN)	Conducta que pocas veces realiza
A veces (AV)	Conducta que en ocasiones realiza y en otras no
Casi siempre (CS)	Conducta que realiza frecuentemente
Siempre (S)	Conducta realizada diariamente

N°	ÍTEM	CRITERIOS				
		N	CN	AV	CS	S
<b>Actividad Física</b>						
1	Con que frecuencia practica algun tipo de ejercicio que le ayuda a estar tranquilo Ejemplo (yoga, Meditación y danza)					
2	Realiza actividad física tres veces a la semana por 20 o 30 minutos					
3	El tiempo de actividad le es suficiente para contrarrestar el stres					
4	Usted lleva una vida sedentaria utilizando los automóviles para trasladarse a su trabajo					
<b>Alimentación – hábitos alimenticios</b>						
5	¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?					
6	¿Comes frente al televisor, computadora o Leyendo?					
7	¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?					
8	¿Desayunas todos los días?					
9	¿Consumes comidas rápidas como, pizza, Hamburguesa, hotdog, alitas, ¿etc.?					
10	¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la Semana?					
11	¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?					
12	¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?					
<b>Alimentación- calidad de alimentación</b>						
13	¿Acostumbas comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?					
14	¿En tu refrigerio comes frutas, frutos secos o verduras?					
15	¿Sueles consumir leche, yogur o queso?					
16	¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?					
17	¿Consumes embutidos como, Jamonadas, chorizo, salchicha?					
<b>Alimentación - Alimentación equilibrada</b>						
18	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?					
19	¿Comes por lo menos 3 frutas y una porción de verduras al día?					
20	¿Mantienes un horario ordenado para tu alimentación?					
21	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?					
<b>Sueño - Calidad de sueño</b>						
22	¿Duermes al menos 7 a 8 horas diarias?					
23	¿Tienes trasnochadas?					
24	¿Cuándo duermes te levantas recargado con energías?					
<b>Tiempo libre - talleres</b>						
25	Practica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, bicicleta, aeróbicos o baile)					
<b>Actividades culturales</b>						
26	¿Compartes con tu familia y/o amigos tu tiempo Libre?					
27	¿Estimas parte de tu tiempo libre para actividades académicas o labores domésticas?					
<b>Actividades sociales</b>						
28	En tu tiempo libre: lee, va al cine, de paseo, escucha música					
29	¿Ves televisión 2 o más horas al día?					
30	Para mayor tiempo con el celular					

### **3.7.3. Validación**

La validación del instrumento se llevó a cabo por el juicio de 3 expertos. Los docentes expertos a cargo de la validación del presente trabajo de investigación.

### **3.7.4. Confiabilidad**

La fiabilidad del instrumento se controló utilizando técnicas como el alfa de Cronbach para detectar y medir cambios. Asimismo, debe ser aceptado por las personas, en este caso los comerciantes del mercado. A través de la encuesta se calcula mediante análisis de ítem, análisis factorial y medición de confiabilidad, obteniendo el alfa de Cronbach. Para ello se tomó una prueba piloto de 20 personas, cuyo valor de alfa debe estar entre 0,7 a 0,9 el cual permite medir la fiabilidad del cuestionario

## **3.8. Procesamiento y análisis de datos**

Para el proceso estadístico del proyecto de investigación, se realizó con los programas estadísticos Excel y SPSS. El cual permitió extraer la información práctica y necesaria de nuestra investigación. Podremos analizar y comprender de manera eficaz los resultados obtenidos, después de la recolección de todos nuestros instrumentos utilizados y a la vez interpretar de manera ordenada los resultados de la investigación. Así mismo nos dará una lectura precisa de los resultados obtenidos en la investigación, como cuadros de resultados, correlación de las variables, etc.

## **3.9. Aspectos éticos**

El presente trabajo de investigación será llevado a cabo con la autorización y el consentimiento informado de los comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8. Sanjuán de Lurigancho-Lima. Conscientes de la seriedad para la investigación, previamente valoramos los aspectos éticos de la misma, tanto por el tema elegido como por el método. Los resultados que se puedan obtener son éticamente reservados. A la vez respetaremos la decisión del negociante, en este caso los comerciantes del mercado tendrán la oportunidad de auto reflexionar y tomar consciencia de los estilos de vida que llevan.

## CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

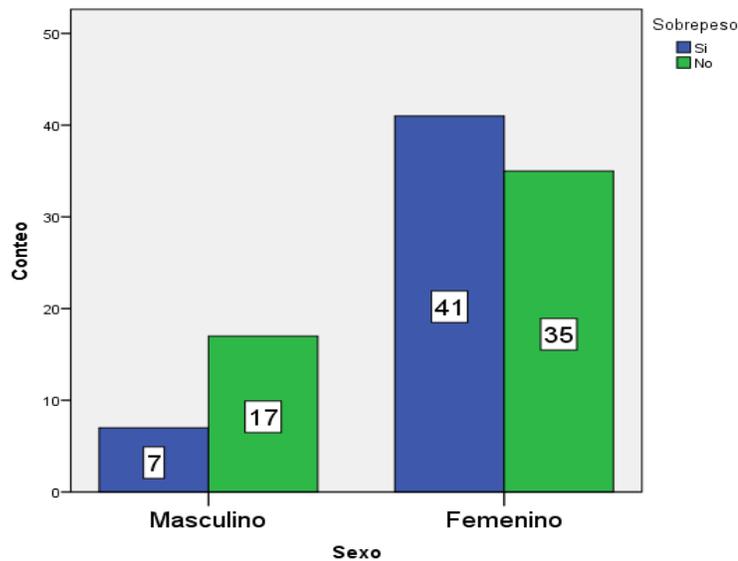
### 4.1. Resultados

**Tabla 1. Sexo del comerciante según sobrepeso en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**

Sexo		N°	Sobrepeso		Total	p
			Si	No		
Masculino	N°	7	17	24		
	%	7,0%	17,0%	24,0%		
Femenino	N°	41	35	76	0,034	
	%	41,0%	35,0%	76,0%		
Total	N°	48	52	100		
	%	48,0%	52,0%	100,0%		

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 1. Sexo del comerciante según sobrepeso en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**



**Fuente:** Elaboración propia

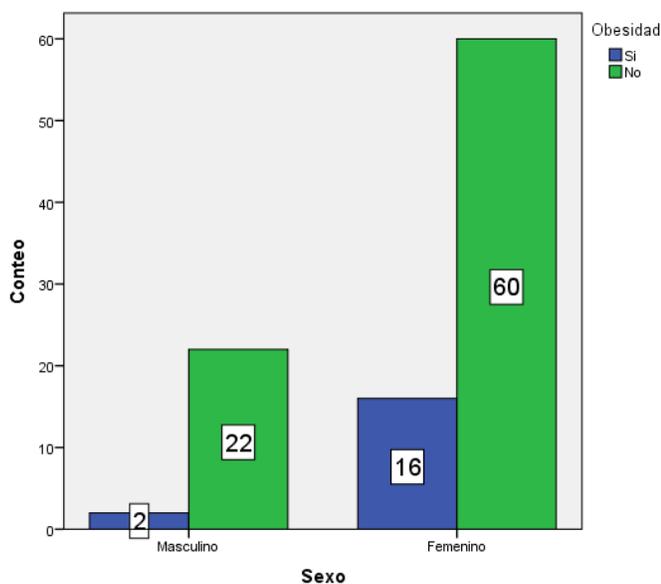
**Interpretación:** En cuanto al sexo que presentan los comerciantes según el sobrepeso observamos que de los sujetos evaluados la mayoría de los comerciantes que presentan sobrepeso son de género femenino con un 41% en el Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8. A su vez, se encuentra una relación de significancia entre el sexo del paciente y el IMC del paciente al presentar un p valor de 0,034.

**Tabla 2. Sexo del comerciante según obesidad en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**

			Si	No		
<b>Sexo</b>	Masculino	Nº	2	22	24	
		%	2,0%	22,0%	24,0%	
	Femenino	Nº	16	60	76	0,15
		%	16,0%	60,0%	76,0%	
<b>Total</b>		Nº	18	82	100	
		%	18,0%	82,0%	100,0%	

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 2. Sexo del comerciante según obesidad en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**



**Fuente:** Elaboración propia

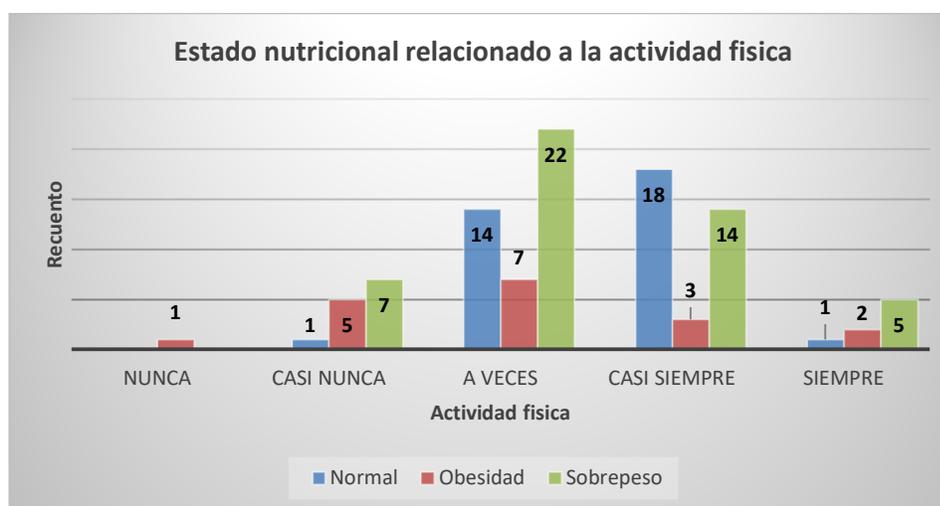
**Interpretación:** En cuanto al sexo que presentan los comerciantes según la obesidad observamos que de los sujetos evaluados la mayoría de los comerciantes que presentan obesidad no son de género femenino con un 16% en el Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8. A su vez, no se encuentra una relación de significancia entre el sexo del paciente y el IMC del paciente al presentar un p valor mayor a 0,05.

**Tabla 3. Estado nutricional y actividad física en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**

Actividad Física	IMC						Total		P valor
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Nunca	0	0%	0	0%	1	1%	1	1%	0,025
Casi Nunca	1	1%	7	7%	5	5%	13	13%	
A Veces	14	14%	22	22%	7	7%	43	43%	
Casi Siempre	18	18%	14	14%	3	3%	35	35%	
Siempre	1	1%	5	5%	2	2%	8	8%	
Total	34	34%	48	48%	18	18%	100	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 3. Estado nutricional y actividad física en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**



Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** En cuanto al estado nutricional según la actividad física observamos que de los sujetos evaluados la mayoría de ellos presentan sobrepeso y a su vez realizan actividad física a veces con un 22%, de igual forma los comerciantes obesos a veces realizan actividad física con un 7% en el Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8.

**Hipótesis específica 1:** Existe relación significativa entre el estado nutricional y la actividad física en “comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8”

### Hipótesis estadística

**H<sub>1</sub>:** El estado nutricional se relaciona con la actividad física en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

**H<sub>0</sub>:** El estado nutricional no se relaciona con la actividad física en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

- **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<sub>0</sub>

$p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula H<sub>0</sub>

- **Prueba estadística**

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	17,483 <sup>a</sup>	8	,025
Razón de verosimilitud	17,140	8	,029
N de casos válidos	100		

a. 8 casillas (53,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 18.

- **Conclusión**

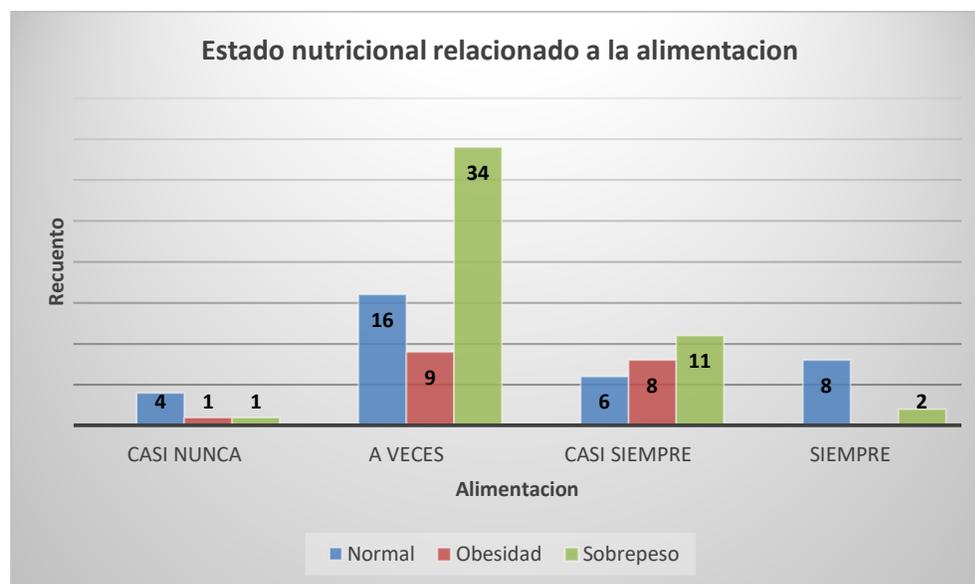
Dado que existe relación entre el estado nutricional y la actividad física en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca el valor de la prueba estadística (17,483) y P valor menor a 0,05 nos indica que existe una relación directa entendiéndose que cuando hay una adecuada actividad física a su vez presenta un adecuado estado nutricional.

**Tabla 4. Estado nutricional y alimentación en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**

Alimentación (Hábitos alimenticios adecuados)	IMC						Total		P valor
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Nunca	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0,005
Casi Nunca	4	4%	1	1%	1	1%	6	6%	
A Veces	16	16%	34	34%	9	9%	59	59%	
Casi Siempre	6	6%	11	11%	8	8%	25	25%	
Siempre	8	8%	2	2%	0	0%	10	10%	
Total	34	34%	48	48%	18	18%	100	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 4. Estado nutricional y alimentación en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**



Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** En cuanto al estado nutricional según la alimentación observamos que de los sujetos evaluados la mayoría de ellos presentan sobrepeso y a veces presentan hábitos alimenticios adecuados con un 34%. De igual forma los obesos presentan hábitos alimenticios adecuados con un 9% en el Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8.

**Hipótesis específica 2:** Existe relación significativa entre el estado nutricional y la alimentación en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8”

### Hipótesis estadística

**H<sub>1</sub>:** El estado nutricional se relaciona con la alimentación en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

**H<sub>0</sub>:** El estado nutricional no se relaciona con la alimentación en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

- **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<sub>0</sub>

$p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula H<sub>0</sub>

- **Prueba estadística**

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,522 <sup>a</sup>	6	,005
Razón de verosimilitud	18,632	6	,005
N de casos válidos	100		

a. 7 casillas (58.3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1.08.

- **Conclusión**

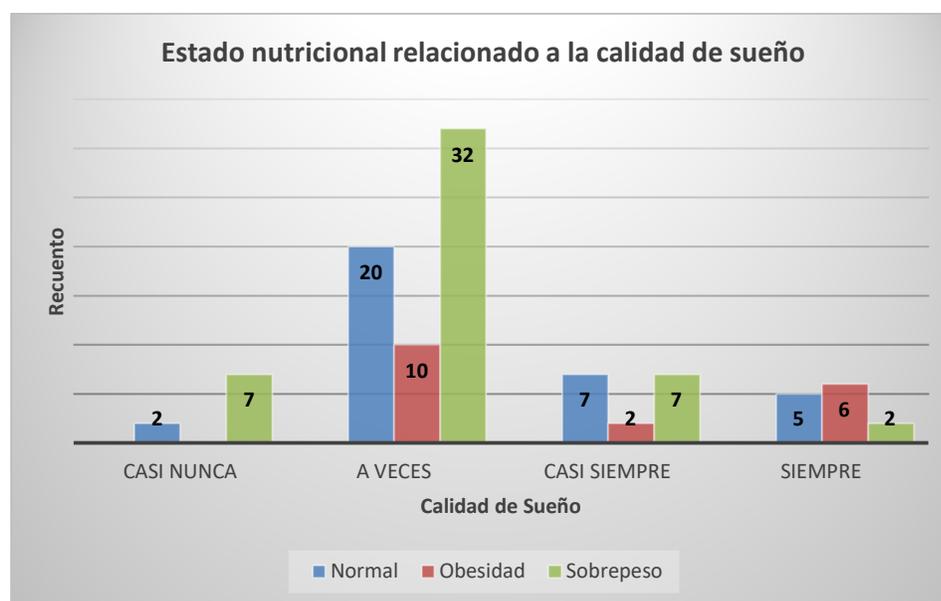
Dado que existe relación entre el estado nutricional y la alimentación en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca el valor de la prueba estadística (18,522<sup>a</sup>) y P valor menor a 0,05 nos indica que hay una relación directa entendiéndose que cuando hay una adecuada alimentación a su vez presenta un adecuado estado nutricional.

**Tabla 5. Estado nutricional y sueño en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**

Calidad de Sueño	IMC						Total		P valor
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Nunca	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0,036
Casi Nunca	2	2%	7	7%	0	0%	9	9%	
A Veces	20	20%	32	32%	10	10%	62	62%	
Casi Siempre	7	7%	7	7%	2	2%	16	16%	
Siempre	5	5%	2	2%	6	6%	13	13%	
Total	34	34%	48	48%	18	18%	100	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 5. Estado nutricional y sueño en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**



Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** En cuanto al estado nutricional según la calidad de sueño observamos que de los sujetos evaluados la mayoría de ellos presentan sobrepeso y a veces presenta una buena calidad de sueño con un 32% así como la mayoría de los obesos con un 10% en el Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8.

**Hipótesis específica 3:** Existe relación significativa entre el estado nutricional y el sueño en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8”

**Hipótesis estadística**

**H<sub>1</sub>:** El estado nutricional se relaciona con el sueño en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

**H<sub>0</sub>:** El estado nutricional no se relaciona con el sueño en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia

- **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<sub>0</sub>

$p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula H<sub>0</sub>

- **Prueba estadística**

---

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13,452 <sup>a</sup>	6	,036
Razón de verosimilitud	14,156	6	,028
N de casos válidos	100		

---

a. 6 casillas (50.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,62.

- **Conclusión**

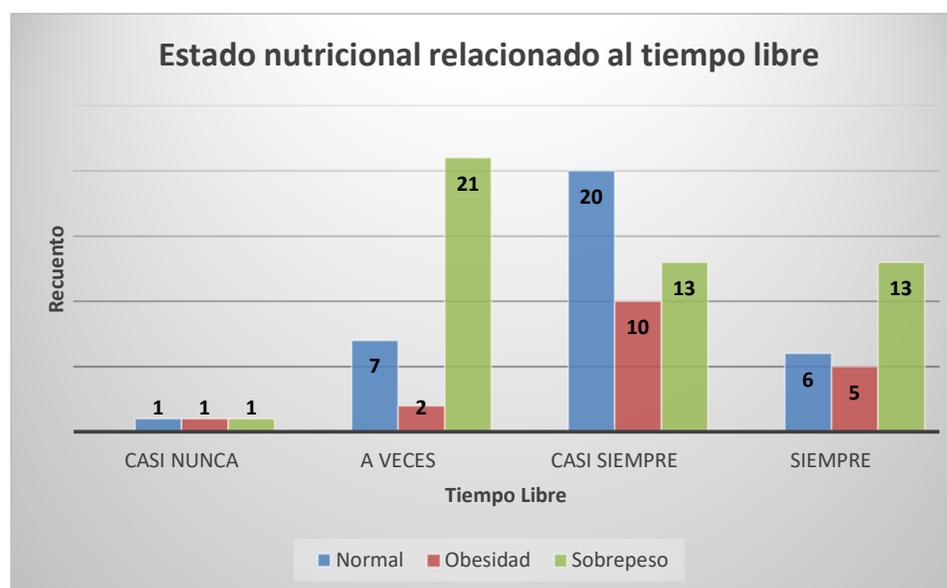
Dado que existe relación entre el estado nutricional y el sueño en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca el valor de la prueba estadística (13,452<sup>a</sup>) y P valor menor a 0,05 nos indica existe una relación directa entendiéndose que cuando hay una adecuada calidad de sueño a su vez presenta un adecuado estado nutricional.

**Tabla 6. Estado nutricional y tiempo libre en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**

Tiempo libre	IMC						Total		P valor
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Nunca	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0,043
Casi Nunca	1	1%	1	1%	1	1%	3	3%	
A Veces	7	7%	21	21%	2	2%	30	30%	
Casi Siempre	20	20%	13	13%	10	10%	43	43%	
Siempre	6	6%	13	13%	5	5%	24	24%	
Total	34	34%	48	48%	18	18%	100	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 6. Estado nutricional y tiempo libre en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8**



Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** En cuanto al estado nutricional según el tiempo libre observamos que de los sujetos evaluados la mayoría de ellos presentan sobrepeso y a veces realiza actividades recreativas en su tiempo libre con un 21% en el Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8.

**Hipótesis específica 4:** Existe relación significativa entre el estado nutricional y el tiempo libre en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8”

#### **Hipótesis estadística**

**H<sub>1</sub>:** El estado nutricional se relaciona con el tiempo libre en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

**H<sub>0</sub>:** El estado nutricional no se relaciona con el tiempo libre en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.

- **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<sub>0</sub>

$p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula H<sub>0</sub>

- **Prueba estadística**

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13,033 <sup>a</sup>	6	,043
Razón de verosimilitud	13,619	6	,034
N de casos válidos	100		

a. 4 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0,54.

- **Conclusión**

Dado que existe relación entre el estado nutricional y el tiempo libre en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca el valor de la prueba estadística (13,452 <sup>a</sup>) y P valor menor a 0,05 nos indica existe una relación directa entendiéndose que cuando hay un adecuado tiempo libre a su vez presenta un adecuado estado nutricional.

## 4.2. Discusión de resultados

Luego de realizado la ejecución se encontró lo siguiente:

Respecto al objetivo general se encontró que existe una relación significativamente estadística entre el sexo del paciente y el sobrepeso al presentar un p valor menor al 0,05. No obstante, no se encontró una relación de significancia en comerciantes con obesidad al presentar un p valor mayor a 0.05. De igual manera, el estilo de vida y el estado nutricional al obtener un p valor menor al 0,05 en cada una de las dimensiones que le componen como es la actividad física (p valor 0,025), alimentación (p valor 0,005), calidad de sueño (p valor 0,036) y el tiempo libre (p valor 0,043). Entre los estudios que coinciden con lo encontrado es la investigación de Tantaleán A (2020) en donde se encontró una asociación significativa entre el estado nutricional y el estilo de vida con un p valor 0,01.

A nivel específico se encontró que existe una relación de significancia entre el sexo del paciente (femenino) y la presencia de sobrepeso al presentar un 41% así como un p valor de 0,034 a diferencia de un 35% de mujeres que no presentan sobrepeso. Por otro lado, de los varones encontrados se observa que un 17% no presentan sobrepeso a diferencia de un 7% que si presentan sobrepeso. Estos resultados coinciden con lo encontrado en la investigación de Daiana K. (2019) en donde se encontró que la mayoría de sujetos que presentaron sobrepeso eran de sexo femenino con un 60,6% a diferencia de un 55,6% que fueron personas de género masculino con sobrepeso.

Respecto a la obesidad se encontró que la mayoría de comerciantes de sexo femenino no presentaban obesidad con un 16% y un p valor de 0,15 por otro lado, un 22% de los varones evaluados no presentaban obesidad y solo un 2% presentaban obesidad. Esto coincide con lo encontrado en el estudio de Culqui R. et al (2021), se encontró que la mayoría de sujetos que presentaban obesidad no eran de género femenino al presentar un 20% así como un p valor de 0,85 estableciendo que no existe una relación significativa entre estas variables.

También se encontró una relación significativa entre el estado nutricional y la actividad física con un p valor menor a 0,05 ya que los comerciantes que

presentan sobrepeso a su vez realizan actividad física a veces con un 22%; no se encontraron investigaciones que concuerden con lo encontrado en el presente estudio. Por otro lado, entre las investigaciones que difieren de lo hallado se encuentra la investigación de Villaseñor K. (2021) en donde se encontró que no existe relación entre la actividad física y el estado nutricional con un p valor de 0,786, otra investigación que difiere de lo encontrado es la investigación de Padilla L. (2020) en donde se encontró que la mayoría de sujetos que realizaban actividad física no presentan un estado nutricional saludable con un 70%.

Respecto a la relación entre el estado nutricional y la alimentación se encontró que existe una relación significativa entre ambas variables al encontrar un p valor menor a 0,05 ya que los comerciantes que presentan sobrepeso en ocasiones presentan hábitos alimenticios adecuados con un 34%. Esto coincide con la investigación de Villaseñor K. (2021) en donde se encontró que existía relación entre la alimentación y el estilo de vida de los sujetos evaluados con un p valor menor a 0,016, ya que la mayoría de pacientes con un IMC normal presentaban una alimentación saludable tanto en hombres (66,4%) como en mujeres (71,6%); otra investigación que coincide con lo encontrado es el estudio de Culqui R. et al (2021) en donde se encontró que existía una relación de significancia entre ambas variables con un p valor 0,041 ya que los comerciantes con un estado nutricional normal a su vez presentaban hábitos alimenticios saludables con un (62,5%). El último estudio que coincide con lo encontrado es la investigación de Padilla L. (2020) en donde se encontró que de los sujetos con un IMC normal también presentaban hábitos nutricionales adecuados con un (94,5%)

Respecto a la relación entre el estado nutricional y la calidad de sueño se encontró que existe una relación significativa entre ambas variables al encontrar un p valor menor a 0,05, entre las frecuencias estadísticas más resaltantes se encuentra que los comerciantes que presentan sobrepeso a veces presentan una adecuada calidad de sueño con un 32%. Una investigación que concuerda con lo encontrado es la investigación de Padilla L. (2020) en donde se encontró que existe una relación significativa entre ambas variables al presentar una frecuencia de 67%. Por otro lado, el estudio de Villaseñor K. (2021) difiere de

lo encontrado ya que no se encontró una relación significativa entre los hábitos de sueño y el estado nutricional con un p valor menor a 0,722

Respecto a la relación entre el estado nutricional y el tiempo libre se encontró que existe una relación significativa entre ambas variables al encontrar un p valor menor a 0,05 ya que los comerciantes que presentan sobrepeso a veces realizan actividades en su tiempo libre con un 21%. Entre los estudios que concuerdan con lo encontrado esta la investigación de Padilla L. (2020) en donde se encontró que existe una relación significativa entre la recreación y los hábitos alimenticios al presentar una frecuencia de 82%.

## CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

- Se determinó que existe relación significativa entre estilos de vida y el estado nutricional al encontrar un p valor menor al 0,05 en cada una de las dimensiones que le componen como es la actividad física, alimentación, calidad de sueño y el tiempo libre. A su vez esto concuerda con los resultados encontrados en trabajos previos.
- Se determinó que existe relación entre el estado nutricional y la actividad física con un p valor de 0,025. A pesar de que la mayoría de estudios difieren de lo encontrado esto podría deberse a que no se especifica el tipo de actividad física que realiza siendo este un factor interviniente en el resultado final
- Se determinó que existe relación entre el estado nutricional y la alimentación al presentar una asociación significativa con un p valor menor a 0,05 este resultado concuerda con la mayoría de estudios evaluados ya que una correcta alimentación, así como un horario establecido conlleva a que no se presenten cuadros de malnutrición en estos pacientes.
- Se determinó que existe relación entre el estado nutricional y la calidad de sueño al presentar una asociación significativa con un p valor menor a 0,05 esto concuerda con la mayoría de estudios evaluados siendo una relación de importancia para estudios de mayor grado de complejidad.
- Se determinó que existe relación entre el estado nutricional y el tiempo libre al presentar una asociación significativa con un p valor menor a 0,05 esto concuerda con estudios que evalúan la misma relación y suele relacionarse a las actividades que se realizan durante este espacio recreativo.

## **5.2. Recomendaciones**

- Respecto a la actividad física se recomienda realizar un programa de rutina de ejercicios enfocado al aumento en la actividad física de los comerciantes de los sujetos bajo estudio para una correcta condición física a largo plazo.
- Respecto a la alimentación saludable se recomienda realizar actividades medico preventivas como campañas y charlas en mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8.
- Respecto a la calidad de sueño se recomienda realizar estudios de tipo longitudinal para complementar y corroborar la relación existente entre ambas variables.
- Respecto al tiempo libre es recomendable realizar campañas enfocados a aumentar el conocimiento sobre los riesgos de no presentar un correcto estado nutricional. de igual manera, se debe de enfocar sus actividades recreativas a una mejora de la condición física.

## REFERENCIAS

1. Zambrano Bermeo R, Parra González L., Orozco Mejía, D, Vivas López LF. Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. AVTF. [Internet]. 2020 [11 de noviembre 2021]; 39(4):1-10. Disponible en: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_4\\_2020/19\\_estrategias\\_educativas.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/19_estrategias_educativas.pdf)
2. Pérez-Rodrigo C, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Rev. Esp. Nutr. Comunitaria [Internet]. 25 de mayo 2020 [2 de noviembre 2021]; 26(2):1-17. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_2\\_0X\\_Cambios\\_habitos\\_alimentarios\\_estilos\\_vida\\_confinamiento\\_Covid-19\(1\).pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_0X_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19(1).pdf)
3. Acho A, et al. Hábitos alimenticios en comerciantes del mercado campesino, sucre Bolivia, 2019. Bio Scientia [Internet] 2019 [8 de noviembre del 2021]; volumen 2(4): 1-8 Disponible en: <http://revistas.usfx.bo/index.php/bs/article/view/277/259>
5. De Zorro Osorio A, Cortes Morales A, Gonzales Carabali YM. La Educación alimentaria y nutricional (EAN) como herramienta para la adopción de hábitos y estilos de vida saludables en la población adulta. Una revisión de literatura [Tesis de grado para optar el título de Nutricionista y Dietista]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2020. Recuperado a partir de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/52057/TG%20FINA%20L%20%20Marcela%20Gonzalez%20carabali%20Nutrici%C3%B3n%20y%20Dietetica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Villaseñor López K, Jiménez Garduñoa AM, Ortega Regulesa AE, Islas Romero LM, González Martínez OA, Silva Pereira TS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. Rev. Esp. Nutr. Hum Diet. [Internet] 2021 [8 de noviembre del 2021]; 25(2): 1-8. Disponible en: <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>
7. De Villa creses NX, Sánchez Rodríguez M. Estilos de vida relacionados con sobrepeso y obesidad en los comerciantes del mercado de Jipijapa. [Tesis de pregrado para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería]. Ecuador: Universidad estatal del sur de Manabí; 2017. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/910/1/UNESUM-ECU-EMFER-2017-02.pdf>

8. De Riveros Letona VP, López Álvarez NR. Factores culturales y hábitos alimentarios en el estado nutricional de las trabajadoras de “mi mercado” del distrito de José Luis Bustamante y Rivero. [Tesis de pregrado para optar el título profesional de Licenciadas en Nutrición humana]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2017. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2859/Nurilevp.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Culqui Mosqueira R, Romero Alcántara RS. Factores demográficos, socioeconómicos, culturales, y hábitos alimenticios en relación al sobrepeso y obesidad de los vendedores ambulantes mercado Modelo Cajamarca-Perú, 2021. [Tesis de pregrado para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2021. Recuperado a partir de: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1833/TESIS%20FINAL%20UPAGU%202021%20roxana%20y%20raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Quispe Guerra, G., Rodríguez Yunca, L., & Cartagena Cutipa, R. Hábitos alimentarios y estado emocional de la población de dos distritos de la región Tacna, en el periodo de aislamiento el COVID – 19. *INGENIERÍA INVESTIGA*, [Internet]. 2020 [11 de noviembre 2021]; 2(2):475-484. Disponible en <https://doi.org/10.47796/ing.v2i2.419>
11. De Monrroy Parqué CA, Salcedo Sánchez AZ. Estilos de vida relacionada al estado nutricional de los trabajadores del Mercado Asociación Virgen de Lourdes del distrito de Lurigancho - Chosica. [Tesis de pregrado para optar el título profesional de Licenciado de Enfermería] Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2018. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3038/TESIS%20Monrroy%20Carmen%20-%20Salcedo%20Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Plaza Vera K. Relación entre calidad de sueño con el grado de obesidad y circunferencia de cintura en comerciantes del Gran Mercado Mayorista de Lima, 2016 [Tesis de pregrado para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición humana]. Lima: Universidad Peruana Unión –Escuela Profesional de Nutrición Humana; 2017. Recuperado a partir de:

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/413/Karem\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/413/Karem_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

13. Tantaleán Chávez AM. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano La Victoria, distrito de la Banda de Shilcayo, setiembre 2019 a febrero 2020 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín; 2020. Recuperado a partir de:  
[http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3866/ENFERMER%  
c3%8dA%20%20Ana%20Mirela%20Tantale%  
c3%a1n%20Ch%  
c3%a1vez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3866/ENFERMER%c3%8dA%20%20Ana%20Mirela%20Tantale%c3%a1n%20Ch%c3%a1vez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
14. Padilla Pérez de Espinoza LV, Parihuamán Sánchez MJ. Estilos de Vida de los Comerciantes del Mercado Centenario Huacho, 2020 [tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad César Vallejo; 2021. Recuperado a partir de:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/66850/Padilla\\_PD  
ELV-Parihuam%  
c3%a1n\\_SMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/66850/Padilla_PD_ELV-Parihuam%c3%a1n_SMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Kira Daiana. Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en trabajadores de un call center, en el barrio de Microcentro, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, en marzo 2019 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Buenos Aires: Universidad Isalud; 2019. Recuperado a partir de:  
[http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/1/465/TFN613.6%  
20K579.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/1/465/TFN613.6%20K579.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. Bejarano Roncancio JJ, Samacá-Murcia L, Morales-Salcedo IS, Pava-Cárdenas A, Cáceres-Jeréz ML, Durán-Agüero S. Caracterización de la seguridad alimentaria en familias colombianas durante el confinamiento por COVID-19. [en línea] 2020: [6 Oct 2021-acceso]; 26(4):235-241. Disponible en:  
[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION\\_COMUNITARIA\\_4-2020\\_Art8.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION_COMUNITARIA_4-2020_Art8.pdf)
17. Poveda C, Pere GM, Jouvin J, Celi MV, Yaguachi R. Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19. Nutr Clín Diet Hosp. [Internet] 2021[consultado 7 noviembre 2021]; 41(3):70-78. disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/154/147>

18. Jiménez O. y Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Iberoamericana de Producción Académica y Gestión educativa. [Internet] 2017 [consultado 12 noviembre 2021];4(8):1-15 Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
19. Gómez-Juanes Rocío, Roca Miguel, Gili Margalida, García-Campayo J, García-Toro Mauro. Estilo de vida saludable: un factor de protección minusvalorado frente a la depresión. *Psiquiatría Biológica* [Internet] 207 [consultado 12 noviembre 2021];24(3):97-105 Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.psiq.2017.10.004>
20. Nava González E. Hábitos saludables que pueden prolongar la vida. En: Cantú Martínez P. *Bienestar y Salud Social*. (1). México: Universidad Autónoma de Nuevo León; 2020.
21. Ibarra Mora, J., Ventura Vall-Llovera, C, Hernández Mosqueira, C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis* [Internet] enero 2019 [consultado 6 noviembre 2021]; 1:70-84 Disponible en: <https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2019.5.1.3500>
22. Viera Machado CI, Urrutia Fundora OL, García Duménigo Actividad física y estado nutricional en trabajadoras mayores de 50 años de la Escuela Latinoamericana de Medicina. *Panorama Cuba y Salud* [Internet] 2018 [consultado 2 noviembre 2021]; 13:178-181 Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/cubaysalud/pcs-2018/pcss181af.pdf>
23. De Guate mal JV, Goyes Huilca BR. ESTADO NUTRICIONAL Y FACTORES DE RIESGO DE MALNUTRICIÓN EN NIÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL COMUNITARIO GUAGUA PINITOS, DE QUITO [Tesis de grado para optar el título de Licenciada en Nutrición y salud comunitaria] Ecuador: UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE; 2018. Recuperado a partir de: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9919/2/06%20NUT%20325%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
24. Córdoba García R, et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018. *ATENCION PRIMARIA* [Internet] 2018 [consultado 4 noviembre 2021]; 50:29-40 Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656718303615>

25. Vázquez Morales E, Calderón Ramos ZG Arias Rico J, Ruvalcaba Ledezma JC, Rivera Ramírez LA, Ramírez Moreno E. Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. JOURNAL [Internet] 2019 [consultado 3 noviembre 2021];4(10):1011-1021 Disponible en: DOI: 10.19230/jonnpr.3068
26. Sánchez Castillo L, Mauricio Benavides J. Relevancia de los determinantes sociales en salud. En: Cantú Martínez P. Bienestar y Salud Social. (1). México: Universidad Autónoma de Nuevo León; 2020.181-197
27. Revista Científica. Vol. 23, N°2, 2018 (Jul –Dic) UCES Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. UCES [Internet] 2018[consultado 7 noviembre 2021];23(2):98-126 Disponible en: <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4520/Estilos%20Canova-Barrios.pdf?sequence=3>
28. MANZANO HUARACALLO JL. Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima, 2018. Lima, julio de 2019 [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en nutrición humana]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2019. Recuperado a partir de: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2221/Juan\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2221/Juan_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
29. Pérez Lozano P. ESTADO NUTRICIONAL DE PERSONAS ADULTAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL INSTITUCIONALIZADAS. [Tesis de grado de la Facultad de Medicina]. Universidad de Cantabria; 2016. Recuperado a partir de: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/9670/Perez%20Lozano%2c%20Pedro.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
30. Suarez C, Correa E, Rosado J, Mendoza V. Estado nutricional en adultos mayores diabéticos controlados y descontrolados. XVI Coloquio Panamericano de Investigación en Enfermería. CUBA. 2018
31. Aguilar Esenarro L, Contreras Rojas M, Del Canto y Dorador J, Vílchez Dávila W. GUÍA TÉCNICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA DE LA PERSONA ADULTA. 1ra edición. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud; 2012. Disponible en:

<https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/225/CENAN-0067.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

32. Velásquez Quispe LS, Ortiz Meza A, Calizaya Mamani UG, Zapana Calderón AA, Chire Fajardo GC. Enfoque. Energética nutricional en tiempos de pos COVID-19 en el Perú [Internet] 2021 [1 de noviembre del 2021] ;12(4): 1-28. Disponible en: <https://ingenieria.ute.edu.ec/enfoqueute/index.php/revista/article/view/761/797>
33. Remón Ruiz P, García Luna PP. La infección por coronavirus SARS-CoV-2 y su relación con el estado nutricional [Internet] 2020 [1 de noviembre del 2021] ;37(3): 1-23. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n3/0212-1611-nh-37-3-411.pdf>
34. FAO (2020). Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb0217es/CB0217ES.pdf>
35. De Zúñiga Torreblanca MA, Gutiérrez Adiazola SM. Estilos de vida asociados a estado nutricional en estudiantes del sexto año de medicina de una Universidad Nacional de Arequipa, durante la pandemia Covid-19 [Tesis de pregrado para optar el título profesional de Médico Cirujano]. Lima: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA; 2021. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12336/MDzutoma.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
36. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. 6ta edición. México: Mc Graw Hill; 2014.
37. Rodríguez, A. y Pérez, A. O. Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. Revista EAN [Internet] 2017 [Consultado Nov 2021]; 82: pp.179-200. Disponible en: <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título de la Investigación: estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del Mercado Santa Rosa De Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2021**

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema general</b> ¿Qué relación existe entre estilos de vida y el estado nutricional en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia Lima 2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Qué relación existe entre estado nutricional y la actividad física en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8”</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la actividad física en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8”</p>	<p><b>Hipótesis general</b> <b>H<sub>1</sub></b>: Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> <b>H<sub>1</sub></b>: existe relación entre el estado nutricional y la actividad física en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8”</p>	<p><b>Estilos de vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> <li>• Alimentación</li> <li>• Sueño</li> <li>• Tiempo libre</li> </ul> <p><b>Estado nutricional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normal</li> <li>• Sobrepeso</li> <li>• Obesidad</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación</b> Aplicada</p> <p><b>Método y Diseño de la investigación:</b> Hipotético deductivo Cuantitativo</p> <p><b>Diseño</b> No experimental Transversal</p> <p><b>Nivel</b> Correlacional</p> <p><b>Población – Muestra</b> 100 comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8</p>

<p>durante el periodo de pandemia, Lima 2022?</p> <p>¿Qué relación existe entre estado nutricional y la alimentación en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia, Lima 2022?</p> <p>¿Qué relación existe entre estado nutricional y el sueño en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia, Lima 2022?</p> <p>¿Qué relación existe entre estado nutricional y el tiempo libre en “comerciantes del</p>	<p>durante el periodo de pandemia.</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la alimentación en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y el sueño en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y el tiempo libre en “comerciantes del</p>	<p>durante el periodo de pandemia</p> <p><b>H<sub>1</sub></b>: existe relación entre el estado nutricional y la alimentación en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia</p> <p><b>H<sub>1</sub></b>: existe relación entre el estado nutricional y el sueño en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia</p> <p><b>H<sub>1</sub></b>: existe relación entre el estado nutricional y el tiempo libre en</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia, Lima 2022?	mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia.	“comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia		
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## **Anexo 2: Instrumento**

### **CUESTIONARIO**

Buen día Sr. (a) o Srta. Comerciante, somos alumnas de la carrera de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener, estamos realizando un proyecto de investigación sobre, “Estilos de vida y estado nutricional” por tal motivo le agradecemos su colaboración respondiendo las siguientes preguntas. No hay respuesta correcta o incorrecta.

**INSTRUCCIONES:** Se requiere que responda cada pregunta con honestidad. Lea atentamente las frases y escribe una “X” en la respuesta que creas adecuada, por ejemplo:

#### **Determinación de índice de masa corporal a través de la edad, peso y talla según la tabla**

1. Edad:

2. Sexo:

3. Peso:

4. Talla:

IMC: \_\_\_\_\_

#### **Clasificación del IMC según edad, peso y talla**

- a. IMC <18,5 (Delgadez)
- b. IMC 18,5 a < 25 (Normal)
- c. IMC 25 a < 30 (Sobrepeso)
- d. IMC  $\geq$  de 30 (Obesidad)

## Cuestionario sobre Estilos de vida y estado nutricional

N°	ÍTEMS	CRITERIOS				
		N	CN	AV	CS	S
<b>Actividad Física</b>						
1	Con que frecuencia practica algun tipo de ejercicio que le ayuda a estar tranquilo Ejemplo (yoga, Meditación y danza)					
2	Realiza actividad física tres veces a la semana por 20 o 30 minutos					
3	El tiempo de actividad le es suficiente para contrarrestar el stres					
4	Usted lleva una vida sedentaria utilizando los automóviles para trasladarse a su trabajo					
<b>Alimentación – hábitos alimenticios</b>						
5	¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?					
6	¿Comes frente al televisor, computadora o Leyendo?					
7	¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?					
8	¿Desayunas todos los días?					
9	¿Consumes comidas rápidas como, pizza, Hamburguesa, hotdog, alitas, ¿etc.?					
10	¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la Semana?					
11	¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?					
12	¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?					
<b>Alimentación- calidad de alimentación</b>						
13	¿Acostumbas comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?					
14	¿En tu refrigerio comes frutas, frutos secos o verduras?					
15	¿Sueles consumir leche, yogur o queso?					
16	¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?					
17	¿Consumes embutidos como, Jamonadas, chorizo, salchicha?					
<b>Alimentación – Alimentación equilibrada</b>						
18	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?					
19	¿Comes por lo menos 3 frutas y una porción de verduras al día?					
20	¿Mantienes un horario ordenado para tu alimentación?					
21	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?					
<b>Sueño – Calidad de sueño</b>						
22	¿Duermes al menos 7 a 8 horas diarias?					
23	¿Tienes trasnochadas?					
24	¿Cuándo duermes te levantas recargado con energías?					
<b>Tiempo libre – talleres</b>						
25	Practica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, bicicleta, aeróbicos o baile)					
<b>Actividades culturales</b>						
26	¿Compartes con tu familia y/o amigos tu tiempo Libre?					
27	¿Estimas parte de tu tiempo libre para actividades académicas o labores domésticas?					
<b>Actividades sociales</b>						
28	En tu tiempo libre: lee, va al cine, de paseo, escucha música					
29	¿Ves televisión 2 o más horas al día?					
30	Para mayor tiempo con el celular					

### Valores asignados

Nunca (N)	Conducta que no realiza
Casi nunca (CN)	Conducta que pocas veces realiza
A veces (AV)	Conducta que en ocasiones realiza y en otras no
Casi siempre (CS)	Conducta que realiza frecuentemente
Siempre (S)	Conducta realizada diariamente

### Anexo 3: Validez del instrumento

#### Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
-Practica ejercicio que le ayuda a estar tranquilo Ejemplo (yoga, Meditación y danza)	,184	100	,000
Realiza actividad física tres veces a la semana por 20 o 30 minutos	,206	100	,000
El tiempo de actividad le es suficiente para contrarrestar el stres	,202	100	,000
-Utilizas los automóviles para trasladarte a tu trabajo.	,241	100	,000
¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	,224	100	,000
¿Comes frente al televisor, computadora o Leyendo?	,214	100	,000
¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?	,280	100	,000
¿Desayunas todos los días?	,424	100	,000
¿Consumes comidas rápidas como, pizza, Hamburguesa, hotdog, alitas, ¿etc.?	,207	100	,000
¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la Semana?	,189	100	,000
¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?	,217	100	,000
¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?	,197	100	,000
¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?,	,424	100	,000
¿En tu refrigerio comes frutas, frutos secos o verduras?	,191	100	,000
¿Sueles consumir leche, yogur o queso?	,219	100	,000
¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?	,197	100	,000
¿Consumes embutidos como, Jamonadas, chorizo, salchicha?	,180	100	,000
¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	,206	100	,000
¿Comes por lo menos 3 frutas y una porción de verduras al día?	,193	100	,000
¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	,242	100	,000
¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	,185	100	,000
¿Duermes al menos 7 a 8 horas diarias?	,191	100	,000
¿tienes Trasnochadas?	,175	100	,000
¿Duermes bien y te levantas recargado con energías?	,254	100	,000
Practica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, bicicleta aeróbicos o baile)	,226	100	,000
¿Compartes con tu familia y/o amigos tu tiempo Libre?	,372	100	,000
¿Estimas parte de tu tiempo libre para actividades académicas o labores domésticas?	,319	100	,000
-En tu tiempo libre: lee, va al cine, de paseo, escucha música.	,258	100	,000
¿Ves televisión 2 o más horas al día?	,220	100	,000
-Para mayor tiempo en juegos en el celular.	,192	100	,000

### Correlación no paramétrica de Spearman

	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	P26	P27	P28	P29	P30
P1	1.000	,299"	0.083	0.029	̄0.124	0.035	0.151	̄0.033	0.046	̄0.133	̄0.117	̄0.014	̄0.018	0.019	̄0.040	̄0.070	̄0.085	̄0.049	̄,238'	0.048	̄0.051	0.033	̄0.054	̄0.096	,302"	̄0.046	0.016	0.178	,236'	0.163
P2	,299"	1.000	,273"	̄0.020	0.075	-0.086	̄0.004	0.013	0.089	̄0.133	̄0.047	0.017	̄0.066	0.052	0.029	0.002	0.023	0.084	0.000	0.005	0.044	0.034	̄0.006	0.070	0.052	0.028	̄0.021	0.140	0.054	0.030
P3	0.083	,273"	1.000	0.186	̄0.162	-0.080	0.120	0.015	0.086	0.122	0.187	0.016	0.014	0.032	0.128	0.001	0.019	0.156	0.020	0.182	0.030	0.003	̄0.026	0.039	̄0.061	0.014	̄0.057	0.019	0.129	-0.155
P4	0.029	̄0.020	0.186	1.000	0.052	-0.002	̄0.079	,339"	̄0.064	0.060	̄0.060	̄0.070	,285"	̄0.034	0.136	0.017	̄0.156	̄,289"	̄,301"	0.097	̄0.066	0.149	̄,197'	0.155	̄0.087	0.145	0.040	̄0.029	0.178	0.014
P5	-0.124	0.075	̄0.162	0.052	1.000	,684"	,423"	,242'	,674"	,624"	,617"	,277"	0.142	0.190	,243'	0.184	,225'	0.162	0.125	0.043	0.058	0.048	,215'	0.067	0.016	0.135	,225'	0.149	̄0.028	0.186
P6	0.035	̄0.086	̄0.080	̄0.002	,684"	1.000	,475"	̄0.012	,634"	,691"	,543"	,380"	̄0.081	0.196	0.135	,220"	,351"	0.111	0.134	̄0.085	̄0.134	0.110	0.194	̄0.070	0.122	0.003	0.196	0.099	0.185	,322"
P7	0.151	̄0.004	̄0.120	̄0.079	,423"	,475"	1.000	,298"	,401"	,493"	,432"	,528"	,203'	,388"	,458"	,361"	0.088	,309"	,252'	,268"	0.187	0.144	0.016	0.100	0.122	0.180	,399"	,227'	0.107	0.096
P8	-0.033	0.013	̄0.015	,339"	,242'	-0.012	,298"	1.000	,208'	,236'	0.175	0.128	,659"	0.138	,303"	0.144	̄0.114	0.070	0.001	,297"	,233'	,276"	̄0.162	0.161	̄0.110	,274"	0.178	̄0.005	̄0.148	-0.162
P9	0.046	0.089	̄0.086	̄0.064	,674"	,634"	,401"	,208'	1.000	,647"	,655"	,314"	0.125	,253'	,202'	0.193	,287"	0.153	0.106	0.079	0.101	0.188	0.188	0.111	0.175	,220'	,370"	,295"	0.167	0.132
P10	-0.133	̄0.133	̄0.122	0.060	,624"	,691"	,493"	,236'	,647"	1.000	,730"	,415"	0.108	0.150	,265"	,293"	,290"	0.103	0.158	̄0.101	0.008	0.150	,213'	0.000	̄0.011	0.113	,309"	0.070	̄0.013	0.096
P11	-0.117	̄0.047	̄0.187	̄0.060	,617"	,543"	,432"	0.175	,655"	,730"	1.000	,336"	0.133	,324"	,346"	,339"	,313"	,249'	,227"	0.077	0.165	0.079	,225'	0.059	0.013	0.127	,248'	0.122	0.036	0.001
P12	-0.014	0.017	0.016	̄0.070	,277"	,380"	,528"	0.128	,314"	,415"	,336"	1.000	,198'	,434"	,269"	,460"	,300"	,358"	,436"	,217'	0.197	0.076	̄0.020	0.085	̄0.016	0.050	,279"	0.104	0.069	0.139
P13	-0.018	̄0.066	̄0.014	,285"	0.142	-0.081	,203'	,659"	0.125	0.108	0.133	,198'	1.000	,274"	,488"	,321"	0.067	0.106	0.068	,382"	,258"	,402"	̄0.191	,295"	̄0.072	,265"	0.141	0.104	̄0.164	-0.043
P14	0.019	0.052	0.032	̄0.034	0.190	0.196	,388"	0.138	,253'	0.150	,324"	,434"	,274"	1.000	,497"	,566"	,343"	,480"	,475"	,373"	,433"	0.067	̄0.005	0.123	0.060	,211'	,293"	,204'	0.039	-0.116
P15	-0.040	0.029	̄0.128	0.136	,243'	0.135	,458"	,303"	,202'	,265"	,346"	,269"	,488"	,497"	1.000	,577"	0.100	,306"	,307"	,347"	,219'	,264"	̄0.155	0.142	̄0.054	,245'	,372"	,230'	0.082	0.020
P16	-0.070	0.002	0.001	̄0.017	0.184	,220'	,361"	0.144	0.193	,293"	,339"	,460"	,321"	,566"	,577"	1.000	,416"	,458"	,502"	,281"	,425"	0.109	̄0.068	0.168	̄0.173	0.171	,361"	0.108	̄0.081	-0.004

P17	-0.085	0.023	0.019	0.156	.225'	.351"	0.088	0.114	.287"	.290"	.313"	.300"	0.067	.343"	0.100	.416"	1.000	.394"	.327"	0.126	.231'	0.008	0.135	0.018	0.034	0.028	0.044	0.077	0.017	0.079
P18	-0.049	0.084	0.156	.289"	0.162	0.111	.309"	0.070	0.153	0.103	.249'	.358"	0.106	.480"	.306"	.458"	.394"	1.000	.755"	.380"	.492"	0.034	0.132	.245'	0.010	0.093	0.094	0.092	0.051	-0.014
P19	-.238'	0.000	0.020	.301"	0.125	0.134	.252'	0.001	0.106	0.158	.227"	.436"	0.068	.475"	.307"	.502"	.327"	.755"	1.000	.372"	.439"	0.072	0.091	.274"	0.106	0.104	0.074	0.013	0.119	-0.128
P20	0.048	0.005	0.182	0.097	0.043	-0.085	.268"	.297"	0.079	0.101	0.077	.217'	.382"	.373"	.347"	.281"	0.126	.380"	.372"	1.000	.575"	.202'	0.196	.239'	0.064	.286"	.252'	.222'	0.012	-0.149
P21	-0.051	0.044	0.030	0.066	0.058	-0.134	0.187	.233'	0.101	0.008	0.165	0.197	.258"	.433"	.219'	.425"	.231'	.492"	.439"	.575"	1.000	0.117	0.088	0.186	0.038	0.173	.244'	0.092	0.171	-0.146
P22	0.033	0.034	0.003	0.149	0.048	0.110	0.144	.276"	0.188	0.150	0.079	0.076	.402"	0.067	.264"	0.109	0.008	0.034	0.072	.202'	0.117	1.000	0.070	.501"	0.020	0.193	.221'	0.176	0.032	-0.031
P23	-0.054	0.006	0.026	.197"	.215'	0.194	0.016	0.162	0.188	.213'	.225"	0.020	0.191	0.005	0.155	0.068	0.135	0.132	0.091	0.196	0.088	0.070	1.000	.244'	0.036	0.118	0.033	0.122	0.005	0.048
P24	-0.096	0.070	0.039	0.155	0.067	-0.070	0.100	0.161	0.111	0.000	0.059	0.085	.295"	0.123	0.142	0.168	0.018	.245"	.274"	.239'	0.186	.501"	.244'	1.000	0.078	.252'	0.168	0.057	.210'	-0.136
P25	.302"	0.052	0.061	0.087	0.016	0.122	0.122	0.110	0.175	0.011	0.013	0.016	0.072	0.060	0.054	0.173	0.034	0.010	0.106	0.064	0.038	0.020	0.036	0.078	1.000	.394"	.321"	.483"	.593"	.486"
P26	-0.046	0.028	0.014	0.145	0.135	0.003	0.180	.274"	.220'	0.113	0.127	0.050	.265"	.211'	.245'	0.171	0.028	0.093	0.104	.286"	0.173	0.193	0.118	.252'	.394"	1.000	.620"	.481"	0.180	0.133
P27	0.016	0.021	0.057	0.040	.225'	0.196	.399"	0.178	.370"	.309"	.248'	.279"	0.141	.293"	.372"	.361"	0.044	0.094	0.074	.252'	.244'	.221'	0.033	0.168	.321"	.620"	1.000	.651"	.278"	.259"
P28	0.178	0.140	0.019	0.029	0.149	0.099	.227'	0.005	.295"	0.070	0.122	0.104	0.104	.204'	.230'	0.108	0.077	0.092	0.013	.222'	0.092	0.176	0.122	0.057	.483"	.481"	.651"	1.000	.454"	.343"
P29	.236'	0.054	0.129	0.178	0.028	0.185	0.107	0.148	0.167	0.013	0.036	0.069	0.164	0.039	0.082	0.081	0.017	0.051	0.119	0.012	0.171	0.032	0.005	.210'	.593"	0.180	.278"	.454"	1.000	.615"
P30	0.163	0.030	0.155	0.014	0.186	.322"	0.096	0.162	0.132	0.096	0.001	0.139	0.043	0.116	0.020	0.004	0.079	0.014	0.128	0.149	0.146	0.031	0.048	0.136	.486"	0.133	.259"	.343"	.615"	1.000

## Validación de instrumento – opinión de expertos

### I.-DATOS GENERALES

- 1.1. **Apellidos y Nombres del Experto:**
- 1.2. **Cargo e institución donde labora:**
- 1.3. **Tipo de experto: Metodólogo\_\_\_\_ Especialista\_\_\_\_ Estadístico\_\_\_\_**
- 1.4. **Nombre del Instrumento:** estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del Mercado Santa Rosa De Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2021
- 1.5. **1.5. Autora del Instrumento: PARIONA CELIS, RUTH MARIA VANESSA; RUTTI VILLAVERDE, RUTH KAREN**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy Buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas.					
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances, la teoría sobre la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en los comerciantes evaluados					
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en los comerciantes evaluados					
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos.					
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación aplicada, no experimental, correlacional					

### III.- OPINION DE LA APLICABILIDAD (PORCENTAJE):

.....

### IV.- PROMEDIO DE VALORACION:

Firma del Experto

#### Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

##### Alfa de Crombach

##### N° de preguntas evaluadas

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		<b>N</b>	<b>%</b>
Casos	Válido	100	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	100	100,0

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

##### Fiabilidad

##### Estadísticas de fiabilidad

<b>Alfa de Crombach</b>	<b>N de elementos</b>
,831	30

## Anexo 5: Aprobación del comité de ética



Universidad  
Norbert Wiener

### RESOLUCIÓN N° 148-2022-DFFB/UPNW

Lima, 03 de marzo de 2022

#### **VISTO:**

El Acta N° 103 donde la Unidad Revisora de Asuntos Éticos de la FFYB aprueba la no necesidad de ser evaluado el proyecto por el Comité de Ética de la Universidad que presenta el/la tesista PARIONA CELIS, RUTH MARÍA VANESSA y RUTTI VILLAVERDE, RUTH KAREN egresado (a) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica.

#### **CONSIDERANDO:**

Que es necesario proseguir con la ejecución del proyecto de tesis, presentado a la facultad de farmacia y bioquímica.

En uso de sus atribuciones, el decano de la facultad de farmacia y bioquímica;

#### **RESUELVE:**

**ARTÍCULO ÚNICO:** Aprobar el proyecto de tesis titulado "ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN COMERCIANTES DEL MERCADO SANTA ROSA DE JICAMARCA ANEXO 8 DURANTE EL PERIODO DE PANDEMIA. LIMA. 2021." presentado por el/la tesista PARIONA CELIS, RUTH MARÍA VANESSA y RUTTI VILLAVERDE, RUTH KAREN autorizándose su ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Decano(a) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica

## **Anexo 6: Formato de consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Se le invita a participar en el siguiente trabajo de Investigación “ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN COMERCIANTES DEL MERCADO SANTA ROSA DE JICAMARCA ANEXO 8 DURANTE EL PERIODO DE PANDEMIA, LIMA 2022”.

Usted decide si desea participar o no. Sírvase tomar su tiempo para llegar a una decisión. Lea lo que aparece a continuación y consulte con el médico responsable del estudio sobre cualquier duda que pueda tener.

#### **¿POR QUÉ SE ESTA REALIZANDO EL ESTUDIO? ¿PARA QUÉ?**

Se desea determinar cuáles son los estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del Mercado Santa Rosa De Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022

#### **¿QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR?**

Los participantes del presente estudio estarán conformados por los comerciantes que laboran en el mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8, el cual se empleará técnicas e instrumentos para la recolección de información.

#### **¿QUÉ ME PEDIRAN QUE HAGA? ¿HAY OTROS DETALLES?**

Lo único es tomar registro de sus datos generales, así como la información relacionada a las variables bajo estudio y estas serán plasmadas en las encuestas, garantizándose la privacidad.

#### **¿QUE RIESGOS TIENE EL ESTUDIO?**

El presente estudio no presenta riesgos ya que solo se buscará la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del Mercado Santa Rosa De Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022

#### **¿LA INFORMACIÓN RECOLECTADA SERÁ CONFIDENCIAL?**

Toda la información obtenida, será confidencial, solo los miembros del grupo de estudio lo sabrán. Además, solo se usará los datos de la encuesta que se realice.

**¿A QUIÉN LLAMO O BUSCO SI TENGO PREGUNTAS?**

A las autoras del trabajo, Pariona Celis, Ruth María Vanessa y Rutti Villaverde, Ruth Karen, si se tiene alguna duda se puede llamar o escribir al número de celular \_\_\_\_956965270 o 982362572\_\_\_\_, o enviar un correo a \_ruth\_9710@hotmail.com.

**¿PUEDO REHUSARME A PARTICIPAR EN EL ESTUDIO?**

Su participación es VOLUNTARIA, Ud. Puede no participar del mismo.

---

HE LEIDO Y COMPRENDIDO ESTE FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO. HAN RESPONDIDO TODAS MIS PREGUNTAS. POR TANTO, ME OFREZCO VOLUNTARIAMENTE APARTICIPAR EN EL ESTUDIO.

Lima 09 de marzo de 2022



Firma del voluntario

Huella digital

Firma del testigo

## Anexo 7: Carta de producción de la institución para la recolección de los datos



Lima, 07 de diciembre de 2021

SRES.  
ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES DEL MERCADO SANTA ROSA DE  
JICAMARCA ANEXO 8  
PRESENTE. -

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a Usted para saludarla(o) en nombre propio y de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Norbert Wiener, a quien represento en calidad de Decano (e).

Mediante la presente le solicito vuestra autorización para que la(o)s siguientes bachilleres de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de nuestra casa de estudios:

Alumnos (as)	Código de alumno
Ruth Karen Rutti Villaverde	2013200007
Ruth Maria Vanessa Pariona Celis	2014100432

realicen la recolección de datos del proyecto de Tesis titulado: "Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8 durante el periodo de pandemia. Lima. 2021".

Sin otro particular, hago propicia la ocasión para expresar mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Decano (e) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica

## Anexo 8: Informe del asesor de turnitin

estilos			
INFORME DE ORIGINALIDAD			
<b>17%</b>	<b>17%</b>	<b>2%</b>	<b>8%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
FUENTES PRIMARIAS			
<b>1</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>	
<b>2</b>	<b>perufirms.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>	
<b>3</b>	<b>repositorio.upagu.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>	
<b>4</b>	<b>assets.website-files.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>	
<b>5</b>	<b>repositorio.unsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>	
<b>6</b>	<b>www.renhyd.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>	
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Wiener</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>	
<b>8</b>	<b>www.renc.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>	
<b>9</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>	

### Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: RUTH PARIONA CELIS  
 Título del ejercicio: CT1N01 - Revisión Trabajos  
 Título de la entrega: estilos  
 Nombre del archivo: tesis\_final\_OK-0422.docx  
 Tamaño del archivo: 885.06K  
 Total páginas: 75  
 Total de palabras: 14,591  
 Total de caracteres: 79,906  
 Fecha de entrega: 24-abr.-2022 06:52p. m. (UTC-0500)  
 Identificador de la entre... 1734846636



## Anexo 9: Certificado de validez de contenido de los instrumentos

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de San Juan de Lurigancho durante el periodo de pandemia Lima. 2021.

Nunca (N)	Conducta que no realiza
Casi nunca (CN)	Conducta que pocas veces realiza
A veces (AV)	Conducta que en ocasiones realiza y en otras no
Casi siempre (CS)	Conducta que realiza frecuentemente
Siempre (S)	Conducta realizada diariamente

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>VARIABLE 1: Estilos de vida</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Actividad física</b>							
1	Con que frecuencia practica algun tipo de ejercicio que le ayuda a estar tranquilo Ejemplo (yoga, Meditación y danza)	X		X		X		
2	Realiza actividad física tres veces a la semana por 20 o 30 minutos	X		X		X		
3	El tiempo de actividad le es suficiente para contrarrestar el stres	X		X		X		
4	Usted lleva una vida sedentaria utilizando los automóviles para trasladarse a su trabajo.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Alimentación</b>							
5	¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	X		X		X		
6	¿Comes frente al televisor, computadora o Leyendo?	X		X		X		
7	¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?	X		X		X		
8	¿Desayunas todos los días?	X		X		X		
9	¿Consumes comidas rápidas como, pizza, Hamburguesa, hotdog, alitas, ¿etc.?	X		X		X		
10	¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la Semana?	X		X		X		
11	¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?	X		X		X		

12	¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?	X		X		X	
13	¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?	X		X		X	
14	¿En tu refrigerio comes frutas, frutos secos o verduras?	X		X		X	
15	¿Sueles consumir leche, yogur o queso?	X		X		X	
16	¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?	X		X		X	
17	¿Consumes embutidos como, Jamonadas, chorizo, salchicha?	X		X		X	
18	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	X		X		X	
19	¿Comes por lo menos 3 frutas y una porción de verduras al día?	X		X		X	
20	¿Mantienes un horario ordenado para tu alimentación?	X		X		X	
21	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 3: Sueño</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
22	¿Duermes al menos 7 a 8 horas diarias?	X		X		X	
23	¿Tienes trasnochadas?	X		X		X	
24	¿Cuándo duermes te levantas recargado con energías?	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 4: Tiempo libre</b>						
25	Practica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, bicicleta, aeróbicos o baile)	X		X		X	
26	¿Compartes con tu familia y/o amigos tu tiempo Libre?	X		X		X	
27	¿Estimas parte de tu tiempo libre para actividades académicas o labores domésticas?	X		X		X	
28	En tu tiempo libre: lee, va al cine, de paseo, escucha música	X		X		X	
29	¿Ves televisión 2 o más horas al día?	X		X		X	
30	Para mayor tiempo con el celular	X		X		X	

VARIABLE 2: Estado nutricional								
DIMENSIÓN 1: Edad, peso y talla		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Cuál es su edad?	X		X		X		
2	¿cuánto es su peso?	X		X		X		
3	¿Cuál es su talla?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Emma Caldas Herrera

DNI:08738787

Especialidad del validador: Farmacéutica Clínica

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>Claridad: 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

24 de noviembre del 2021

-----  
Dra. Emma Caldas Herrera

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de San Juan de Lurigancho durante el periodo de pandemia Lima. 2021.

Nunca (N)	Conducta que no realiza
Casi nunca (CN)	Conducta que pocas veces realiza
A veces (AV)	Conducta que en ocasiones realiza y en otras no
Casi siempre (CS)	Conducta que realiza frecuentemente
Siempre (S)	Conducta realizada diariamente

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>VARIABLE 1: Estilos de vida</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Actividad física</b>							
1	Con que frecuencia practica algun tipo de ejercicio que le ayuda a estar tranquilo Ejemplo (yoga, Meditación y danza)	x		x		x		
2	Realiza actividad física tres veces a la semana por 20 o 30 minutos	x		x		x		
3	El tiempo de actividad le es suficiente para contrarrestar el stres	x		x		x		
4	Usted lleva una vida sedentaria utilizando los automóviles para trasladarse a su trabajo.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Alimentación</b>							
5	¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	x		x		x		
6	¿Comes frente al televisor, computadora o Leyendo?	x		x		x		
7	¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?	x		x		x		
8	¿Desayunas todos los días?	x		x		x		
9	¿Consumes comidas rápidas como, pizza, Hamburguesa, hotdog, alitas, ¿etc.?	x		x		x		
10	¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la Semana?	x		x		x		
11	¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?	x		x		x		

12	¿Revisas de los empaques de los alimentos que consumes?	x		x		x	
13	¿Acostumbas comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?	x		x		x	
14	¿En tu refrigerio comes frutas, frutos secos o verduras?	x		x		x	
15	¿Sueles consumir leche, yogur o queso?	x		x		x	
16	¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?	x		x		x	
17	¿Consumes embutidos como, Jamonadas, chorizo, salchicha?	x		x		x	
18	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	x		x		x	
19	¿Comes por lo menos 3 frutas y una porción de verduras al día?	x		x		x	
20	¿Mantienes un horario ordenado para tu alimentación?	x		x		x	
21	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	x		x		x	
	<b>DIMENSIÓN 3: Sueño</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
22	¿Duermes al menos 7 a 8 horas diarias?	x		x		x	
23	¿Tienes trasnochadas?	x		x		x	
24	¿Cuándo duermes te levantas recargado con energías?	x		x		x	
	<b>DIMENSIÓN 4: Tiempo libre</b>						
25	Practica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, bicicleta, aeróbicos o baile)	x		x		x	
26	¿Compartes con tu familia y/o amigos tu tiempo Libre?	x		x		x	
27	¿Estimas parte de tu tiempo libre para actividades académicas o labores domésticas?	x		x		x	
28	En tu tiempo libre: lee, va al cine, de paseo, escucha música	x		x		x	
29	¿Ves televisión 2 o más horas al día?	x		x		x	
30	Para mayor tiempo con el celular	x		x		x	

	<b>VARIABLE 2: Estado nutricional</b>						
	<b>DIMENSIÓN 1: Edad, peso y talla</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
<b>1</b>	¿Cuál es su edad?	x		x		x	
<b>2</b>	¿cuánto es su peso?	x		x		x	
<b>3</b>	¿Cuál es su talla?	x		x		x	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** \_\_\_\_\_ **si hay suficiencia** \_\_\_\_\_

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

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dr: Márquez Caro, Orlando Juan.....

**DNI:**...09075930.....

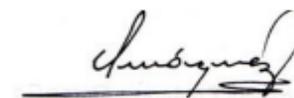
**Especialidad del validador:**...Metodólogo..

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** 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



**Firma del Experto Informante**

...24.....de...noviembre.....del 2021.....

## Anexo 10: Testimonio fotográfico





**Anexo 11: Consentimiento informado (firmados)**

**¿A QUIÉN LLAMO O BUSCO SI TENGO PREGUNTAS?**

A las autoras del trabajo, Pariona Celis, Ruth María Vanessa y Rutti Villaverde, Ruth Karen, si se tiene alguna duda se puede llamar o escribir al número de celular \_\_\_\_956965270 o 982362572 \_\_\_\_, o enviar un correo a \_ruth\_9710@hotmail.com.

**¿PUEDO REHUSARME A PARTICIPAR EN EL ESTUDIO?**

Su participación es VOLUNTARIA, Ud. Puede no participar del mismo.

---

HE LEIDO Y COMPRENDIDO ESTE FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO. HAN RESPONDIDO TODAS MIS PREGUNTAS. POR TANTO, ME OFREZCO VOLUNTARIAMENTE A PARTICIPAR EN EL ESTUDIO.

Lima 09 de marzo de 2022

44315847  
Alvaro

Firma del voluntario



Huella digital

Firma del testigo

**¿A QUIÉN LLAMO O BUSCO SI TENGO PREGUNTAS?**

A las autoras del trabajo, Pariona Celis, Ruth María Vanessa y Rutti Villaverde, Ruth Karen, si se tiene alguna duda se puede llamar o escribir al número de celular \_\_\_956965270 o 982362572\_\_\_, o enviar un correo a \_ruth\_9710@hotmail.com.

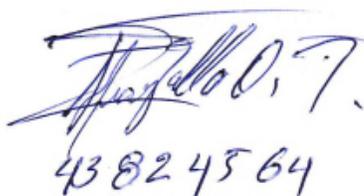
**¿PUEDO REHUSARME A PARTICIPAR EN EL ESTUDIO?**

Su participación es VOLUNTARIA, Ud. Puede no participar del mismo.

---

HE LEIDO Y COMPRENDIDO ESTE FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO. HAN RESPONDIDO TODAS MIS PREGUNTAS. POR TANTO, ME OFREZCO VOLUNTARIAMENTE A PARTICIPAR EN EL ESTUDIO.

Lima 09 de marzo de 2022



Firma del voluntario



Huella digital



Firma del testigo

**¿A QUIÉN LLAMO O BUSCO SI TENGO PREGUNTAS?**

A las autoras del trabajo, Pariona Celis, Ruth María Vanessa y Rutti Villaverde, Ruth Karen, si se tiene alguna duda se puede llamar o escribir al número de celular \_\_\_\_956965270 o 982362572\_\_\_\_, o enviar un correo a \_ruth\_9710@hotmail.com.

**¿PUEDO REHUSARME A PARTICIPAR EN EL ESTUDIO?**

Su participación es VOLUNTARIA, Ud. Puede no participar del mismo.

---

HE LEIDO Y COMPRENDIDO ESTE FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO. HAN RESPONDIDO TODAS MIS PREGUNTAS. POR TANTO, ME OFREZCO VOLUNTARIAMENTE A PARTICIPAR EN EL ESTUDIO.

Lima 09 de marzo de 2022



*Barmen*

Firma del voluntario



Huella digital



*Ruth*

Firma del testigo