



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana**

Tesis

**Hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una  
fábrica textil privada en contexto de la pandemia del Covid 19, Lima  
2023**

Para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición Humana

**Presentado por:**

**AUTORA: Olivera Ñaupas, Nieves Glicet**

**CÓDIGO ORCID: 0000-0001-6734-7496**

**ASESORA: Dra. Pasache Moreno, Julissa María**

**CÓDIGO ORCID: 0000-0003-3328-4356**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD Y BIENESTAR**

**LIMA, PERÚ**

**2023**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSION: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

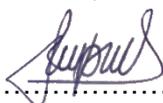
Yo, **Nieves Glicet Olivera Ñaupas** egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que la Tesis “**Hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID 19, Lima 2023**” Asesorado por la docente: **Dra. Julissa María Pasache Moreno** DNI **16723741** ORCID **0000-0003-3328-4356** tiene un índice de similitud de **17 (diecisiete) %** con código **oid:14912:242965265** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Nieves Glicet Olivera Ñaupas  
 DNI: 45218061



.....  
 Dra. Julissa Maria Pasache Moreno  
 DNI: 16723741.

Lima, 12 de julio del 2023

**TESIS**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS  
COLABORADORES DE UNA FABRICA TEXTIL PRIVADA EN  
CONTEXTO DE LA PANDEMIA DEL COVID 19, LIMA 2023”**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
SALUD Y BIENESTAR**

**ASESORA**

**Dra. PASACHE MORENO, JULISSA MARÍA  
CÓDIGO ORCID: 0000-0003-3328-4356**

**LIMA – PERÚ**

**2023**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi madre y a mis abuelos por ser mi mayor motivación para nunca rendirme, seguir adelante perseverante y cumpla con mis ideales.

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a Dios por la vida, por todas las oportunidades y bendiciones.

A mi familia por ser mi principal motivación y formadores de lo que ahora soy como persona.

Mi agradecimiento sincero a mi asesora Dra. Julissa María Pasache Moreno por su acompañamiento, compartir sus conocimientos, dedicación y paciencia en el proceso de elaboración de la presente investigación.

A mi querido Jesús Salazar S. por su apoyo incondicional, por sus palabras de aliento durante mi etapa universitaria.

## ÍNDICE GENERAL

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>ÍNDICE GENERAL .....</b>	<b>v</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>ix</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xi</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>xii</b>
<b>CAPÍTULO I. EL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
1.1.    PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
1.2.    FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1.    Problema general .....	3
1.2.2.    Problemas específicos .....	3
1.3.    OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	4
1.3.1.    Objetivo general.....	4
1.3.2.    Objetivos específicos.....	4
1.4.    JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
1.4.1.    Justificación teórica .....	5
1.4.2.    Justificación práctica .....	5
1.4.3.    Justificación metodológica .....	5
1.5.    LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....	6
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>7</b>
2.1.    ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	7
2.2.    BASES TEÓRICAS.....	11
2.2.1.    Variable 1: Hábitos alimentarios .....	11
2.2.1.1.    Definición internacional .....	11
2.2.1.2.    Conceptos técnicos .....	12
2.2.1.3.    Características .....	13
2.2.1.4.    Metodología para determinar o evaluar.....	15
2.2.2.    Variable 2: Actividad Física.....	16
2.2.2.2.    Conceptos técnicos .....	17
2.2.2.3.    Características .....	18

2.2.2.4.	Metodología para determinar o evaluar .....	19
2.3.	FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS .....	20
2.1.1.	Hipótesis general .....	20
2.1.2.	Hipótesis específicas .....	20
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA .....</b>	<b>21</b>	
3.1.	MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN .....	21
3.2.	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	21
3.3.	TIPO DE LA INVESTIGACIÓN .....	21
3.4.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	21
3.5.	POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO .....	22
3.5.1.	Población .....	22
3.5.2.	Muestra .....	22
3.6.	VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN .....	23
3.7.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS .....	24
3.7.1.	Técnica .....	24
3.7.2.	Instrumentos .....	24
3.7.3.	Validación .....	25
3.7.4.	Confiabilidad .....	25
3.8.	PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS .....	26
3.9.	ASPECTOS ÉTICOS .....	27
<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>28</b>	
4.1.	Resultados .....	28
4.1.1.	Análisis descriptivo de los resultados .....	28
4.2.	Discusión de resultados .....	45
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>49</b>	
5.1.	Conclusiones .....	49
5.2.	Recomendaciones .....	50
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>52</b>	
<b>ANEXOS .....</b>	<b>59</b>	
Anexo 1:	Matriz de consistencia .....	59
Anexo 2:	Instrumentos .....	61
Anexo 3:	Formato de consentimiento informado .....	65
Anexo 4:	Aprobación del Comité de Ética .....	67
Anexo 5:	Carta de aprobación de la empresa para recolección de datos .....	68

Anexo 6: Informe del Asesor de Turnitin .....	69
Anexo 7: Base de datos .....	70

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Resumen de casos.....	25
<b>Tabla 2.</b> Confiabilidad variable 1: Hábitos alimentarios .....	26
<b>Tabla 3.</b> Confiabilidad variable 2: Actividad física .....	26
<b>Tabla 4.</b> Resultados sociodemográficos en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.....	28
<b>Tabla 5.</b> Nivel de hábitos alimentarios en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	29
<b>Tabla 6.</b> Nivel de hábitos de las comidas principales en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	30
<b>Tabla 7.</b> Nivel de hábitos de los tipos de preparación en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	30
<b>Tabla 8.</b> Nivel de hábitos adicionales al menú en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	31
<b>Tabla 9.</b> Nivel de frecuencia de consumo de alimentos en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	32
<b>Tabla 10.</b> Nivel de actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	33
<b>Tabla 11.</b> Cruce entre hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.....	34

<b>Tabla 12.</b> Cruce entre hábitos de las comidas principales y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.....	35
<b>Tabla 13.</b> Cruce entre hábitos de los tipos de preparación y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.....	36
<b>Tabla 14.</b> Cruce entre hábitos adicionales al menú y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	37
<b>Tabla 15.</b> Cruce entre frecuencia de consumo de alimentos y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.....	38
<b>Tabla 16.</b> Prueba de normalidad .....	39
<b>Tabla 17.</b> Escalas de Rho de Spearman .....	40
<b>Tabla 18.</b> Prueba de hipótesis general.....	40
<b>Tabla 19.</b> Prueba de hipótesis específica 1 .....	41
<b>Tabla 20.</b> Prueba de hipótesis específica 2.....	42
<b>Tabla 21.</b> Prueba de hipótesis específica 3.....	43
<b>Tabla 22.</b> Prueba de hipótesis específica 4.....	44

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Resultados sociodemográficos en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.....	28
<b>Figura 2.</b> Nivel de hábitos alimentarios en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	29
<b>Figura 3.</b> Nivel de hábitos de las comidas principales en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	30
<b>Figura 4.</b> Nivel de hábitos de los tipos de preparación en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	31
<b>Figura 5.</b> Nivel de Hábitos adicionales al menú en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	32
<b>Figura 6.</b> Nivel de frecuencia de consumo de alimentos en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	33
<b>Figura 7.</b> Nivel de actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	34
<b>Figura 8.</b> Cruce entre hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.....	35
<b>Figura 9.</b> Cruce entre hábitos de las comidas principales y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.....	36
<b>Figura 10.</b> Cruce entre hábitos de los tipos de preparación y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.....	37
<b>Figura 11.</b> Cruce entre hábitos adicionales al menú y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19 .....	38
<b>Figura 12.</b> Cruce entre frecuencia de consumo de alimentos y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.....	39

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general, establecer la relación entre los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023, para lo que se utilizó método hipotético deductivo, tipo de investigación básica, enfoque cuantitativo y diseño no experimental transversal, siendo la muestra conformada 110 colaboradores de la fábrica textil privada. Los instrumentos aplicados dos cuestionarios que cumplieron con los procesos de validez y confiabilidad de forma oportuna. Resultados arrojaron 84,55% tenían hábitos alimentarios inadecuados durante la pandemia. De estos, 21,82% nivel de actividad física bajo, 62,73% moderado y ninguno alto. Por otro lado, el 15,45% colaboradores tenían hábitos alimentarios adecuados durante la pandemia, 11,82% nivel alto de actividad física, 3,64% moderado y ninguno bajo. Estos resultados sugieren que existe asociación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los colaboradores de una fábrica textil. La mayoría con hábitos alimentarios inadecuados también tenían un nivel moderado de actividad física o bajo, mientras que aquellos con hábitos alimentarios adecuados tendían tener un nivel alto de actividad física, lo que dedujo a que colaboradores con inadecuada alimentación y bajo régimen de practica física. La existencia de significancia de  $p < 0,001$ ; así como también un coeficiente de ,744 que permitió concluir existe relación significativa entre hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

**Palabras claves:** Hábitos alimentarios, Actividad física.

## ABSTRACT

The present investigation had as general objective, to establish the relationship between eating habits and physical activity in the collaborators of the private textile factory in the context of the COVID-19 pandemic, Lima 2023, for which the hypothetical deductive method was used, type of basic investigation, quantitative approach and cross-sectional non-experimental design, with the sample consisting of 110 textile collaborators, selected by census sampling. The instruments applied two questionnaires that complied with the validity and reliability processes in a timely manner. Results showed 84.55% had inadequate eating habits in the context of the pandemic. Of these, 21.82% low level of physical activity, 62.73% moderate and none high. On the other hand, 15.45% collaborators had adequate eating habits in the context of the pandemic, 11.82% high level of physical activity, 3.64% moderate and none low. These results suggest that there is an association between eating habits and the level of physical activity of the collaborators of the textile factory. The majority with inadequate eating habits also had a moderate or low level of physical activity, while those with adequate eating habits tended to have a high level of physical activity, which deduced that employees with inadequate diet and low physical practice regime. The existence of significance of  $p < 0.001$ ; as well as a coefficient of .744 that allowed us to conclude that there is a significant relationship between eating habits and physical activity in the employees of the private textile factory in the context of the covid-19 pandemic, Lima 2023.

**Keywords:** Eating habits, Physical activity.

## INTRODUCCIÓN

En 2020 fue declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) la enfermedad por coronavirus (COVID-19) como pandemia, nueva etapa en los habitantes del planeta. Medidas para cuarentena, así reducir la propagación del virus en la población evitando el colapso en los centros de salud, estrategia de aislamiento social implementada paulatinamente en el contexto mundial. Esto conllevó diversos efectos secundarios, especialmente cuando el confinamiento se prolongó durante por meses, modificando estilos de vida, hábitos alimentarios y fomentando el sedentarismo en la población. Conlleva al aburrimiento y esta reacción hace que el organismo desee mayor ingesta de alimentos para calmar el estrés sobre todo azúcar carbohidratos y grasas saturadas por la mayor producción de serotonina con efectos positivos en el estado de ánimos y con menor esfuerzo físico, estas costumbres pueden afectar conduciendo a enfermedades metabólicas (Urcid, 2022).

En tal sentido el presente estudio se ha enfocado en establecer como interrogante ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023? por lo tanto, la investigación se estructura de la siguiente manera:

Capítulo I encuentra el planteamiento del problema, la formulación, objetivos, justificación y delimitación del problema. Capítulo II despliega marco teórico, antecedentes, bases teóricas plantean las hipótesis de investigación. Capítulo III expone metodología, enfoque, tipo, método, diseño, población, muestra, técnica e instrumentos, descripción de instrumentos, validación y confiabilidad, además de los aspectos éticos considerados. Capítulo IV realiza la presentación de resultados mediante las tablas y figuras, y las

discusiones, se ejecuta la comparación con estudios previos que permitan la verificación de los resultados obtenidos. Capítulo V desarrollan las conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Coronavirus, afección generada por complicaciones respiratorias, cuyo impacto fue tan nocivo que la Organización Mundial de la Salud, decidió declarar esta enfermedad en el mundo como una pandemia el 11 de marzo del año 2020. En una enorme cantidad de casos, esta enfermedad incluye fiebre, tos y dolor de garganta; sin embargo, en los casos moderados y graves, la enfermedad evoluciona hacia dificultades respiratorias y síntomas extra respiratorios, incluyendo lesiones cardíacas y renales y, en algunos casos, la muerte (Guo, y otros, 2020). El 20 de junio de 2020, el virus ya había infectado a más de 8,5 millones de personas y provocado más de 450.000 muertes alrededor del planeta<sup>1</sup>.

La transmisión a la comunidad se convirtió en una gran preocupación y, a partir del 23 de marzo de 2020, se cerraron todos los servicios, excepto los esenciales. Para el 30 de marzo de 2020, sólo se permitía a las personas salir de sus casas para trabajar (en un servicio esencial), o para comprar alimentos, recibir o prestar atención médica, o hacer ejercicio. Aunque es eficaz para contener los brotes, la alteración de los hábitos con medidas estrictas de aislamiento puede afectar negativamente a la salud física y mental, con efectos potencialmente exacerbados entre los adultos jóvenes que dependen de las interacciones positivas con sus compañeros para su bienestar general<sup>2</sup>.

La pandemia de COVID-19 ha suscitado un gran interés por su impacto en el consumo excesivo de alimentos, los comportamientos sedentarios y la suspensión de la actividad física. Los datos de una encuesta multi continental (n = 1047) entre adultos indicaron que durante la pandemia COVID-19 el tiempo diario sentado aumentó un 28,6% y la práctica de cualquier tipo de ejercicio físico disminuyó en una frecuencia de 24%, y la duración de un

33,5%. El estudio informó de aumentos significativos en el consumo de alimentos poco saludables, comer sin control y picar entre horas (Ammar et al. 2020).

Específicamente para la población canadiense, se informó de niveles de actividad física más bajos y de un aumento de los comportamientos sedentarios entre una muestra transversal de adultos canadienses (n = 268), la pandemia condujo a una disminución de la actividad física entre los individuos inactivos (40,5%) y activos (22,4%)<sup>3</sup>.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2020) informó que la pandemia ha contribuido al incremento de la desigualdad salarial, alimentación y nutrición en Latinoamérica ya que antes de la pandemia aproximadamente el 59,5% tenían cierto nivel de sobrepeso mientras que el 9% y 7,5% de infantes tiene retraso en su desarrollo y obesidad, respectivamente.

La actual pandemia de COVID-19 presenta una oportunidad única para examinar su impacto en la de los individuos. Un nivel de vida mayor donde se conjugue mejores hábitos alimenticios y eficiente práctica de ejercicios físicos son determinantes e importantes para conservar un estilo saludable, es fundamental comprender si estos comportamientos deben ser objeto de estudio para mejorar la salud durante futuras pandemias. El objetivo de esta investigación es determinar la relación en los hábitos alimentarios y la ejecución de ejercicios físicos en los colaboradores en contexto de la pandemia <sup>5</sup>.

Cabe mencionar que el Perú se encuentra viviendo una emergencia sanitaria debido al COVID-19, la cual incide negativamente en la población, así como en los sectores económicos, sociales, laborales y familiares, siendo este último el más perjudicado a causa de la nueva realidad del trabajo desde casa, además de las conductas propias del aislamiento social como lo es el miedo y el estrés que incrementaron con el pasar del tiempo, de igual

manera, dentro del entorno familiar se pudo conocer una real afección en los estados físicos y mentales.

Asimismo, en el país existe cierta dificultad en los individuos para llevar a cabo sus actividades diarias, lo cual ha incidido directamente en sus estilos de vivencia, tales como transformaciones en los hábitos de alimentación, ya sea para seleccionar y preparar comidas y la frecuencia con las porciones de consumo, así como la minimización de la condición física, lo que termina incitando al sedentarismo y los patrones de sueño, ya sea por aspectos sentimentales o físicos, dichas transformaciones son perjudiciales ya que pueden generar consecuencias dañinas a la salud en general<sup>6</sup>.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de las comidas principales y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023?
- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos en los tipos de preparación y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023?

- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos adicionales al menú y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023?
- ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos frecuencia - tiempo de consumo y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023?

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

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

- Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación que existe entre los hábitos de las comidas principales y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.
- Determinar la relación que existe entre los hábitos en los tipos de preparación y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.
- Determinar la relación que existe entre los hábitos adicionales al menú y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

- Determinar la relación que existe entre los hábitos frecuencia - tiempo de consumo y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

## **1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1. Justificación teórica**

Comprobar cómo influyen los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, así como ahondar conocimientos acerca de la salud nutricional y física por medio de teorías científicas, que ayuden a revelar las consecuencias de no llevar un adecuado hábito alimenticio<sup>7</sup>.

### **1.4.2. Justificación práctica**

Las comunidades científica y educativa deben estudiar, perfilar y desarrollar estrategias de futuro que favorezcan respuestas adecuadas a situaciones inciertas, como la generada por la actual pandemia de COVID19, o cualquier otra similar que pueda producirse en el futuro. Sobre todo, las poblaciones vulnerables más expuestas a sus efectos negativos deben ser el centro de atención<sup>8</sup>.

### **1.4.3. Justificación metodológica**

Metodológicamente, la investigación permitió verificar lo que reflejan al menos 10 investigaciones que hicieron de conocimiento la existencia de un incremento en la cantidad de aperitivos que fueron consumidos mientras que otros 6 estudios hallaron que los participantes incrementaron la cantidad y la frecuencia de sus comidas en el transcurso de la cuarentena. Por lo tanto, el estudio sobre el impacto del COVID19 se vincula con otros resultados de tipo negativo en los hábitos de cotidianidad como el

aumento de peso y limitaciones en la actividad física que pueden conllevar a la aparición de conflictos en el corto y largo plazo, lo cual puede generar un impacto importante en la salud de la población<sup>9</sup>.

### **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Para el desarrollo de la presente investigación se tomó en consideración solamente al personal que labora en la fábrica textil, por lo que los resultados únicamente se encontraron centrados en dicha población de estudio.

Entre las limitaciones se subraya la coyuntura de la pandemia COVID-19, que influye en la recolección de información masiva, por lo que llegar al público se deberá hacer por medios alternativos como la utilización de herramientas digitales para tal fin.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

#### **Antecedentes Internacionales**

Campo y Lima (2021), su investigación en Ecuador, tuvo un propósito “Identificar el patrón de consumo y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, en tiempos de Covid19”. El método que usaron fue descriptivo con diseño trasversal y enfoque cuantitativo. La muestra (N=90) estudiantes. Los resultados mostraron que el consumo de frutas y verduras fue 46% de forma habitual, hay un consumo cotidiano y semanal de snack de 25%, en cuanto a bebidas azucaradas 30% y el de alimentos proteicos semanalmente es de 43%. Se determinó que el mayor grupo de estudiantes se encuentran en los parámetros de vigorosa y moderada con 69%. En conclusión, en el periodo de COVID-19, los mismos consumen con mayor frecuencia alimentos procesados, y la mayor parte de ellos llevan una actividad física entre moderada y vigorosa<sup>10</sup>.

Martínez, et al. (2021), en sus estudios realizados en México, con el objetivo “Analizar incidencia entre la actividad física y diferencias conductuales disfuncionales de ingesta en latinoamericanas que estaban en aislamiento”. La metodología fue transversal analítica en la que se consultaron 1.035 personas y se obtuvo como resultado las que realizaban algún tipo de ejercicios presentan una probabilidad 50% menor de percibir ansiedad, presentaron mayor restricción cognitiva mientras que las que no lo hacían, tuvieron un mayor nivel de desinhibición e ingesta emocional. En conclusión, la práctica de dicha actividad incide directamente en la conducta reguladora de la ansiedad en aislamiento e influye positivamente en las personas, reduciendo los niveles

de cohibición y de sensibilidad por digerir, por lo que ayuda a prevenir el sobrepeso y el desarrollo de patologías alimenticias<sup>11</sup>.

Pérez, et al. (2020), en su investigación enfocada en “Analizar los cambios en los hábitos alimentarios y en otros estilos de vida durante el periodo de confinamiento en España”. Se trata de una investigación de diseño transversal, de tipo observacional con una muestra de 1.036 personas tomada por conveniencia. Los resultados hacen alusión al incremento en consumo de frutas, huevos, legumbres, verduras y pescados, se demostró que el 15% de los involucrados no realizaba ejercicio físico. En conclusión, se observaron cambios alimentarios durante la cuarentena en ese país, donde la tendencia fue al aumento del consumo de alimentos saludables en casa y menor en los de interés nutricional<sup>12</sup>.

Vivas (2020), en Colombia, tuvo como objetivo “Investigar si se modifican los patrones de consumo de alimentos de las personas con altos ingresos en Bogotá, en la pandemia Covid19”. Los resultados arrojaron que los alimentos nacionales fueron preferidos de manera significativa sobre los importados y la adquisición de los mismos se realizaba a través de las plataformas digitales, para evitar la exposición a un posible contagio del virus. Las preparaciones de las comidas dentro del hogar aumentaron de manera considerable, los bogotanos de altos ingresos buscaron comidas listas y kits para preparar fáciles y convenientes. En conclusión, el COVID-19 generó cambios significativos en las costumbres alimentarias de las personas que participaron estudio<sup>13</sup>.

Vallejos (2020), en su país Chile estuvo indagando en el tema “Evaluar cambios en los hábitos alimentarios saludables y no saludables de los estudiantes de educación superior en confinamiento por Covid19”. Este estudio fue transversal y descriptivo, se

aplicó como instrumento la encuesta con 241 participantes. Los resultados arrojaron a un incremento de hábitos saludables con resultados de 24,74 ( $\pm 6,07$ ) a 26,61 ( $\pm 5,30$ ) y una disminución de los no saludables de 6,52 ( $\pm 2,60$ ) a 5,41 ( $\pm 2,47$ ) durante el período de aislamiento. Pudiendo concluir que los estudiantes muestran buenas costumbres alimentarias, durante la etapa de confinamiento del Covid19<sup>14</sup>.

### **Antecedentes Nacionales**

Guillen (2021), estuvo analizando en su trabajo “Comprender y analizar como la pandemia afecta el consumo de alimentos en la población peruana, y si las nuevas formas de hábitos alimenticios pueden ser desfavorables para una alimentación adecuada”. De diseño transversal con un nivel descriptivo, se llevó a término mediante encuestas a 164 personas. Donde el 84,4% de los consultados estaban en un rango de edades de 18-35 años, demostrando que el 53,1% de ellos eran del sexo femenino. Las estadísticas más frecuentes hacen referencia mayor consumo de frutas y verduras en un 32%, y reducción en productos lácteos 22%. La alimentación en la categoría de mediana prioridad, como bebidas industrializadas y productos de confitería 68% de reducción. El 45% de participantes en la encuesta demostraron que higienizan los alimentos con desinfectantes de uso doméstico, después de adquirirlos. El 55% de los encuestados refirió que una alimentación saludable fortalece el sistema inmunológico y reduce la exposición a la infección. Se concluye que los participantes optaron por cambios alimentarios saludables<sup>15</sup>.

Álvarez y Llaqué (2020), en su trabajo “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en asistentes de la parroquia San Miguel Arcángel”. La investigación llevó enfoque cuantitativo, nivel estadístico descriptivo, su diseño no experimental, transversal, la muestra a encuestar 104 asistentes. El resultado se

demonstró que las mayores frecuencias en los hábitos alimentarios son adecuadas, con un nivel de 56,7 %. Además, se determinó que el 59,6 % realizaron actividad física alta y moderada, distribuidos en 17,3% jóvenes y 42,3 % adultos. Finalmente, se concluyó que la mayor cantidad de encuestados llevaban una alimentación de forma correcta y adecuada<sup>16</sup>.

Maza et al. (2021), su valoración científica “Determinar el nivel de actividad física en los docentes de la Facultad de Medicina durante la pandemia del COVID-19”. Con un nivel descriptivo transversal, y una muestra integrada por 113 docentes, usando para medir el rango de actividad física el IPAQ (versión corta) llegaron a los resultados de que el 40.7% de los participantes se encontraban un estatus de actividad física vigoroso. predominó el sexo masculino En todos los involucrados la actividad física fue de tipo bajo, moderado y vigoroso, predominó el sexo masculino con un 51.3%, 63.3% y 63.4% respectivamente. La categoría de adultos predominó en todos los rangos de actividad física; bajo con un 94.5%, moderado con un 86.6% y vigoroso con un 82.6%. Los investigadores concluyeron que los docentes realizaron actividad física vigorosa durante la pandemia<sup>17</sup>.

Torres et al. (2016), realizaron una investigación titulada “Determinar los hábitos alimentarios y evaluar los factores asociados al consumo de gaseosas y comida rápida”. Con un diseño transversal, de manera analítica, con una población de 269 y una muestra de 165. Entre los resultados se puede destacar que en los grupos seleccionados para la muestra se omitió principalmente el desayuno. Además, este horario de alimentación fue un factor que contribuyó al consumo de comidas rápidas y gaseosas. Los autores concluyeron que se hace necesario enseñar sobre el tema de la alimentación de manera sana y segura, educando en este sentido desde los primeros años, ya que los de mayor edad consumen comidas rápidas y gaseosas más frecuente<sup>18</sup>.

Espinoza et al. (2019), tuvieron como guía central “Determinar la relación entre el disfrute y el nivel de actividad física (AF) en estudiantes participantes de los programas de promoción de salud”. Realizaron una investigación cuantitativa, utilizando un enfoque descriptivo transversal. Se utilizó muestra de 298 estudiantes de ellos (50,6% varones; 49,4% mujeres), que cursaban el primer año de carreras impartidas en la Universidad Peruana Unión y se encontraban inscritos en programas de promoción de la salud. Para llegar a medir la actividad física se usó el IPAQ y para estimar el disfrute de la AF se usó el PACE. Los resultados arrojaron que no existe relación entre el disfrute de la AF y la actividad física semanal ( $r= 0,082$ ;  $p= 0,158$ ). Los estudiantes que más disfrutaban hacer AF son los que indican mayores niveles de AF (moderados y vigorosos), estos se encuentran por encima de la realidad del país. Se puede concluir que el disfrute de la AF en ambos sexos es similar, en la magnitud de AFV se puede apreciar que los masculinos poseen mayor grado. No se encontraron relación significativa entre las variables por lo que se plantea que el disfrute no influye en los universitarios que participan de un programa deportivo saludable<sup>19</sup>.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. Variable 1: Hábitos alimentarios**

#### **2.2.1.1. Definición internacional**

Conceptualmente se definió al comportamiento de cada persona y/o grupo en relación al consumo de la alimentación, adquiridos de forma directa o indirecta, como mecanismos de proyección social y condicionados por factores socioeconómicos<sup>20</sup>.

### **2.2.1.2. Conceptos técnicos**

Cabe mencionar que la alimentación es un proceso biocultural, ya que es modificado por la cultura y la sociedad, es decir, es posible que cada cultura tenga su propio concepto de buena alimentación (lo que se debe comer, a qué hora, en qué lugar, cómo deber prepararse, por qué y con qué deber prepararse) y que además vaya cambiando a medida que pase el tiempo<sup>21</sup>.

Se determinó que a través de la alimentación que el individuo le aporta nutrientes a su organismo para mantener un buen estado de salud y señalan que debido a que no hay un alimento que por sí solo contenga todos los nutrientes requeridos por el organismo adulto, es necesario consumir distintos tipos de alimentos<sup>20</sup>. En tal sentido, la importancia de tener un conocimiento adecuado sobre la composición de los alimentos y así mantener la salud en buen estado, crecimiento y desarrollo durante la infancia. Señalan que los nutrientes son un conjunto de compuestos en los alimentos, que al ser ingeridos el cuerpo los digiere, descomponiéndolos y transformándolos para luego ser convertirlo en energía y materia para el buen funcionamiento de las células.

Entre los distintos tipos de nutrientes están: macronutrientes, que contienen proteínas, y grasas; los micronutrientes, que contienen minerales y vitaminas; el agua y la fibra que, aunque no son propiamente nutrientes los humanos la necesitan en cantidades necesarias. En todos los alimentos se pueden encontrar uno o varios nutrientes, pero no todos juntos y en las cantidades requeridas, por lo que necesario elaborar una dieta equilibrada, es decir una alimentación saludable y balanceada que incluya todo tipo de alimentos<sup>22</sup>.

De esta manera se puede decir que existe una relación directa entre una buena alimentación y la morbimortalidad, ya que dependiendo de la alimentación desde los primeros tiempos de la vida se adquiere una buena salud. Mantener una alimentación balanceada y realizar

actividad física de manera habitual es importante para evitar padecer de enfermedades crónicas<sup>23</sup>.

### **2.2.1.3. Características**

La alimentación se caracteriza por ser una acción voluntaria y consciente y de ella depende en gran medida las preferencias de cada individuos, factores sociales, culturales y étnicos y religioso), completa (incluye todos los alimentos), variada (diversos alimentos), suficiente (aporta la energía requerida por cada persona en particular), adecuada (adaptada a las posibilidades de las personas), sostenible, sustentable, placentera y compartida (disfrutar de la hora de comer en compañía de seres queridos)<sup>24</sup>.

La alimentación un proceso vital, además de tener un papel de suma importancia para la adquisición de nutrientes para el organismo, es fundamental en la relación del ser con la sociedad y con el entorno que le rodea<sup>22</sup>.

Las autoras refieren que en la alimentación se deben implementar una dieta balanceada, ya que, a excepción de la lactancia materna, no existe en el mundo ningún alimento que proporcione por sí solo todos los nutrientes en que requiere nuestro organismo. También es importante adaptar la alimentación y la nutrición a cada etapa y peculiaridad de la vida, es decir, la ingestión, la digestión, absorción y metabolismo.

### **Funciones de la alimentación**

La alimentación es ideal para mantener los niveles de energía que requiere el organismo y que son fundamentales para sobrevivir, brinda energía extra para emprender actividades físicas. Aporta calorías que mantienen la termorregulación del organismo en sus niveles óptimos, con la alimentación el organismo adquiere elementos necesarios para poder reparar los tejidos y fabricar nuevas células. Una buena alimentación es un factor fundamental para

garantizar el buen estado de salud. Las enfermedades no transmisibles como lo son las de tipo cardiovasculares, la obesidad, la diabetes o el cáncer tienen menor posibilidad de aparición si se mantiene una dieta adecuada. Una alimentación deficiente eleva la morbilidad y mortalidad, por lo que es importante desarrollar normas de referencia para garantizar un adecuado estado nutricional. Seguir el modelo de una alimentación adecuada ayuda a mantener un excelente estado nutricional y por consiguiente una mejor calidad de vida<sup>25</sup>.

Es de suma importancia crear hábitos alimentarios en los que se pueda incluir una dieta balanceada y variada, es decir, ingerir los alimentos en cantidades adecuadas. Estos se clasifican en 7 grupos:

1. Patata, legumbre, frutos secos
2. Grasas y aceites
3. Carne, huevo, pescado
4. Leche y derivados
5. Verduras y hortalizas
6. Frutas
7. Cereales, azúcares

Para mantener una buena salud, es recomendable consumir alimentos con abundantes nutrientes, en hidratos de carbono como: el pan, las legumbres, la pasta o el arroz, también en aportes de vitaminas y minerales como frutas, verduras, y fibra e ingerir mucha agua. También es necesario consumir proteínas, sobre todo en la época de crecimiento, alimentos de origen animal en equilibrio con alimentos de origen vegetal. Asimismo, son importantes las grasas saludables, evitando grasas perjudiciales en la comida chatarra<sup>22</sup>.

#### 2.2.1.4. Metodología para determinar o evaluar

##### **Dimensiones de alimentación**

**Comidas principales:** Los horarios de comidas principales para el ser humano se les denomina:

El desayuno: Principal alimento del día, el organismo obtiene la mayor fuente de energía para realizar las actividades diarias, se necesita llegar a un equilibrio combinando lo que se ingiere y que este represente los nutrientes que necesita el organismo para funcionar correctamente durante el día.

Almuerzo: Se hace necesario lo que se elija comer y beber sea sustancioso y acoplado, aportando de los diferentes grupos de alimentos balanceados.

Cena: La cantidad y variedad actúa directamente en la digestión y en la capacidad del organismo de conciliar el sueño. Lo más recomendado ingerir alimentos sencillos 2 horas antes de ir a descansar, para evitar excesos y conseguir el equilibrio<sup>26</sup>.

**Tipo de elaboración:** Se trata de métodos culinarios basados en la cocción desde la fuente de energía al alimento a través de agua o vapor de agua por convección, se puede realizar a través del hervido por expansión o dilución, o por expansión atenuada, se puede utilizar el microondas o cocinarlos por calor seco, además, se puede utilizar la fritura, muchos alimentos son fritos por ser más rápido y fácil de hacer. También se puede usar el asado a la plancha, a la parrilla, en horno, salteado, guisado, entre otros<sup>27</sup>.

**Adicionales al menú:** algunas de las comidas que consumen los estudiantes se adaptan a sus necesidades específicas, la presencia de alimentos de origen vegetal, y de origen natural, alimentos ricos en vitaminas y minerales por su aporte de energía deben formar parte de las dietas habituales de los universitarios. Aportan variedad gastronómica y son esenciales en

una buena nutrición. Las ensaladas deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los estudiantes. Es necesario el uso de abundante agua natural, entre comidas<sup>28</sup>.

Aderezos y salsas (aceite oliva, vinagre, orégano, alioli)

Guarniciones (papas fritas, puré viandas, ensalada mixta)

Toppings (queso rallado, pico gallo, cebolla, sésamo)

Postres (flan, helado)

**Frecuencia y tiempo de consumo:** la frecuencia y el tiempo con que consumen alimentos los alumnos se encuentran enmarcadas en el tiempo de clases, se modifica volviéndose irregulares, por lo cual refieren no tener o tener muy pocos momentos fijos para alimentarse, es recomendable mantener un horario de alimentación, contribuye a prevenir problemas intestinales y de malnutrición. Los ayunos y horarios espaciados entre comidas contribuyen a que el apetito aumenta de forma considerable y el consumo de alimentos es mayor, lo que puede influir en el incremento de peso<sup>26</sup>.

### **2.2.2. Variable 2: Actividad Física**

#### **Definición internacional**

La OMS se ha referido a la actividad física en su definición más simple, como el movimiento que se le da al cuerpo a través de los músculos que conforman el esqueleto de manera voluntaria, que se convierte en una pérdida de energía mayor que el que se hace regularmente. La AF ayuda a preservar la energía y vitalidad, por lo que suele ser promocionada en todas partes del mundo, con la creación de políticas públicas para el incentivo de la práctica de la misma y de esta manera prevenir enfermedades crónicas. La

inactividad física puede derivar distintos problemas como aumento en la tasa de mortalidad<sup>29</sup>.

#### **2.2.2.2. Conceptos técnicos**

La OMS refiere que la AF incluye actividades de la cotidianidad de las personas como las labores hogareñas, que requieren cualquier grado de esfuerzo, por ejemplo: el trasladarse de un lugar a otro, lavar el auto, lavarse los dientes, realizar algún deporte de alto rendimiento, entre otras que realiza a diario el ser humano<sup>30</sup>. Para tener una excelente calidad de vida es necesario modificar costumbres y estilo de vida, creando hábitos como una alimentación equilibrada, descanso, ejercicio, entre otras, evitando conductas perjudiciales como el sedentarismo, las drogas, alcohol o tabaquismo.

La definición de actividad física puede resultar un poco compleja, debido a que en muchas ocasiones suele relacionarse o confundirse con vocablos como ejercicio o condición física. Como ya se dijo anteriormente, incluye todo movimiento corporal que implica un gasto energético, pero al referirnos al deporte debemos indicar que se realiza como un juego o competencia regida por normas. Por otro lado, el ejercicio físico se refiere a una actividad estructurada, programada, repetitiva e intencionada, la cual tiene como finalidad mantener o mejorar la condición física<sup>31</sup>. Mientras que la condición es el estado de control que se tiene para realizar una AF o ejercicio, la cual implica todas las funciones y estructuras (de los huesos y muscular, circulatoria, cardiorrespiratoria, endocrino metabólica y psiconeurológica), interviniendo en la ejecución de este esfuerzo.

Entretanto, aunque actividad física se relaciona con condición física, son conceptos diferentes, ya que la actividad mejora la condición física, especialmente cuando se realiza un ejercicio físico. Es decir, no todos los tipos son ejercicio. Cuando un individuo pasa cinco o más días a la semana sin realizar al menos 3 horas de práctica moderada, o que no practica

al menos tres sesiones de 20 minutos diarias por 7 días, o que no genera gasto energético, se considera como una persona sedentaria o inactiva físicamente<sup>32</sup>.

### **2.2.2.3. Características**

#### **Intensidad**

Se relaciona con el grado energía que conlleva la actividad física proporcional a la fuerza que se emplea para efectuarla, depende de lo ejercitado por el individuo y de su condición física. Los niveles de la actividad física son clasificados por su intensidad en ligero, moderado y vigoroso. Es el gasto energético que resulta de la hacer trabajar los músculos durante el transcurso de un espacio y periodo de tiempo<sup>33</sup>. Se representa en:

- Consumo de oxígeno (VO<sub>2</sub>, litros O<sub>2</sub>/min).
- Gasto energético (kcal/min-1 o kJ/min-1).
- MET (metabolic energy turnover) la actividad física se puede medir en equivalentes metabólicos o MET. Cantidad de oxígeno primordial para mantener durante un minuto las funciones metabólicas del cuerpo en la persona en su estado de reposo o sentado<sup>33</sup>.

#### **Frecuencia**

Se refiere a la repetición en que se desarrolla la actividad física, expresándose en un tiempo determinado. Según la OMS la frecuencia recomendada es de 3 a 5 días por semana<sup>34</sup>.

#### **Duración**

La duración hace referencia al tiempo en minutos que se desarrolla una actividad física. Según la OMS, el momento ideal para realizar actividad física es en horas tempranas en sesiones de 1 hora de forma aeróbica. Se puede realizar de manera continua o intermitente, acumulando ciclos de aproximadamente 10 minutos<sup>35</sup>.

#### **2.2.2.4. Metodología para determinar o evaluar**

##### **Nivel de actividad física**

La OMS contempla niveles de actividad física: intensa, moderada y baja<sup>35</sup>.

##### **Actividad Física Intensa**

Precisa mayor gasto energético y fuerza, causando aumento respiratorio y elevada frecuencia cardiaca mientras se lleva a cabo esta actividad física con existencia de sudoración. La OMS sugiere que la práctica intensa se realice 60 minutos diarios y una secuencia de entrenamiento, para lograr el buen funcionamiento del organismo al menos 3 veces a la semana<sup>35</sup>.

Se caracteriza por mostrar de un índice metabólico  $>6$  MET, hay sudoración y aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria<sup>36</sup>.

##### **Actividad Física Moderada**

Cuando implica un esfuerzo con índice metabólico de (5 a 3 MET), siendo este mayor que en reposo. Evidencia incremento y aceleración de la respiración, sensación de calor y casos sudoración. Algunos de los ejemplos son: caminar, baile y juegos activos, sin sudoración obligatoria<sup>36</sup>.

##### **Actividad Física Baja**

Es el poco deterioro de energía, no implica un esfuerzo del sistema cardiorrespiratorio ni músculo esquelético (índice metabólico  $>$ de 2.5 METS).

Se evidencia un incremento producto del COVID-19, debido a todas las políticas sociales adoptadas como el trabajo en casa y las clases virtuales El exceso de tiempo frente a la

computadora o al teléfono móvil, ha creado un hábito desde que inicio la pandemia, implicando muy poco gasto energético en la cotidianidad<sup>36</sup>.

La OMS describe como falta de ejercicio físico, al que se realiza menor a 30 minutos diarios menor a 3 días en la semana. Incidiendo en el sedentarismo y la obesidad, una de las primeras causas de mortalidad<sup>35</sup>.

## **2.3. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

### **2.1.1. Hipótesis general**

- Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

### **2.1.2. Hipótesis específicas**

- Existe relación significativa entre los hábitos de las comidas principales y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.
- Existe relación significativa entre los hábitos de los tipos de preparación y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.
- Existe relación significativa entre los hábitos adicionales al menú y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.
- Existe relación significativa entre los hábitos frecuencia - tiempo de consumo y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

## **CAPÍTULO III. METODOLOGÍA**

### **3.1. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN**

Se usó el método hipotético deductivo, donde plantea hipótesis con el objetivo de comprender los fenómenos y explicar el origen o la razón que la originan<sup>37</sup>.

### **3.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente estudio tuvo enfoque cuantitativo, establece y examina algunas magnitudes o problemas de una determinada investigación, de igual manera los factores que se precisen y verifique no sean dañados por la persona que indaga, asimismo se utilizó para la obtención de información para comprobar las hipótesis, con respecto a la medición estadística para determinar ciertos patrones de conducta<sup>38</sup>.

### **3.3. TIPO DE LA INVESTIGACIÓN**

Se encaminó con metodología básica porque está dirigida ampliar el estudio hacia un propósito puramente cognoscitivo de búsqueda, incidiendo en correcciones, y perfeccionamiento de los conocimientos, con una finalidad evidentemente perfectible de ellos<sup>39</sup>.

### **3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Se aplicó el diseño no experimental transversal donde no se manipulan las variables a examinar y se logra recolectar los datos en un tiempo determinado. El nivel correlacional, con un objetivo propio de observar la interrelación entre dos o más conceptos, categorías y luego evaluar su relación estadística <sup>40</sup>.

### **3.5. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO**

#### **3.5.1. Población**

Son las características que comparten ciertas personas que forman un determinado grupo que serán parte de un mismo análisis donde todos tienen similitudes y están en un mismo espacio y tiempo<sup>40</sup>. En este caso en particular, la población estuvo conformada por 110 colaboradores de una fábrica textil privada en el distrito de San Juan de Lurigancho.

#### **Criterios de inclusión**

- Personal que labora en la fábrica textil.
- Personal que aceptara participar en las encuestas.

#### **Criterios de exclusión**

- Personal de vacaciones en la fábrica textil.
- Personal que no concluyo o aceptó participar en las encuestas.

#### **3.5.2. Muestra**

Estuvo compuesta por factores que forman parte de una población y que son seleccionados racionalmente, es decir que es una parte específica de la población y en caso de haber varias poblaciones existirán diversas muestras<sup>41</sup>. La del presente estudio fue determinada en 110 colaboradores de una fábrica textil privada en el distrito de San Juan de Lurigancho.

#### **3.5.3. Muestreo**

Este estudio fue no probabilístico por conveniencia, permitiendo al investigador seleccionar algunos casos accesibles que voluntariamente sean integrados. Se basa en el acercamiento y proximidad de forma más conveniente a los individuos por parte del investigador<sup>42</sup>.

### 3.6. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
<b>Hábitos alimentarios</b>	Los hábitos de alimentación se conceptualizan como los hábitos tanto individuales y colectivos que se asocian al consumo de los mismos, que se adquieren de forma involuntaria y progresiva determinadas por factores socioeconómicos <sup>20</sup> .	Los hábitos alimentarios se van a conocer por medio de un cuestionario de hábitos alimentarios que comprende una secuencia a la hora de consumir alimentos	Comidas principales Tipo de preparación Hábitos adicionales al menú Frecuencia de consumo de alimentos	Adecuado Inadecuado	Ordinal	Hábitos Alimentarios saludables: $\geq 14$ puntos, 1 punto si es adecuado Hábitos alimentarios no saludables: $< 14$ puntos.
<b>Actividad física</b>	Consiste en cualquier movimiento corporal, producido por los músculos, que resulta en un gasto energía <sup>29</sup> .	Se valora la actividad física a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (versión corta).	Niveles	Bajo Moderado Alto	Ordinal	$< 600$ METS/min/sem 600 a 1500 METS/min/sem $> 1500$ METS/min/sem

### **3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **3.7.1. Técnica**

La encuesta se empleó como un documento que estructura de forma interrogativa para conocer las opiniones y pensamientos que tienen las personas sobre alguna problemática o contexto<sup>38</sup>. La información recopilada fue de manera virtual, mediante un cuestionario que se elaboró en Google Forms, se contactó a los participantes mediante correo electrónico y el aplicativo WhatsApp, aplicado solo a aquellos colaboradores que aceptaron participar de manera voluntaria.

#### **3.7.2. Instrumentos**

Se utilizó la recolección de datos a través del cuestionario y sirvió para medir las variables:

Variable 1 Hábitos alimentarios

Variable 2 Actividad física

Para medir la variable1, fue elegido el cuestionario de Cruz Oyague<sup>43</sup>. El cual fue modificado de formularios utilizados en la investigación de Ferro & Maguiña<sup>44</sup> y en la de Luque<sup>45</sup>. Dicho instrumento consta de 20 ítems, siendo la primera sección las siguientes dimensiones: cantidad de comidas, tiempo de ingestión de alimentos, tipo de cocción, consumo de refrigerios, cantidad de agua ingerida, entre otros. La segunda sección integra la frecuencia de consumo de alimentos seleccionados por grupos. A cada una de las preguntas respondidas de manera adecuada se le asignó una puntuación de 1. Se consideraron saludables si la puntuación total es mayor o igual a 14 puntos y no saludables si era menor.

En cuanto a la segunda variable se determinó usar el IPAQ (versión corta) del año 1966, donde expertos internacionales que fueron convocados por la OMS y otras instituciones,

trabajaron en la elaboración e implementación del instrumento, el cual se puso en práctica inicialmente en Ginebra en el año 1998. El IPAQ versión corta comprende 7 preguntas sobre frecuencia, durabilidad e intensidad de la actividad alcanzada dentro de los últimos 7 días. Los niveles para determinar la actividad física alcanzada serían: bajo, moderado y alto, los mismos son aplicable en personas en un rango de edad de 18 a 65 años<sup>46</sup>.

### 3.7.3. Validación

El cuestionario de Hábitos Alimentarios, fue aplicado por Cruz Oyague<sup>43</sup> y fue validado previamente en un estudio por juicio de expertos, el cual estuvo integrado por 3 expertos en el área, obteniendo la aprobación del 80%.

El IPAQ (versión corta), se implementó en Ginebra en 1998, siendo recomendado en diversos estudios que se llevaron a cabo en poblaciones europeas, asiáticas, australianas, africanas y americanas, demostrando resultados satisfactorios<sup>47</sup>.

### 3.7.4. Confiabilidad

Se determinó el nivel de confiabilidad según el grado de correlación de la variable, midiendo el grado de correlación de ambas variables, basado en el coeficiente alfa de Cronbach para determinar la fiabilidad de la estadística y se tomara como criterio.

El cuestionario de Hábitos alimentarios alcanzo una confiabilidad alta (CPRc: 0.876).

**Tabla 1.** *Resumen de casos*

		N	%
Casos	Válido	110	100.0
	Excluido <sup>a</sup>	0	0.0
	Total	110	100.0

**Interpretación:** Se verifica que el 100% de los encuestados contestaron el instrumento sin que exista algún ítem en blanco.

**Tabla 2.** *Confiabilidad variable 1: hábitos alimentarios*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.894	0.895	22

**Interpretación:** La confiabilidad para la variable 1: Hábitos alimentarios fue alta de 89.4%, En cuanto al IPAQ (versión corta), implementado en Ginebra en el año 1998 por un comité de investigadores internacionales aprobado en 12 países, alcanzo una fiabilidad alrededor de 0.65, siendo un instrumento óptimo para investigaciones donde se pretende la monitorización poblacional<sup>47</sup>.

**Tabla 3.** *Confiabilidad variable 2: Actividad física*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.810	0.843	7

**Interpretación:** La confiabilidad para la variable 2: Actividad física fue aceptable de 81.0%,

### 3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Se tramitó y obtuvo los permisos pertinentes con la empresa, asimismo se realizó las coordinaciones para enviar por medio de correo electrónico y el aplicativo WhatsApp el cuestionario virtual que se trabajó por medio de la plataforma Google formularios a los colaboradores que previamente dieron su consentimiento para participar en el estudio. El primer cuestionario de hábitos alimentarios recopiló información que determinó si los colaboradores de la fábrica textil privada siguen hábitos alimentarios saludables o hábitos alimentarios no saludables. El segundo cuestionario determinó el nivel de actividad física en los colaboradores de la fábrica textil privada por medio del cuestionario Internacional de

actividad física (IPAQ) versión corta, los niveles se clasifican en bajo, moderado y alto basados en el protocolo del IPAQ, este instrumento brindo datos acerca del tiempo destinado a realizar actividades vigorosas, moderadas, sedentarias y el tiempo utilizado en caminar, que permitió realizar un diagnóstico situacional de la actividad física en la población que se estudió con el fin de diseñar estrategias de salud.

La información que se obtuvo se plasmó en una tabla en el sistema computarizado Excel para luego exportarla al programa SPSS versión 25 donde expuso las respectivas tablas y figuras las cuales se analizaron e interpretaron como resultados correspondientes de la investigación, para luego realizar las pertinentes conclusiones y discusiones.

### **3.9. ASPECTOS ÉTICOS**

Esta investigación se realizó respetando los derechos del autor, cada cita expuesta cuenta con su respectiva referencia bibliográfica. Se trabajó bajo las normas Vancouver, guiando y venerando los reglamentos expuestos por la universidad. Asimismo, se respetó la ética de la confidencialidad, honestidad y responsabilidad. De allí que, se tomen las ideas de la Declaración de Helsinki para las personas, basándose en el respeto a la dignidad, justicia, autonomía, beneficencia y de no maleficencia.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

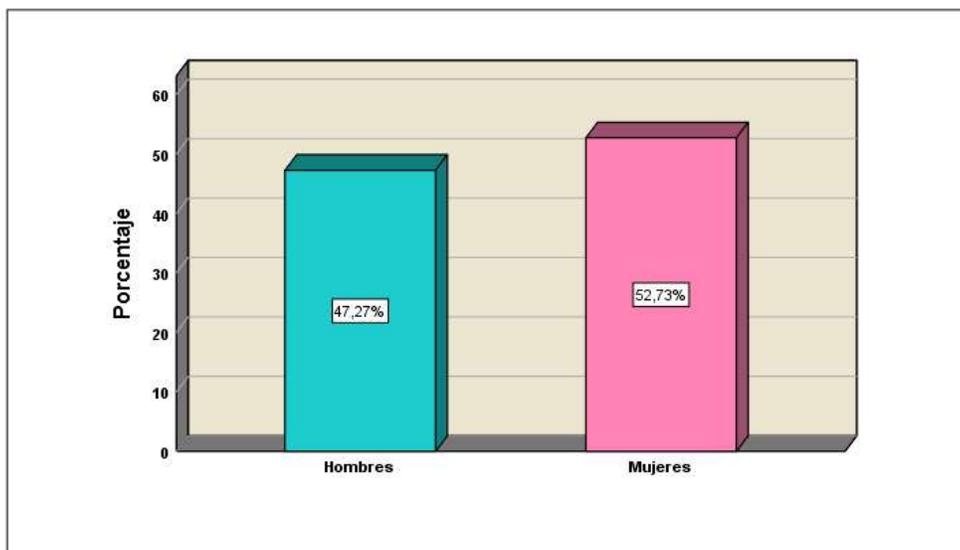
### 4.1. Resultados

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados

**Tabla 4.** Resultados sociodemográficos en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hombres	52	47.27%	47.27%
Mujeres	58	52.73%	100.00%
Total	110	100.00%	

**Figura 1.** Resultados sociodemográficos en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

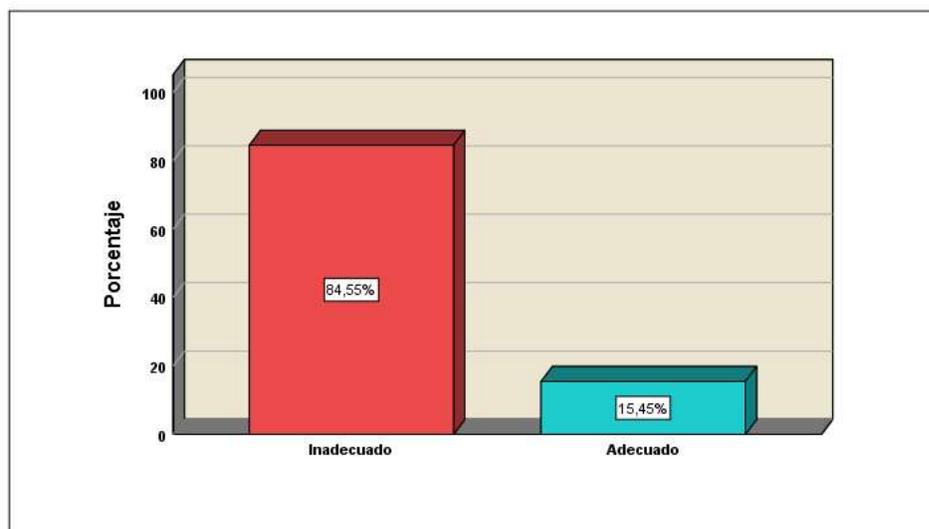


**Interpretación:** Estos resultados indican que, en la fábrica textil privada, hubo un total de 110 colaboradores. De ellos, el 47.27% eran hombres y el 52.73% eran mujeres. Es importante destacar que el porcentaje acumulado de mujeres y hombres es igual al 100%, lo que significa que todos los colaboradores de la fábrica fueron incluidos en el estudio.

**Tabla 5.** Nivel de hábitos alimentarios en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuado	93	84.55%	84.55%
Adecuado	17	15.45%	100.00%
Total	110	100.00%	

**Figura 2.** Nivel de hábitos alimentarios en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

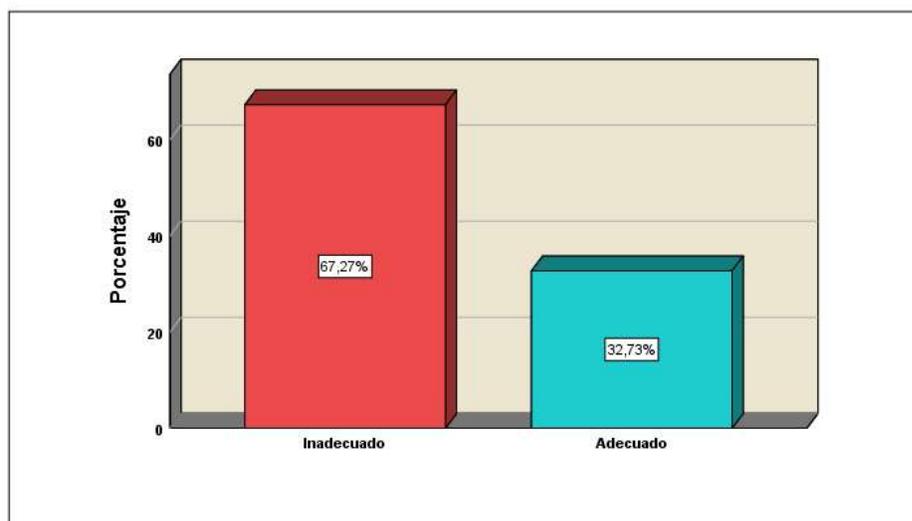


**Interpretación:** De los 110 colaboradores encuestados, 93 (84,55%) se calificaron a sí mismos como teniendo hábitos alimentarios inadecuados. El 15,45% (17 personas) se calificaron a sí mismos como teniendo hábitos alimentarios adecuados. El porcentaje acumulado de hábitos alimentarios inadecuados es del 84,55%, lo que indica que la gran mayoría de los colaboradores encuestados consideran que su alimentación no ha sido adecuada.

**Tabla 6.** Nivel de hábitos de las comidas principales en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuado	74	67.27%	67.27%
Adecuado	36	32.73%	100.00%
Total	110	100.00%	

**Figura 3.** Nivel de hábitos de las comidas principales en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

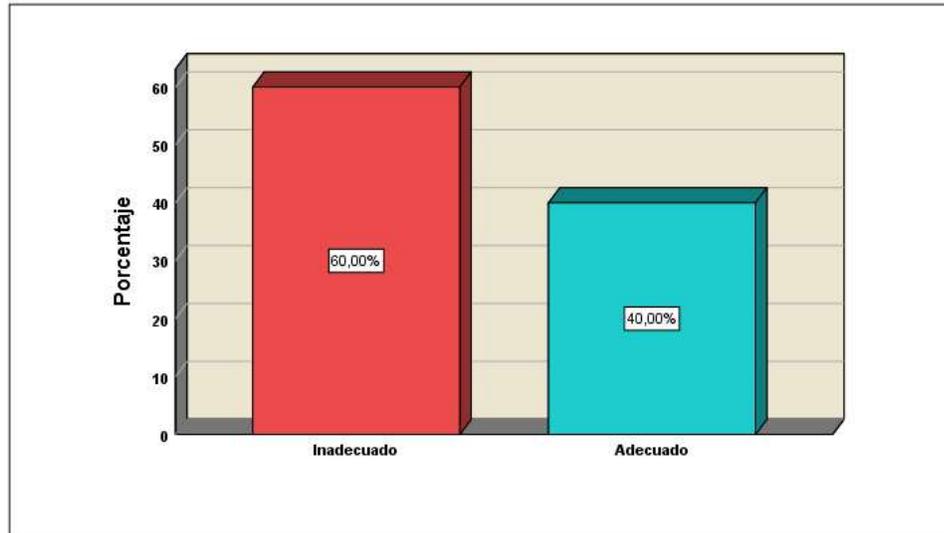


**Interpretación:** De los 110 colaboradores encuestados, 74 (67,27%) consideraron que el nivel de sus comidas principales fue inadecuado. El 32,73% (36 personas) consideraron que el nivel de sus comidas principales fue adecuado. El porcentaje acumulado de nivel de comidas principales inadecuado es del 67,27%, lo que indica que la mayoría de los colaboradores encuestados consideran que el nivel de sus comidas principales no fue adecuado.

**Tabla 7.** Nivel de hábitos de los tipos de preparación en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuado	66	60.00%	60.00%
Adecuado	44	40.00%	100.00%
Total	110	100.00%	

**Figura 4.** Nivel de hábitos de los tipos de preparación en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

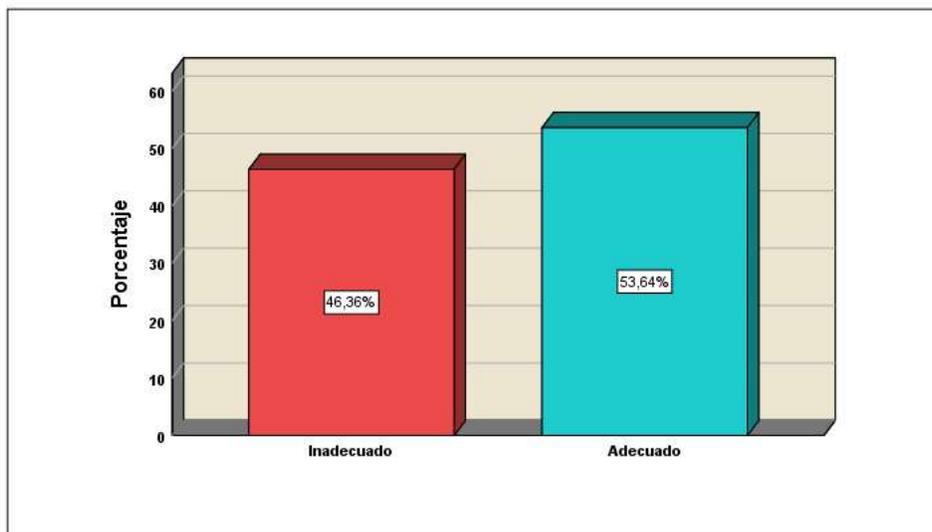


**Interpretación:** De los 110 colaboradores encuestados, 66 (60%) consideraron que su nivel de hábitos de los tipos de preparación de alimentos fue inadecuado. El 40% (44 personas) consideraron que su nivel de hábitos de tipos de preparación de alimentos fue adecuado. El porcentaje acumulado de nivel de hábitos inadecuados de preparación de alimentos es del 60%, lo que indica que la mayoría de los colaboradores encuestados consideran que sus hábitos de preparación de alimentos no fueron adecuados.

**Tabla 8.** Nivel de hábitos adicionales al menú en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuado	51	46.36%	46.36%
Adecuado	59	53.64%	100.00%
Total	110	100.00%	

**Figura 5.** Nivel de Hábitos adicionales al menú en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19



**Interpretación:** De los 110 colaboradores encuestados, 59 (53.64%) consideraron que su nivel de hábitos adicionales al menú fue adecuado. El 46.36% (51 personas) consideraron que su nivel de hábitos adicionales al menú fue inadecuado, lo que indica que la mayoría de los colaboradores encuestados consideran que sus hábitos adicionales al menú fueron adecuados.

**Tabla 9.** Nivel de frecuencia de consumo de alimentos en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuado	97	88.18%	88.18%
Adecuado	13	11.82%	100.00%
Total	110	100.00%	

**Figura 6.** Nivel de frecuencia de consumo de alimentos en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

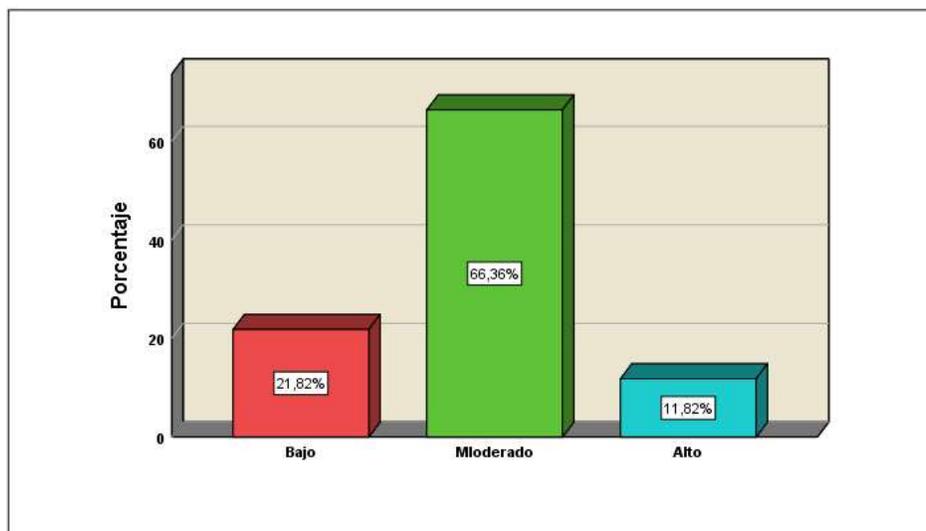


**Interpretación:** De los 110 colaboradores encuestados, 97 (88,18%) consideraron que su nivel de frecuencia de consumo de alimentos fue inadecuado. El 11,82% (13 personas) consideraron que su nivel de frecuencia de consumo de alimentos fue adecuado, lo que indica que la mayoría de los colaboradores encuestados consideran que su nivel de frecuencia de consumo de alimentos no fue adecuado.

**Tabla 10.** Nivel de actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	24	21.82%	21.82%
Moderado	73	66.36%	88.18%
Alto	13	11.82%	100.00%
Total	110	100.00%	

**Figura 7.** Nivel de actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

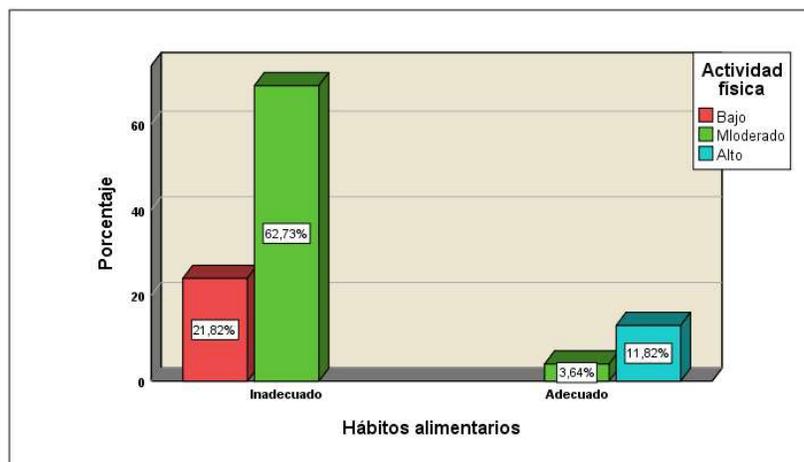


**Interpretación:** De los 110 colaboradores encuestados, 73 (66.36%) consideraron que su nivel de actividad física fue moderado. El 21.82% (24 personas) consideraron que su nivel de actividad física fue bajo y otro 11.82% (13 personas) tuvieron un nivel alto, lo que indica que la mayoría de los colaboradores encuestados consideran que su nivel de actividad física fue moderado con tendencia a bajo.

**Tabla 11.** Cruce entre hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

		Actividad física			Total	
		Bajo	Moderado	Alto		
Hábitos alimentarios	Inadecuado	Recuento	24	69	0	93
		% del total	21.82%	62.73%	0.00%	84.55%
	Adecuado	Recuento	0	4	13	17
		% del total	0.00%	3.64%	11.82%	15.45%
Total	Recuento	24	73	13	110	
	% del total	21.82%	66.36%	11.82%	100.00%	

**Figura 8.** Cruce entre hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19



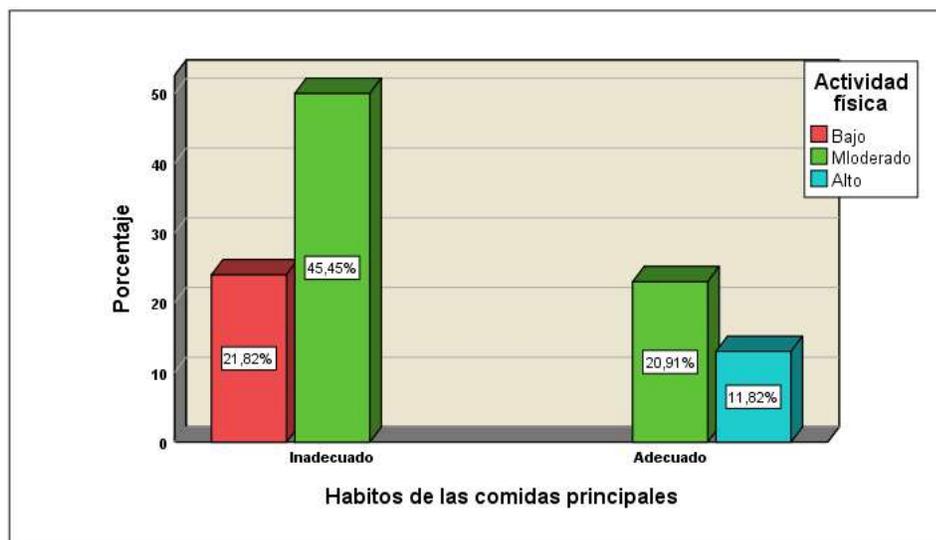
**Interpretación:** De los 110 colaboradores encuestados, 93 (84,55%) tenían hábitos alimentarios inadecuados. De estos, 24 (21,82%) tenían un nivel de actividad física bajo, 69 (62,73%) tenían un nivel moderado y ninguno tenía un nivel alto de actividad física. Por otro lado, de los 17 (15,45%) colaboradores que tenían hábitos alimentarios adecuados, 13 (11,82%) tenían un nivel alto de actividad física, 4 (3,64%) tenían un nivel moderado y ninguno tenía un nivel bajo de actividad física.

Estos resultados sugieren que existe una asociación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID-19. La mayoría de aquellos con hábitos alimentarios inadecuados también tenían un nivel moderado de actividad física o bajo, mientras que aquellos con hábitos alimentarios adecuados tendían a tener un nivel alto de actividad física.

**Tabla 12.** Cruce entre hábitos de las comidas principales y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

		Actividad física			Total	
		Bajo	Moderado	Alto		
Hábitos de las comidas principales	Inadecuado	Recuento	24	50	0	74
		% del total	21.82%	45.45%	0.00%	67.27%
	Adecuado	Recuento	0	23	13	36
		% del total	0.00%	20.91%	11.82%	32.73%
Total	Recuento	24	73	13	110	
	% del total	21.82%	66.36%	11.82%	100.00%	

**Figura 9.** Cruce entre hábitos de las comidas principales y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

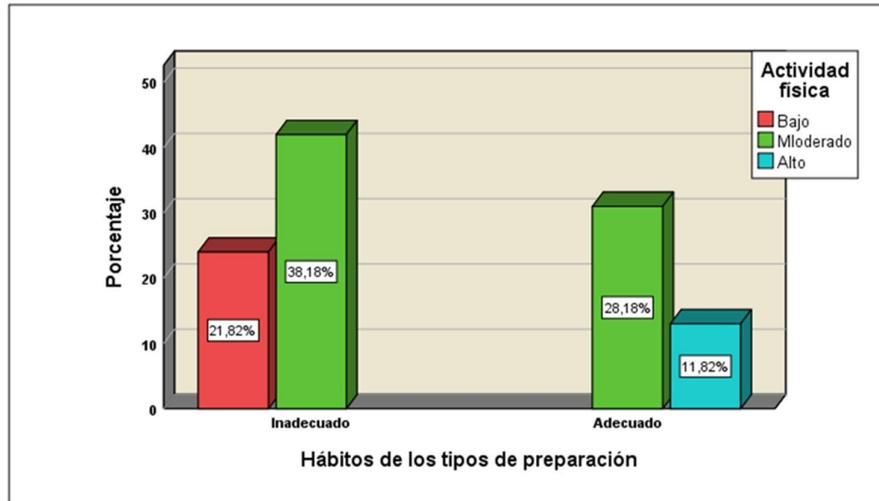


**Interpretación:** Se observa que la mayoría de los colaboradores (67.27%) tienen hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de actividad física moderado (45.45%), seguido por aquellos con actividad física baja (21.82%). Por otro lado, aquellos con hábitos alimentarios adecuados tienden a tener un nivel de actividad física moderado (20.91%) o alto (11.82%). En general, se puede decir que existe una tendencia a tener hábitos alimentarios inadecuados y una actividad física moderada entre los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID-19. Esto podría ser una oportunidad para implementar medidas que fomenten hábitos más saludables tanto en la alimentación como en la actividad física.

**Tabla 13.** Cruce entre hábitos de los tipos de preparación y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

		Actividad física			Total	
		Bajo	Moderado	Alto		
Hábitos de los tipos de preparación	Inadecuado	Recuento	24	42	0	66
		% del total	21.82%	38.18%	0.00%	60.00%
	Adecuado	Recuento	0	31	13	44
		% del total	0.00%	28.18%	11.82%	40.00%
Total		Recuento	24	73	13	110
		% del total	21.82%	66.36%	11.82%	100.00%

**Figura 10.** Cruce entre hábitos de los tipos de preparación y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

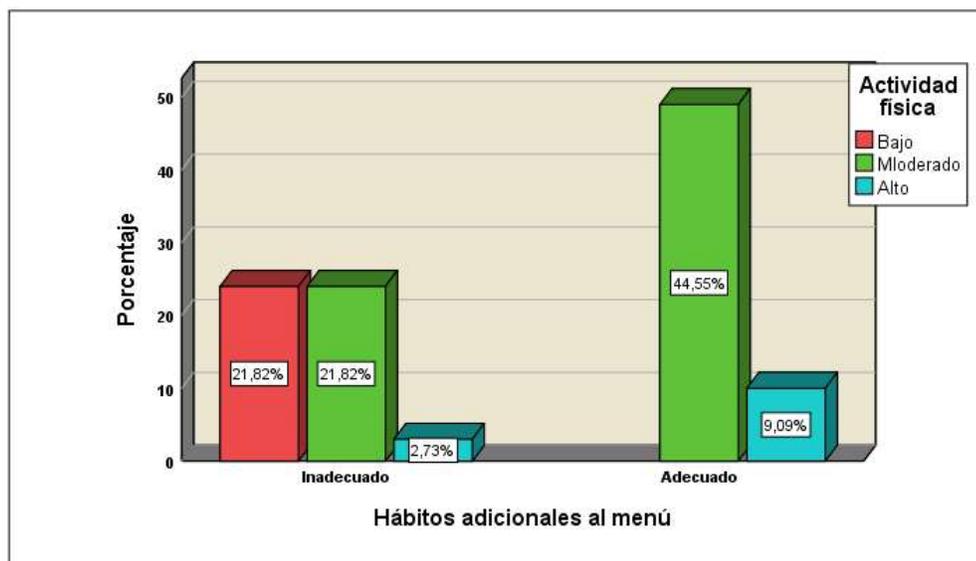


**Interpretación:** Los resultados muestran que el 60% de los colaboradores con actividad física baja y el 38.18% con actividad física moderada tenían hábitos inadecuados en la preparación de alimentos, mientras que el 28.18% con actividad física moderada y el 11.82% con actividad física alta tenían hábitos adecuados en la preparación de alimentos. En general, el 66.36% de los colaboradores tenían actividad física moderada y la mayoría (71%) tenían hábitos inadecuados en la preparación de alimentos.

**Tabla 14.** Cruce entre hábitos adicionales al menú y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

Hábitos adicionales al menú			Actividad física			Total
			Bajo	Moderado	Alto	
Hábitos adicionales al menú	Inadecuado	Recuento	24	24	3	51
		% del total	21.82%	21.82%	2.73%	46.36%
	Adecuado	Recuento	0	49	10	59
		% del total	0.00%	44.55%	9.09%	53.64%
Total	Recuento	24	73	13	110	
	% del total	21.82%	66.36%	11.82%	100.00%	

**Figura 11.** Cruce entre hábitos adicionales al menú y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

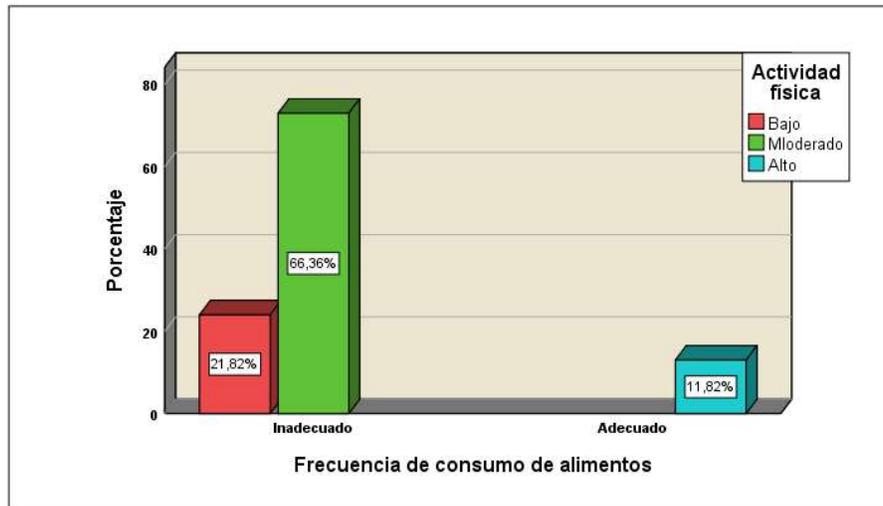


**Interpretación:** En el grupo de personas con hábitos alimenticios adicionales inadecuados, se observa que hay un mayor número de personas con actividad física moderada (24) y bajo (24), mientras que, en el grupo de personas con hábitos alimenticios adicionales adecuados, la mayoría de ellas realiza actividad física moderada (49). En general, de los 110 colaboradores de la fábrica textil privada que participaron en el estudio, el 66,36% realizó actividad física moderada y el 21,82% realizó actividad física baja, mientras que solo el 11,82% realizó actividad física alta. Además, el 53,64% de los participantes tenía hábitos alimenticios adicionales adecuados, mientras que el 46,36% tenía hábitos alimenticios adicionales inadecuados.

**Tabla 15.** Cruce entre frecuencia de consumo de alimentos y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19

		Actividad física			Total	
		Bajo	Moderado	Alto		
Frecuencia de consumo de alimentos	Inadecuado	Recuento	24	73	0	97
		% del total	21.82%	66.36%	0.00%	88.18%
	Adecuado	Recuento	0	0	13	13
		% del total	0.00%	0.00%	11.82%	11.82%
Total	Recuento	24	73	13	110	
	% del total	21.82%	66.36%	11.82%	100.00%	

**Figura 12.** Cruce entre frecuencia de consumo de alimentos y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19



**Interpretación:** Se puede observar que la mayoría de los colaboradores, el 88.18%, tenían hábitos de consumo de alimentos inadecuados y una actividad física moderada. Solo el 11.82% de los colaboradores tenían hábitos de consumo de alimentos adecuados y una actividad física alta. Además, se puede notar que no hubo colaboradores que tuvieran hábitos de consumo de alimentos inadecuados y una actividad física alta.

#### 4.1.1. Prueba de hipótesis

**Tabla 16.** Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimentarios	0.208	110	0.000
Hábitos de las comidas principales	0.176	110	0.000
Hábitos de los tipos de preparación	0.218	110	0.000
Hábitos adicionales al menú	0.188	110	0.000
Frecuencia de consumo de alimentos	0.296	110	0.000
Actividad física	0.307	110	0.000

**Interpretación:** En este caso, el valor de KS en todas las variables es significativo ( $p < 0.05$ ), lo que sugiere que los datos no siguen una distribución normal. Esto puede deberse a que las variables son categóricas y no continuas, lo que hace que la suposición de normalidad no sea

apropiada. Por lo tanto, es necesario utilizar pruebas estadísticas adecuadas para variables categóricas, como la prueba Rho de Spearman.

**Tabla 17. Escalas de Rho de Spearman**

Coeficiente de correlación	Interpretación
$\pm 1,00$	Correlación perfecta (+) o (-)
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Correlación muy alta (+) o (-)
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Correlación alta (+) o (-)
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada (+) o (-)
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Correlación baja (+) o (-)
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

Fuente: Hernández, Fernández & Baptista (2014, pág.132)

### Comprobación de hipótesis general

**H0:** No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

**Ha:** Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

**Tabla 18. Prueba de hipótesis general**

		Hábitos alimentarios	Actividad física
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	1.000	,744**
			0.000
		110	110
Actividad física	Actividad física	,744**	1.000
		0.000	
		110	110

**Interpretación:** la tabla muestra que el coeficiente de correlación entre los hábitos alimentarios y la actividad física es de 0,744, lo que indica una correlación alta y positiva.

Además, la prueba de significación muestra un valor de  $p < 0,001$ , lo que significa que existe

una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alternativa (Ha) de que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID-19.

### Comprobación de hipótesis específica 1

**H0:** No existe relación significativa entre los hábitos de las comidas principales y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

**Ha:** Existe relación significativa entre los hábitos de las comidas principales y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

**Tabla 19.** Prueba de hipótesis específica 1

			Hábitos de las comidas principales	Actividad física
Rho de Spearman	Hábitos de las comidas principales	Coefficiente de correlación	1.000	,551**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	110	110
Actividad física	Actividad física	Coefficiente de correlación	,551**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	110	110

**Interpretación:** la tabla muestra que el coeficiente de correlación entre los hábitos de las comidas principales y la actividad física es de 0,551, lo que indica una correlación moderada y positiva. Además, la prueba de significación muestra un valor de  $p < 0,001$ , lo que significa que existe una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alternativa (Ha) de que existe una relación significativa entre los hábitos de las comidas principales y la actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID-19.

## Comprobación de hipótesis específica 2

**H0:** No existe relación significativa entre los hábitos de los tipos de preparación y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

**Ha:** Existe relación significativa entre los hábitos de los tipos de preparación y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

**Tabla 20.** Prueba de hipótesis específica 2

			Hábitos de los tipos de preparación	Actividad física
Rho de Spearman	Hábitos de los tipos de preparación	Coefficiente de correlación	1.000	,627**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	110	110
	Actividad física	Coefficiente de correlación	,627**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	110	110

**Interpretación:** la tabla muestra que el coeficiente de correlación entre los hábitos de los tipos de preparación y la actividad física es de 0,627, lo que indica una correlación moderada y positiva. Además, la prueba de significación muestra un valor de  $p < 0,001$ , lo que significa que existe una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alternativa (Ha) de que existe una relación significativa entre los hábitos de los tipos de preparación y la actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.

### Comprobación de hipótesis específica 3

**H0:** No existe relación significativa entre los hábitos adicionales al menú y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

**Ha:** Existe relación significativa entre los hábitos adicionales al menú y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

**Tabla 21.** Prueba de hipótesis específica 3

			Hábitos adicionales al menú	Actividad física
Rho de Spearman	Hábitos adicionales al menú	Coefficiente de correlación	1.000	,536**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	110	110
Actividad física	Actividad física	Coefficiente de correlación	,536**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	110	110

**Interpretación:** la tabla muestra que el coeficiente de correlación entre los hábitos adicionales al menú y la actividad física es de 0,536 lo que indica una correlación moderada y positiva. Además, la prueba de significación muestra un valor de  $p < 0,001$ , lo que significa que existe una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alternativa (Ha) de que existe una relación significativa entre los hábitos adicionales al menú y la actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.

#### Comprobación de hipótesis específica 4

**H0:** No existe relación significativa entre los hábitos frecuencia - tiempo de consumo y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

**Ha:** Existe relación significativa entre los hábitos frecuencia - tiempo de consumo y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.

**Tabla 22.** Prueba de hipótesis específica 4

			Frecuencia de consumo de alimentos	Actividad física
Rho de Spearman	Frecuencia de consumo de alimentos	Coefficiente de correlación	1.000	,461**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	110	110
	Actividad física	Coefficiente de correlación	,461**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	110	110

**Interpretación:** la tabla muestra que el coeficiente de correlación entre las frecuencias de consumo de alimentos de consumo y la actividad física es de 0,461 lo que indica una correlación moderada y positiva. Además, la prueba de significación muestra un valor de  $p < 0,001$ , lo que significa que existe una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alternativa (Ha) de que existe una relación significativa entre la frecuencia de consumo de alimentos y la actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.

## 4.2. Discusión de resultados

En el presente apartado se debatirán los resultados que fueron obtenidos durante la elaboración del presente estudio a fin de pasar a la sustentación y verificación con aquellos encontrados por los autores de los antecedentes que fueron citados en el marco teórico, para luego pasar a la explicación doctrinal y científica que brindará un mejor entendimiento acerca de los referidos hallazgos.

Conforme con el objetivo general; se pudo conocer mediante el uso del estadístico Rho de Spearman la existencia de una significancia inferior a .001 así como también un coeficiente de ,744 que permitió encontrar que existe relación entre los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023. Tales hallazgos se asemejan a los encontrados por Campo & Lima<sup>10</sup> quienes, en el 2021, llevaron a cabo un estudio en Ecuador, que buscó “Identificar el patrón de consumo y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, en tiempos de Covid19”, lo que permitió conocer que se consumen con mayor frecuencia alimentos procesados, y la mayor parte de ellos llevan una actividad física entre moderada y vigorosa; por su parte, Pérez, et al.<sup>12</sup>, en el 2020 en España, su investigación enfocada en “Analizar los cambios en los hábitos alimentarios y en otros estilos de vida durante el periodo de confinamiento” donde llegó a la conclusión que observaron cambios alimentarios durante la cuarentena en ese país, tales resultados se diferencian ya que la tendencia fue al aumento del consumo de alimentos saludables en casa y menor en los de interés nutricional, por lo que cabe resaltar que los hábitos alimentarios constituye la postura del ser humano hacia la ingestión de alimentos, conductas dietéticas con progresión de prácticas y perspectivas hacia la alimentación<sup>18</sup>, las conductas alimenticias que tiene un individuo a la hora de ingestión, se encuentran relacionadas con las necesidades

básicas de suplementos que le den al cuerpo la energía suficiente para la práctica de ejercicios físicos.

Conforme con el objetivo específico 1; se pudo conocer mediante el uso del estadístico Rho de Spearman la existencia de una significancia menor a .001 así como también un coeficiente de ,551 que permitió encontrar que existe relación entre los hábitos de las comidas principales y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023. Tales hallazgos se asemejan a los encontrados por Torres<sup>18</sup> que, en 2016, realizó una investigación titulada “Determinar los hábitos alimentarios y evaluar los factores asociados al consumo de gaseosas y comida rápida”, los hábitos alimentarios se adquieren tempranamente durante el desarrollo de la persona, influenciados por el aprendizaje en su contexto familiar, social y cultural<sup>16</sup>, por lo que se hace necesario enseñar sobre el tema de la alimentación de manera sana y segura, educando en este sentido desde los primeros años, ya que los de mayor edad consumen comidas rápidas y gaseosas más frecuente.

Conforme con el objetivo específico 2; se pudo conocer mediante el uso del estadístico Rho de Spearman la existencia de una significancia por debajo de .001 así como también un coeficiente de 0,627 que permitió encontrar que existe relación entre los hábitos de tipo de preparación y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023. Tales hallazgos se asemejan a los encontrados por Vivas<sup>13</sup> quien, en el 2020 en Colombia, tuvo como objetivo “Investigar si se modifican los patrones de consumo de alimentos de las personas con altos ingresos en Bogotá, en la pandemia Covid19”, que al contar con una dieta correcta, considerando la selección y preparación de los alimentos, la frecuencia y cantidades de consumo, son acciones fundamentales para paliar las consecuencias de los cambios del estilo de vida<sup>12</sup> lo que permitió demostrar que las preparaciones de las comidas dentro del hogar aumentaron

de manera considerable, generando cambios significativos en las costumbres alimentarias de las personas.

Conforme con el objetivo específico 3; se pudo conocer mediante el uso del estadístico Rho de Spearman la existencia de una significancia inferior a .001 así como también un coeficiente de ,536 que permitió encontrar que existe relación entre los hábitos adicionales al menú y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023. Tales hallazgos se asemejan a los encontrados por Guillen<sup>15</sup> quien, en 2021, estuvo indagando “Comprender y analizar como la pandemia afecta el consumo de alimentos en la población peruana, y si las nuevas formas de hábitos alimenticios pueden ser desfavorables para una alimentación adecuada”, el análisis de la percepción de aumento de peso es debido al tipo de alimentos que se consumen, con mucha energía bajo una nula actividad motora<sup>10</sup>, refirió que una alimentación saludable fortalece el sistema inmunológico y reduce la exposición a la infección optando por cambios saludables, hacen referencia al incremento de consumo de frutas y verduras en la dieta básica diaria.

Conforme con el objetivo específico 4; se pudo conocer mediante el uso del estadístico Rho de Spearman la existencia de una significancia menor a .001 así como también un coeficiente de ,461 que permitió encontrar que existe relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023. Tales hallazgos se asemejan a los encontrados por Álvarez & Llaqué<sup>16</sup> quienes, en 2020, se propuso “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en asistentes de la parroquia San Miguel Arcángel”, los requerimientos nutricionales deben ser cubiertos por diferentes grupos de alimentos en las cantidades y calidad adecuadas, para conservar los sistemas fisiológicos en óptima condición<sup>15</sup> por lo que se demostró que las mayores frecuencias en los hábitos

alimentarios son adecuadas, llevaban una alimentación de forma correcta y adecuada y un estilo de vida saludable.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

**Primera:** conforme con el objetivo general, se pudo conocer mediante la aplicación del estadígrafo Rho de Spearman la existencia de una significancia por debajo  $p < 0,001$ ; asimismo, el coeficiente reflejado fue de ,744; que permitió demostrar existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.

**Segunda:** con referencia al objetivo general, mediante la aplicación del estadístico Rho de Spearman se pudo conocer una significancia inferior  $p < 0,001$ ; aunado a ello el coeficiente encontrado fue de ,551 que permitió precisar existe relación directa entre la dimensión hábitos de las comidas principales y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.

**Tercera:** con referencia al objetivo específico 1, se pudo conocer a través del uso del coeficiente Rho de Spearman la existencia de una significancia menor  $p < 0,001$ , así como también un coeficiente de ,627 permitió demostrar que existe una correlación moderada y positiva entre la dimensión hábitos de los tipos de preparación y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.

**Cuarta:** conforme con el objetivo específico 2, se pudo conocer mediante la aplicación del estadígrafo Rho de Spearman la existencia de una significancia inferior  $p < 0,001$ ; asimismo, el coeficiente reflejado fue de ,536; permitió demostrar que existe una relación significativa entre la dimensión hábitos adicionales al menú y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.

**Quinta:** conforme con el objetivo específico 4, se pudo conocer mediante la aplicación del estadígrafo Rho de Spearman la existencia de una significancia por debajo  $p$

$< 0,001$ ; asimismo, el coeficiente reflejado fue de ,461; que permitió demostrar existe una relación significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de alimentos y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.

## **5.2. Recomendaciones**

**Primera:** se recomienda la publicación de los resultados obtenidos en la elaboración del presente estudio a fin de fomentar la importancia de incorporar correctos hábitos alimentarios en colaboradores y el aumento de prácticas ejercitables con el fin de mantener estilo de vida saludable.

**Segunda:** se recomienda a los administrativos de la fábrica textil privada consultar personal capacitado para la implementación de charlas y conversatorios dirigidos a los colaboradores que permita interiorizar sobre las consecuencias de una incorrecta alimentación y las mejoras en los hábitos alimenticios con el propósito de fomentar cambios en beneficio de mejoras en la vida.

**Tercera:** se recomienda a los directivos de la fábrica textil privada promover dentro de la organización eventos y actividades de índole deportiva que ayuden el desarrollo de ejercicios motores, sustentado las acciones negativas de la inactividad y el sedentarismo, contribuyendo al aumento de la salud física y mental.

**Cuarta:** Se propone se realicen mayores investigaciones sobre los cambios de hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en los colaboradores que sirvan como base para el desarrollo de estrategias de educación alimentaria y nutricional.

**Quinta:** Se sugiere a la institución fomentar actividades educativas para la promoción y prevención de la salud de los colaboradores donde tengan en cuenta el nivel alimenticio y tiempo de óseo.

## REFERENCIAS

1. World Health Organization. Coronavirus Disease (COVID-2019) Situation Report-152. Geneva. WHO 2020. [Internet] [Consultado 8 marzo 2022]. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333835/nCoVsitrep10Aug2020-eng.pdf>
2. Gallo L, Gallo T, Young L, Moritz K, Akison L. The Impact of Isolation Measures Due to COVID-19 on Energy Intake and Physical Activity Levels in Australian University Students. *Nutrients*. [Internet] 2020. [Consultado 18 marzo 2022]; 1 (12): 1-14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32585830/>
3. Lesser I, Nienhuis C. The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. [Internet] 2020. [Consultado 18 marzo 2022]; 17, 1-12. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/3899>
4. Frehlich L, Eller L, Parnell J, Fung S. Dietary intake and associated body weight in Canadian undergraduate students enrolled in nutrition education. *Ecol. Food Nutr.* [Internet] 2017 [Consultado 18 marzo 2022]; 56 (3), 205-217. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03670244.2017.1284066?journalCode=gefn20>
5. OMS: Organización Mundial de la Salud. El estado de la salud alimentaria y la nutrición en el mundo. [Internet]. Roma: Editorial FAO; 2018. [Consultado 18 marzo 2022]. <http://www.fao.org/3/I9553ES/i9553es.pdf>
6. Mattioli A, Ballerini M. Lifestyle at Time of COVID-19: How Could Quarantine Affect Cardiovascular Risk. *American Journal of Lifestyle Medicine*. [Internet] 2020 [Consultado 18 de marzo 2022]; 14(3), 240-242. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1559827620918808>
7. Wright L, Williams S, Van-Zanten J. Physical Activity Protects Against the Negative Impact of Coronavirus Fear on Adolescent Mental Health and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol*. [Internet] 2021 [Consultado 18 marzo 2022]; 12 (1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33776827/>

8. Villodres C, García-Pérez L, Corpas J, Muros J. Influence of Confinement Due to COVID-19 on Physical Activity and Mediterranean Diet Adherence and Its Relationship with Self-Esteem in Pre-Adolescent Students. *Children*. [Internet] 2021 [Consultado 18 marzo 2022]; 12 (1) 8 (848), 1-14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34682113/>
  
9. Bennett G, Young E, Butler I, Coe S. The Impact of Lockdown During the COVID-19 Outbreak on Dietary Habits in Various Population Groups: A Scoping Review. *Frontiers in Nutrition*. [Internet] 2021 [Consultado 18 marzo 2022]; 8(1), 1-10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7969646/>
  
10. Campo J, Lima K. Patrón de consumo y actividad física en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de Covid-19. Año 2021. [Tesis de pregrado]. Ecuador: Universidad Técnica del Norte 2021. [Consultado 18 marzo 2022] <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11073>
  
11. Martínez T, Bernal S, Mora A, Hun N, Reyes Z, Valdés E, López A. Actividad física como conducta auto-reguladora de ansiedad percibida y patrones disfuncionales de la ingesta en época de aislamiento por COVID-19 en latinoamericanos. *Nutrición* [Internet] 2021 [Consultado 18 marzo de 2022]; 48(3), 347-354. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v48n3/0717-7518-rchnut-48-03-0347.pdf>
  
12. Pérez C, Gianzo M, Hervás G, Ruiz F, Casis L, Aranceta J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Nutrición Comunitaria* [Internet] 2020 [Consultado 18 marzo 2022]; 26(2), 101-111. <https://www.researchgate.net/publication/341990121>
  
13. Vivas R. Patrones de consumo en la alimentación de los individuos de altos ingresos de Bogotá, ante la pandemia COVID-19. [Tesis de pregrado]. Colombia: Colegio de Estudios Superiores de Administración –CESA 2020. [Consultado 5 abril 2022]. [https://repository.cesa.edu.co/bitstream/handle/10726/2550/ADM\\_1020793108\\_2020\\_2.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repository.cesa.edu.co/bitstream/handle/10726/2550/ADM_1020793108_2020_2.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
  
14. Vallejos C. Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior Chile durante confinamiento por COVID-19. [Tesis de pregrado]. Chile: Universidad del Desarrollo. [Consultado 5 abril 2022].

- <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/3812/H%C3%A1bitos%20alimentarios%20de%20los%20estudiantes%20de%20educaci%C3%B3n%20superior%20en%20Chile%20durante%20el%20confinamiento%20por%20Covid-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
15. Guillen J. Percepción y hábitos de alimentación durante la cuarentena por COVID-19 en el Perú. ULCB. [Internet] 2021 [Consultado 5 abril 2022]; 8(1), 98- 103. Disponible en: <https://revistas.ulcb.edu.pe/index.php/REVISTAULCB/article/view/197>
  16. Álvarez J, Llaqué M. Hábitos alimentarios y actividad física en asistentes de la parroquia San Miguel Arcángel en el distrito de San Miguel, 2020. [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad María Auxiliadora 2020. [Consultado 5 abril 2022] <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/455>
  17. Maza D, Osorio K, Reynoso B, Tapia R. Nivel de actividad física en docentes de la facultad de medicina de universidad privada de Lima, durante la pandemia del COVID-19, en el segundo semestre del 2020. [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia 2021. [Consultado 5 abril 2022]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9565>
  18. Torres C, Trujillo C, Urquiza A, Salazar R, Taype A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Nutrición. [Internet] 2016 [Consultado 5 abril 2022]; 43(2), 146-154. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf>
  19. Espinoza J, Martínez C, Lorca J, Carcamo J. Relación entre el disfrute y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima-Perú. Horizonte Ciencias De La Actividad Física [Internet] 2019 [Consultado 5 abril 2022]; 2(10), 1-10. <http://www.revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/149/146>
  20. España E, Cabello A, Blanco A. La competencia en alimentación. Un marco de referencia para la educación obligatoria. Enseñanzas de las ciencias. [Internet] 2016 [Consultado 5 abril 2022]; 32(3), 611-629. <https://es.scribd.com/document/479893686/2014-Espan-a-Cabello-Blanco>

21. Suarez M. Significado externo de “alimentación correcta” en México. Salud colectiva [Internet] 2016 [Consultado 22 abril 2022]; 12(4), 575-588. <https://www.scielosp.org/pdf/scol/2016.v12n4/575-588/es>
22. Martínez A, Pedrón C. Conceptos básicos en alimentación. [Internet] España: Editorial SEGHN; 2017 [Consultado 22 abril 2022]. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
23. Palenzuela S, Milena A, Pérula L, Fernández J, Maldonado J. La alimentación en el adolescente. [Internet] 2014 [Consultado 22 abril 2022]; 37(1), 47-58. <https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/22683>
24. Samaniego K, Rosado C. Factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del colegio réplica Vicente Rocafuerte, 2014-2015. [Tesis de pregrado]. Ecuador: Universidad de Guayaquil 2015. [Consultado 22 abril 2022]. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8703/1/TESIS%20DE%20NUTRICION.pdf>
25. Mariño A, Núñez M, Gámez A. Alimentación saludable. CEDESA [Internet] 2015 [Consultado 22 abril 2022]; 1(1), 1-13. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
26. Carrascal T. Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, Universidad nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas - 2017. [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional Toribio Rodriguez de Mendoza de Amazonas 2017. [Consultado 22 abril 2022]. <http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1469/CARRASCAL%20YARCE%20TAVITA%20JANETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Achón M, González M, Valera G. Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: una visión desde la comunidad científica. Nutrición hospitalaria [Internet] 2020 [Consultado 10 mayo 2022]; 35(4), 75-84. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35nspe4/1699-5198-nh-35-nspe4-00075.pdf>
28. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional Federico Villareal 2020. [Consultado 10 mayo 2022].

- <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
29. Sánchez J, Montoya I, Montoya L. Efectos de la COVID-19 en la actividad física y deportiva: un estudio bibliométrico. EFD [Internet] 2022 [Consultado 10 mayo 2022]; 26(284), 1-10.: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2677/1511>
  30. Merita N. Knowledge, Attitudes and Practices of Mothers in Kosova About Complementary Feeding for Infant and Children 6-24 Months. Med Arch. [Internet] 2017 [Consultado 10 mayo 2022]; 71(1), 37-41. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312018000100009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000100009&lng=es)
  31. Villodres G, García L, Corpas J, Muros J. Influence of Confinement Due to COVID-19 on Physical Activity and Mediterranean Diet Adherence and Its Relationship with Self-Esteem in Pre-Adolescent Students. Children [Internet] 2021 [Consultado 10 mayo 2022]; 8(848), 1-14. file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/children-08-00848-v2-1.pdf
  32. Grace A. Comparing Iraqi regional differences on infant feeding through breastfeeding and formula. Kurdistan Journal of Applied Research (KJAR) [Internet] 2018 [Consultado 10 mayo 2022]; 3(2), 7-14. <https://pdfs.semanticscholar.org/5f27/680e00e5b9130725b93aef71220fd7dda576.pdf>
  33. Ruiz A. Como medir la actividad física en atención primaria. Barcelona. [Internet] 2013. [Consultado 10 mayo 2022]. <http://www.sietediasmedicos.com/el-equipo/item/1581-como-medirla-actividad-fisicaen-atención-primaria#>.
  34. Robles J. Niveles de actividad física y consumo de sustancias nocivas en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Fernando Sthal, Juliaca 2016. [Tesis]. Universidad Nacional del Altiplano; 2016. [Consultado 10 mayo 2022]. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP\\_5acac066a492a7bcf8fae80e21f5d058/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP_5acac066a492a7bcf8fae80e21f5d058/Details)

35. OMS. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet]. 2020. [Consultado 26 de julio 2022]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
36. Andradas E, Merino B, Campos P, Gil A, Zuza I, Terol M, Santaolaya M. Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Madrid, 2015. [Internet] [Consultado 26 julio 2022]. [https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)
37. Sánchez F. Fundamentos Epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y Disensos. [Internet] Cusco- Perú; 2019. [Consultado 19 de agosto 2022]. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>
38. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. [Internet]. Lima: Universidad Ricardo Palma, junio 2018. [Consultado el 19 agosto 2022]. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
39. Caballero A. Metodología integral innovadora para planes y tesis; la metodología del cómo formularlos. [Internet]. México: Editorial Cengage Learning, 2015. [Consultado 19 agosto 2022]. [https://www.academia.edu/34339287/Metodolog%C3%ADa\\_integral\\_innovadora\\_para\\_planes\\_y\\_tesis\\_LA\\_METODOLOG%C3%8DA\\_DEL\\_C%C3%93MO\\_FORMULARLOS](https://www.academia.edu/34339287/Metodolog%C3%ADa_integral_innovadora_para_planes_y_tesis_LA_METODOLOG%C3%8DA_DEL_C%C3%93MO_FORMULARLOS)
40. Hernández R, Fernández Carlos, Baptista M. Metodología de la investigación. 6a. ed. México: editorial Mc Graw Hill Education, 2014. [Internet]. [Consultado 19 agosto 2022]. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
41. Vara AA. Desde la idea hasta la sustentación: 7 Pasos para una tesis exitosa. Lima: Editorial MACRO, 2015. [Internet]. [Consultado 15 octubre 2022]. <https://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7-PASOS-PARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-la-sustentaci%C3%B3n.pdf>

42. Otzen T, Manterola C. Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. [Internet]. Chile 2017. [Consultado 15 octubre 2022]. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
43. Cruz LE. Hábitos alimentarios, actividad física en relación con el estrés en universitarios durante la cuarentena por la pandemia COVID-19, Lima 2022. [Internet] [Consultado 15 octubre 2022]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/18112>
44. Ferro R, Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. Lima, Peru.2012. [Internet] [Consultado 15 octubre 2022]. [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1123#:~:text=Resultados%3A%20EI%2078.1%20%25%20\(n,obesidad%20y%20el%203%20%25%20delgadez.](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1123#:~:text=Resultados%3A%20EI%2078.1%20%25%20(n,obesidad%20y%20el%203%20%25%20delgadez.)
45. Luque KI. Hábitos alimentarios y ganancia de peso en primigestas asistentes a un centro materno infantil, San Juan de Miraflores, 2018. [Internet] [Consultado 15 octubre 2022]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/10275>
46. Carrera Y. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). [Internet] 2017. Disponible en: <Downloads/Dialnet-CuestionarioInternacionalDeActividadFisicaIPAQ-5920688.pdf>
47. Mantilla SC, Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev. Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología. [Internet] 2017: Vol.10. Núm.1: paginas 48-52. [Consultado 15 octubre 2022]. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericanafisioterapia-kinesiologia-176-pdf-13107139>.

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<b>Problema General</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Hipótesis General</b>	<b>Variable 1: Hábitos Alimentarios</b>	<b>Tipo y método de investigación</b>
¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023?	Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.	Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.	<b>Dimensiones:</b> Comidas principales Tipo de preparación Hábitos adicionales al menú Frecuencia de consumo de alimentos	Método: hipotético deductivo Tipo: básica Enfoque: cuantitativo Diseño: no experimental Nivel: descriptivo-correlacional
<b>Problemas Específicos</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Hipótesis Específicas</b>	<b>Variable 2: Actividad Física</b>	<b>Población y muestra</b>
¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de las comidas principales y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023?  ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de los tipos de preparación y actividad física de los colaboradores de	Determinar la relación que existe entre los hábitos de las comidas principales y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.  Determinar la relación que existe entre los hábitos de los tipos de preparación y actividad física de los colaboradores	Existe relación significativa entre los hábitos de las comidas principales y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.  Existe relación significativa entre los hábitos de los tipos de preparación y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en	<b>Dimensiones:</b> Nivel de actividad física	Población: colaboradores de una fábrica textil privada. Muestra: 110 colaboradores de una fábrica textil privada. Muestreo: por conveniencia

<p>una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos adicionales al menú y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la frecuencia de consumo de alimentos y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023?</p>	<p>de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.</p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos adicionales al menú y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.</p> <p>Determinar la relación que existe entre la frecuencia de consumo de alimentos y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.</p>	<p>contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023</p> <p>Existe relación significativa entre los hábitos adicionales al menú y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.</p> <p>Existe relación significativa entre la frecuencia de consumo de alimentos y actividad física de los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023.</p>		
--	---	---	--	--

## Anexo 2: Instrumentos

### I. CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Cuestionario de Hábitos Alimentarios, adaptado por Cruz Oyague<sup>45</sup>, de cuestionarios anteriores usado en la tesis de Ferro, Maguiña<sup>46</sup> y Luque<sup>47</sup>.

**Edad:**

**Sexo: (F) / (M)**

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos habitualmente?
  - a. Menos de 3 veces al día
  - b. 3 veces al día
  - c. 4 veces al día
  - d. 5 veces al día
  - e. Más de 5 veces al día
2. En cuanto al consumo de comidas. Acostumbras consumir todos los días:

	Si /No
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	

3. Consideras que consumes tus comidas...
  - a. Lento
  - b. Normal
  - c. Rápido
4. ¿Qué tipo de preparación de comida consume con mayor frecuencia?
  - a. Guizos
  - b. Asados
  - c. Frituras
  - d. Sancochado
5. ¿Qué sueles consumir entre comidas?
  - a. Frutas (ensaladas, enteras)
  - b. Verduras (ensalada)
  - c. Alimentos industrializados (galletas, snack, hamburguesa, helado)
  - d. Sándwich (pan solo o con algún relleno)
6. ¿Qué tipo de bebidas consume mayormente durante el día?
  - a. Jugos industrializados (frugos)
  - b. Agua natural
  - c. Bebidas instantáneas en polvo (zuco)
  - d. Gaseosa
  - e. Refresco o infusiones (te, manzanilla)
7. ¿Cuántos vasos de líquidos (agua natural, jugos, etc.) tomas al día? Recordar que un vaso equivale a 250ml.
  - a. 11 a 13 vasos
  - b. 8 a 10 vasos

- c. 5 a 7 vasos
  - d. 0 a 4 vasos
8. ¿Usted le añade sal a su comida ya preparada o servida?
- a. Nunca
  - b. A veces
  - c. Frecuentemente
  - d. Siempre
9. En los últimos 3 meses, ¿Cuántas veces ha consumido bebidas alcohólicas?
- a. Nunca
  - b. 1 a 2 veces
  - c. 3 a 4 veces
  - d. más de 4 veces
10. ¿Con qué frecuencia consume bebidas que contienen cafeína (café, Coca Cola, Pepsi, Red Bull)?
- a. Nunca
  - b. A veces
  - c. Frecuentemente
  - d. Siempre

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS (FCA)**

Marca una casilla por cada fila

	<b>Grupo de alimento</b>	<b>Diario</b>	<b>5-6 veces a la semana</b>	<b>2-4 veces a la semana</b>	<b>1 vez a la semana</b>	<b>Nunca o casi nunca</b>
1	Cereales (arroz, avena, fideos, etc.), tubérculos y raíces (papa, yuca, etc.)					
2	Frutas					
3	Verduras					
4	Carnes y derivados (pollo, carnes rojas, etc.)					
5	Pescado					
6	Leche y derivados (yogurt, queso, etc.)					
7	Huevo de gallina					
8	Leguminosas (lentejas, garbanzo, frejoles, etc.)					
9	Grasas y oleaginosas (aceituna, maní, nuez, etc.)					
10	Productos azucarados (galleta, helado, caramelos, etc.)					

## II. CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ)

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

**1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?**

\_\_\_\_\_ Días por semana

Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)

**2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?**

\_\_\_\_\_ Horas por día

\_\_\_\_\_ Minutos por día

No sabe/No está seguro

**3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.**

\_\_\_\_\_ Días por semana

Ninguna actividad física moderada (vaya a la pregunta 5)

**4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?**

\_\_\_\_\_ Horas por día

\_\_\_\_\_ Minutos por día

No sabe/No está seguro

**5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?**

\_\_\_\_\_ Días por semana

Ninguna caminata (vaya a la pregunta 7)

**6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?**

\_\_\_\_\_ Horas por día

\_\_\_\_\_ Minutos por día

No sabe/No está seguro

**7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?**

\_\_\_\_\_ Horas por día

\_\_\_\_\_ Minutos por día

No sabe/No está seguro

### Anexo 3: Formato de consentimiento informado

**Título de proyecto de investigación** : “Hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023”  
**Investigadores** : Nieves Glicet Olivera Ñaupas  
**Institución(es)** : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

---

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima2023” de fecha 17/03/2023 y versión V.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

#### I. INFORMACIÓN

**Propósito del estudio:** El propósito de este estudio es determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023. Su ejecución permitirá desarrollar propuestas que beneficien a la población en estudio.

**Duración del estudio (meses):** 4 meses

**N° esperado de participantes:** 110

**Criterios de Inclusión y exclusión:**

##### Criterios de inclusión

- Personal que labora en la fábrica textil.
- Personal que aceptara participar en las encuestas.

##### Criterios de exclusión

- Personal que no labora en la fábrica textil.
- Personal que no concluyo o acepto participar en las encuestas.

**Procedimientos del estudio:** Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Se le brindara un consentimiento informado de manera virtual por medio de correo electrónico o aplicativo WhatsApp.
- Se le brindara un cuestionario de 10 preguntas sobre hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos de manera virtual por medio de correo electrónico o aplicativo WhatsApp.
- Se le brindara un cuestionario de 7 preguntas sobre actividad física de manera virtual por medio de correo electrónico o aplicativo WhatsApp.

La encuesta puede demorar unos 20 minutos o el tiempo que demore en responder los resultados se le entregarán a usted en forma virtual individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

**Riesgos:** El estudio no representa ningún riesgo para el encuestado porque no hay ninguna intervención.

**Beneficios:** Usted podrá tener la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados, que le podrá ser de utilidad en su actividad profesional.

**Costos e incentivos:** Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

**Confidencialidad:** Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

**Derechos del paciente:** La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

**Preguntas/Contacto:** Puede comunicarse con el Investigador Principal Bachiller Nieves Glicet Olivera Ñaupas, con el número de teléfono: 993086046 y correo electrónico: [glinie2907@gmail.com](mailto:glinie2907@gmail.com).

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** [comité.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comité.etica@uwiener.edu.pe)

## I. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

\_\_\_\_\_  
Nombre participante:  
DNI:  
Fecha: (dd/mm/aa)

\_\_\_\_\_  
Investigador:  
  
Fecha: (dd/mm/aa)

\_\_\_\_\_  
Nombre testigo o representante legal:  
DNI:  
Fecha: (dd/mm/aa)

**Nota:** La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

## Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

#### CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 12 de junio de 2023

Investigador(a)  
Nieves Glicet Olivera Saupas  
Exp. N°: 0355-2023

---

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **"Hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19, Lima 2023" Versión 03 con fecha 26/05/2023.**
- Formulario de Consentimiento Informado **Versión 02 con fecha 01/05/2023.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Nieves Glicet Olivera Saupas y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Ex cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

  
Yenny Marisol Bellido Fuentes  
Presidenta del CIEI-UPNW



Avenida República de Chile N°432, Jesús María  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Teléfono: 796-5555 Anexo 3200 Cel. 981-000-098  
Correo: [comite.etica@uninorbertwiener.edu.pe](mailto:comite.etica@uninorbertwiener.edu.pe)

## Anexo 5: Carta de aprobación de la empresa para recolección de datos

“Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional”.

Lima, 7 de diciembre del 2022

ANDERSON GAMBOA ABÓN  
Fábrica textil privada  
Gerente de recursos humanos  
Presente

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA EL  
DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE  
INVESTIGACIÓN**

Por la presente reciba mi saludo cordial y a la vez aprovecho para hacer de su conocimiento que en la Universidad Norbert Wiener viene desarrollando actividades de investigación que esta enmarcados en los ejes transversales de la Responsabilidad Social Universitaria y de Investigación.

En esta oportunidad es grato presentarme Bachiller en Nutrición Humana: NIEVES GLICET OLIVERA ÑAUPAS, desarrollando un estudio de investigación titulado: HABITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FISICA EN LOS COLABORADORES DE UNA FABRICA TEXTIL PRIVADA EN CONTEXTO DE LA PANDEMIA DEL COVID 19, LIMA 2023; cuyo objetivo es Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y actividad física en los colaboradores de una fábrica textil privada en contexto de la pandemia del COVID19.

En síntesis, el trabajo consiste en contestar de manera virtual el cuestionario de hábitos alimentarios y actividad física de manera voluntaria por cada colaborador de la empresa.

Estaré agradecida de contar con su apoyo y de establecer lazos que nos permitan el apoyo mutuo.

Aprovecho la oportunidad para manifestar mi especial estima y consideración personal.

Atentamente,

08/12/2022  
SE AUTORIZA LA REALIZACIÓN  
DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.  
COMUNICAR ALA INTERESADA



ANDERSON GAMBOA ABÓN  
GERENTE DE RECURSOS HUMANOS



**Nieves Glicet Olivera Ñaupas**  
Bachiller en Nutrición Humana

## Anexo 6: Informe del Asesor de Turnitin

**Reporte de similitud**

---

NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
<b>NIEVES GLICET OLIVERA ÑAUPAS Revisión 2.docx</b>	<b>OLIVERA ÑAUPAS, NIEVES GLICET</b>

---

RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
<b>16828 Words</b>	<b>95868 Characters</b>
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
<b>85 Pages</b>	<b>1.1MB</b>
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
<b>Jun 30, 2023 9:40 AM GMT-5</b>	<b>Jun 30, 2023 9:41 AM GMT-5</b>

---

- **19% de similitud general**  
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos
- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

- **Excluir del Reporte de Similitud**
- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

[Activar Word](#)  
[Ve a Configuración](#)

## Anexo 7: Base de datos

Encuestados	Sexo	Variable 1= Hábitos alimentarios																				VI						
		Consumo de alimentos habituales	Consumo diario			Modo de consumo	D1: comidas principales	Tipo de preparación de comida	D2: Tipo de preparación	Consumo entre comidas	Tipo de bebida	Cantidad de vasos líquidos diarios	sal	Bebidas alcohólicas	Bebidas con cafeína	D3: Hábitos adicionales al menú	Cereales (arroz, avena, fideos, etc.), tubérculos y raíces (papa, etc.)	Frutas	Verduras	Carnes y derivados (pollo, carnes rojas, etc.)	Pescado		Leche y derivados (yogurt, queso, etc.)	Huevo de gallina	Leguminosas (lentejas, garbanzo, frejoles, etc.)	Grasas y oleaginosas (aceituna, maní, nuez, etc.)	Productos azucarados (galleta, helado, caramelos, etc.)	D4: Hábitos adicionales al menú
			Desayuno	Almuerzo	Cena																							
Col.1	2	5	2	2	2	3	14	4	4	3	4	1	3	4	3	18	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	45	81
Col.2	1	3	1	2	2	3	11	3	3	2	4	2	3	3	4	18	2	1	3	1	2	3	1	2	3	4	22	54
Col.3	2	2	1	2	1	2	8	2	2	4	3	2	4	3	4	20	2	1	3	1	1	4	2	3	4	3	24	54
Col.4	1	2	2	2	2	2	10	1	1	3	4	3	3	3	3	19	3	2	3	1	2	3	2	2	3	4	25	55
Col.5	2	3	2	2	1	1	9	2	2	4	3	2	2	2	4	17	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3	17	45
Col.6	2	2	2	2	1	1	8	1	1	2	4	2	4	3	3	18	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	22	49
Col.7	1	2	2	2	2	2	10	2	2	3	3	1	4	4	4	19	1	2	3	1	2	3	2	2	1	2	19	50
Col.8	2	3	1	2	2	2	10	2	2	3	4	2	1	3	3	16	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	20	48
Col.9	1	2	1	2	1	3	9	1	1	1	2	1	1	1	2	8	2	2	1	2	2	1	2	4	2	4	22	40
Col.10	1	2	2	2	2	2	10	2	2	2	4	3	2	3	4	18	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	23	53
Col.11	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	6	2	1	2	1	3	2	2	5	1	2	21	33
Col.12	2	4	2	2	2	3	13	4	4	4	2	2	2	4	3	17	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	48	82
Col.13	1	2	1	2	1	2	8	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	2	1	1	2	2	5	5	2	2	23	38
Col.14	2	2	2	2	1	3	10	1	1	3	4	2	2	4	2	17	2	4	2	2	2	2	4	2	3	3	26	54
Col.15	2	5	2	2	2	3	14	4	4	2	2	3	3	4	4	18	3	4	5	4	4	5	4	5	4	4	42	78
Col.16	1	2	1	1	1	1	6	3	3	2	2	2	2	2	2	12	3	4	2	2	4	2	4	1	1	1	24	45
Col.17	2	2	2	2	1	2	9	1	1	3	2	2	3	4	3	17	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	23	50
Col.18	1	2	1	2	2	2	9	4	4	2	3	1	2	3	2	13	3	2	4	3	2	3	2	2	2	1	24	50
Col.19	2	2	1	2	1	3	9	3	3	2	2	1	2	3	3	13	1	2	3	2	2	1	4	2	1	2	20	45
Col.20	2	3	1	1	1	2	8	1	1	1	3	1	1	1	2	9	2	3	3	3	1	2	2	3	2	1	22	40
Col.21	2	2	2	2	2	1	9	2	2	2	2	2	3	2	2	13	2	2	2	2	1	3	1	2	2	4	21	45
Col.22	1	2	1	1	2	2	8	3	3	1	2	1	2	4	3	13	2	2	2	2	2	2	1	1	1	4	19	43
Col.23	1	3	2	2	1	2	10	1	1	1	3	2	4	3	3	16	1	1	3	1	2	1	2	2	2	3	18	45
Col.24	2	2	1	1	1	3	8	3	3	2	3	4	2	4	2	17	2	2	2	2	1	2	3	2	1	4	21	49
Col.25	2	2	2	1	1	1	7	1	1	2	4	2	3	2	4	17	2	2	2	1	2	2	2	1	1	5	20	45
Col.26	1	4	2	2	2	3	13	4	4	3	4	3	4	3	2	19	5	4	3	4	4	5	4	3	4	5	41	77
Col.27	1	1	1	1	1	2	6	3	3	2	4	2	4	4	3	19	2	1	4	1	2	1	2	2	1	4	20	48
Col.28	1	1	1	1	1	3	7	4	4	1	1	1	4	4	4	15	2	1	3	2	3	2	2	2	2	5	24	50
Col.29	2	2	2	1	2	2	9	2	2	2	2	1	1	3	4	13	2	2	3	2	2	2	1	2	4	22	46	
Col.30	2	2	1	1	1	2	7	2	2	2	3	2	2	4	4	17	3	2	3	1	1	2	1	2	2	3	20	46
Col.31	1	3	1	2	1	2	9	3	3	3	4	1	3	4	1	16	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	20	48
Col.32	1	5	2	2	2	3	14	4	4	2	2	2	4	4	2	16	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	43	77
Col.33	1	2	2	1	1	1	7	3	3	1	1	1	2	4	3	12	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	18	40
Col.34	2	2	1	1	1	2	7	1	1	2	1	2	1	1	1	8	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	21	37
Col.35	1	2	1	2	1	2	8	2	2	2	2	4	1	2	2	13	1	2	3	2	1	2	4	3	1	3	22	45
Col.36	2	4	2	2	2	3	13	4	4	3	3	2	2	2	3	15	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	48	80
Col.37	1	2	1	1	1	3	8	1	1	1	1	1	1	1	1	6	2	4	4	2	2	2	3	2	2	2	25	40
Col.38	1	2	1	2	1	2	8	1	1	1	1	1	1	1	1	6	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	22	37
Col.39	1	3	1	1	2	1	8	2	2	1	1	1	2	1	4	10	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	18	38
Col.40	1	2	1	2	1	2	8	1	1	1	1	1	1	1	1	6	2	4	3	2	1	3	3	2	3	3	26	41
Col.41	1	4	2	2	1	3	12	3	3	3	3	2	4	4	1	17	2	4	3	3	1	2	2	1	2	3	23	55
Col.42	2	3	2	1	2	2	10	2	2	4	4	3	3	4	2	20	1	3	4	1	2	2	2	2	4	23	55	
Col.43	2	4	1	2	1	1	9	3	3	1	3	2	4	3	3	16	2	4	2	2	1	1	1	1	4	19	47	
Col.44	1	3	2	2	2	3	12	4	4	2	4	3	3	4	4	20	5	5	3	5	3	5	5	5	5	3	44	80
Col.45	1	4	2	1	2	2	11	4	4	2	4	3	2	3	2	16	3	4	3	2	3	2	1	2	1	2	23	54
Col.46	1	3	1	2	1	3	10	3	3	4	4	4	4	4	1	21	1	3	2	3	2	2	1	3	2	5	24	58
Col.47	1	3	2	1	1	2	9	1	1	2	1	1	1	1	1	7	2	3	2	2	1	1	2	2	1	5	21	38
Col.48	1	2	1	2	2	1	8	2	2	2	2	2	4	4	2	16	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	18	44
Col.49	2	3	1	1	1	1	7	1	1	1	1	3	2	1	1	9	1	3	1	1	2	2	2	2	1	1	17	34
Col.50	1	3	2	1	2	1	9	1	1	1	4	1	1	1	2	10	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	18	38

Encuestados	Sexo	Variable 1= Hábitos alimentarios																				V1							
		Consumo de alimentos habituales	Consumo diario			Modo de consumo	D1: comidas principales	Tipo de preparación de comida	D2: Tipo de preparación	Consumo entre comidas	Tipo de bebida	Cantidad vasos líquido diarios	sal	Bebidas alcohólicas	Bebidas con cafeína	D3: Hábitos adicionales al menú	Cereales (arroz, avena, fideos, etc.), tubérculos y raíces (papa, etc.)	Frutas	Verduras	Carnes y derivados (pollo, carnes rojas, etc.)	Pescado		Leche y derivados (yogurt, queso, etc.)	Huevo de gallina	Leguminosas (lentejas, garbanzo, frejoles, etc.)	Grasas y oleaginosas (aceituna, maní, nuez, etc.)	Productos azucarados (galleta, helado, caramelos, etc.)	D4: Hábitos adicionales al menú	
			Desayuno	Almuerzo	Cena																								
Col. 51	1	2	1	1	1	2	7	1	1	1	1	1	1	1	6	1	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	17	31
Col. 52	1	2	1	1	1	2	7	1	1	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19	43
Col. 53	1	2	1	2	1	3	9	3	3	4	2	3	2	2	4	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	16	45	
Col. 54	2	5	2	2	2	3	14	3	3	5	3	2	3	4	3	20	4	4	2	5	4	4	4	2	5	4	38	75	
Col. 55	2	5	2	2	2	3	14	4	4	4	4	2	4	3	4	21	3	4	5	4	5	5	3	5	2	4	40	79	
Col. 56	2	4	2	2	2	3	13	4	4	3	4	2	3	3	3	18	3	5	5	5	5	3	4	5	5	5	45	80	
Col. 57	1	3	1	1	2	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	6	2	3	2	3	2	1	1	2	2	2	20	35	
Col. 58	1	1	2	2	2	3	10	1	1	2	4	2	3	3	3	17	1	1	2	2	2	2	2	1	1	5	19	47	
Col. 59	2	2	2	1	1	1	7	2	2	3	3	3	2	4	2	17	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	16	42	
Col. 60	2	2	1	1	1	2	7	1	1	3	3	2	3	4	2	17	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	19	44	
Col. 61	1	2	2	1	2	1	8	1	1	1	1	2	1	1	1	7	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	17	33	
Col. 62	1	2	1	2	1	1	7	1	1	1	1	1	3	1	1	8	2	2	3	2	4	2	2	2	1	2	22	38	
Col. 63	1	2	1	1	2	1	7	3	3	2	2	3	4	3	2	16	1	2	2	4	3	2	2	1	2	5	24	50	
Col. 64	1	2	1	1	2	1	7	1	1	1	1	2	1	1	1	7	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	16	31	
Col. 65	2	2	1	1	2	1	7	1	1	2	1	1	1	1	1	7	1	1	1	3	2	2	1	2	2	2	17	32	
Col. 66	2	1	1	1	1	2	6	4	4	2	2	3	4	4	3	18	2	1	2	2	1	3	1	3	3	3	21	49	
Col. 67	2	2	1	2	2	2	9	4	4	3	3	3	4	2	4	19	1	2	1	3	2	2	1	2	2	5	21	53	
Col. 68	2	3	2	2	2	1	10	1	1	1	4	2	1	3	4	15	2	3	2	2	1	2	2	2	2	4	22	48	
Col. 69	2	2	1	2	2	2	9	3	3	2	2	2	2	4	4	16	1	2	1	1	2	2	1	1	1	4	16	44	
Col. 70	1	2	1	2	1	3	9	2	2	1	1	2	2	2	1	9	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	18	38
Col. 71	1	2	1	2	2	3	10	3	3	1	2	1	4	3	2	13	1	1	2	2	1	4	3	2	2	5	23	49	
Col. 72	2	2	1	1	2	2	8	3	3	2	4	2	3	4	3	18	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	23	52	
Col. 73	2	2	1	2	1	1	7	3	3	2	3	2	2	4	4	17	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	16	43	
Col. 74	1	3	1	1	2	2	9	4	4	3	3	1	2	3	4	16	2	3	3	2	2	2	2	1	1	4	22	51	
Col. 75	1	2	1	2	2	1	8	3	3	2	2	3	3	4	3	17	1	2	4	1	2	1	2	2	2	2	19	47	
Col. 76	1	1	1	2	2	1	7	2	2	1	3	1	4	4	4	17	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	14	40	
Col. 77	2	2	1	1	1	2	7	2	2	2	3	2	4	4	4	19	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	20	48	
Col. 78	1	1	1	2	2	1	7	1	1	1	4	1	1	1	1	9	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	17	34	
Col. 79	1	2	1	2	2	1	8	2	2	3	3	2	4	2	1	15	2	2	3	1	2	1	3	2	2	2	20	45	
Col. 80	2	5	2	2	1	3	13	4	4	2	2	2	3	1	2	12	5	4	5	3	4	5	5	5	4	4	44	73	
Col. 81	2	2	2	2	2	3	11	3	3	1	3	3	3	2	2	14	2	2	2	1	2	4	1	1	2	4	21	49	
Col. 82	1	1	1	2	2	2	8	1	1	2	4	2	4	3	4	19	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	47	
Col. 83	1	1	1	1	2	1	6	3	3	2	4	2	2	4	2	16	2	1	1	1	1	3	1	3	4	3	20	45	
Col. 84	1	2	1	1	1	2	7	1	1	1	1	1	1	1	1	6	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	21	35	
Col. 85	1	3	2	2	2	2	11	3	3	2	3	2	3	3	2	15	1	3	1	1	2	2	1	2	3	2	18	47	
Col. 86	1	2	1	1	2	1	7	1	1	4	1	1	1	1	1	9	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	22	39	
Col. 87	2	2	2	2	2	1	9	2	2	2	2	3	2	4	2	15	3	2	3	1	2	2	1	1	3	3	21	47	
Col. 88	1	2	1	1	1	1	6	2	2	4	3	3	3	1	3	17	3	2	2	2	1	3	1	2	2	4	22	47	
Col. 89	1	1	1	2	2	2	8	1	1	1	2	1	1	1	1	7	2	1	2	1	2	2	2	3	1	4	20	36	
Col. 90	1	2	1	2	2	3	10	1	1	4	2	3	4	4	2	19	3	2	1	2	1	3	2	1	2	1	18	48	
Col. 91	1	3	1	1	1	2	8	1	1	2	1	2	2	4	3	14	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	21	44	
Col. 92	2	4	2	2	2	3	13	4	4	2	3	3	3	1	3	15	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	44	76	
Col. 93	2	2	1	2	2	2	9	3	3	1	4	2	4	2	4	17	2	2	2	1	3	2	2	1	1	4	20	49	
Col. 94	2	2	1	2	2	2	9	2	2	2	4	2	3	1	4	16	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	18	45	
Col. 95	1	1	1	1	2	3	8	1	1	2	1	1	2	4	4	14	2	1	2	2	2	3	1	1	2	1	17	40	
Col. 96	2	2	2	2	2	3	11	2	2	3	2	1	2	2	1	11	1	2	3	2	2	1	2	1	1	4	19	43	
Col. 97	2	1	1	2	1	2	7	1	1	1	1	1	1	1	1	6	3	1	3	3	1	2	1	1	2	1	18	32	
Col. 98	1	1	1	2	2	1	7	2	2	3	4	2	2	2	3	16	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	19	44	
Col. 99	1	1	2	2	2	2	9	2	2	3	2	1	3	4	4	17	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	18	46	
Col. 100	1	2	1	2	2	2	9	3	3	3	1	2	2	4	2	14	2	2	1	1	2	3	2	3	1	4	21	47	
Col. 101	2	2	1	1	1	3	8	2	2	2	2	4	2	3	1	14	1	2	2	2	2	2	1	2	2	4	20	44	
Col. 102	1	3	1	2	1	2	9	1	1	1	1	2	2	1	1	8	2	3	2	3	1	2	3	2	1	2	21	39	
Col. 103	1	2	1	2	2	3	10	1	1	3	4	3	3	3	2	18	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	16	45	
Col. 104	2	2	2	2	2	2	10	2	2	3	2	2	3	4	3	17	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	23	52	
Col. 105	1	5	2	2	2	3	14	4	4	4	3	3	4	3	2	19	5	5	3	4	5	3	4	4	5	4	42	79	
Col. 106	1	2	2	2	2	1	9	3	3	3	4	2	3	3	4	19	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	22	53	
Col. 107	1	2	1	2	2	2	9	2	2	3	1	2	3	2	3	14	2	2	1	2	1	2	1	1	2	4	18	43	
Col. 108	2	3	1	2	2	2	10	2	2	2	4	1	2	3	4	16	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	18	46	
Col. 109	2	2	2	1	2	3	10	1	1	2	1	2	2	3	2	12	1	2	2	1	3	3	1	2	3	4	22	45	
Col. 110	1	2	1	2	2	3	10	4	4	1	3	2	1	4	2	13	3	1	1	2	2	1	1	2	3	4	20	47	

Encuestados	Variable 2: Actividad física														v2	Intensidad
	Alto				moderado				Bajo							
	Mets	días	hr y minutos	Total	Mets	días	hr y minutos	Total	Mets	días	hr y minutos	Total	días	hr y minutos		
Col. 1	8	3	63	1512	4	3	45	540	3.3	1	67	221	0	0	2273	Alto
Col. 2	8	2	73	1168	4	3	33	396	3.3	2	83	548	0	0	2112	Moderado
Col. 3	8	3	61	1464	4	3	44	528	3.3	1	56	185	0	0	2177	Moderado
Col. 4	8	3	59	1416	4	2	89	712	3.3	2	92	607	0	0	2735	Moderado
Col. 5	8	3	19	456	4	2	31	248	3.3	2	32	211	0	0	915	Moderado
Col. 6	8	2	17	272	4	2	35	280	3.3	3	34	337	0	0	889	Moderado
Col. 7	8	3	12	288	4	2	36	288	3.3	2	33	218	0	0	794	Moderado
Col. 8	8	2	14	224	4	3	36	432	3.3	2	23	152	0	0	808	Moderado
Col. 9	8	2	12	192	4	3	15	180	3.3	1	32	106	1	120	478	Bajo
Col. 10	8	2	24	384	4	3	31	372	3.3	2	31	205	0	0	961	Moderado
Col. 11	8	0	0	0	4	2	10	80	3.3	2	14	92	3	355	172	Bajo
Col. 12	8	4	66	2112	4	2	45	360	3.3	1	78	257	0	0	2729	Alto
Col. 13	8	2	22	352	4	0	0	0	3.3	5	10	165	0	0	517	Bajo
Col. 14	8	3	24	576	4	2	29	232	3.3	2	35	231	0	0	1039	Moderado
Col. 15	8	3	63	1512	4	3	45	540	3.3	1	67	221	0	0	2273	Alto
Col. 16	8	2	73	1168	4	3	33	396	3.3	2	83	548	0	0	2112	Moderado
Col. 17	8	3	61	1464	4	3	44	528	3.3	1	56	185	0	0	2177	Moderado
Col. 18	8	3	59	1416	4	2	89	712	3.3	2	92	607	0	0	2735	Moderado
Col. 19	8	3	19	456	4	2	31	248	3.3	2	32	211	0	0	915	Moderado
Col. 20	8	1	12	96	4	5	10	200	3.3	1	25	83	0	0	379	Bajo
Col. 21	8	2	23	368	4	3	31	372	3.3	2	26	172	0	0	912	Moderado
Col. 22	8	2	23	368	4	2	33	264	3.3	3	23	228	0	0	860	Moderado
Col. 23	8	2	23	368	4	3	31	372	3.3	2	26	172	0	0	912	Moderado
Col. 24	8	2	25	400	4	2	29	232	3.3	3	25	248	0	0	880	Moderado
Col. 25	8	3	14	336	4	2	26	208	3.3	2	43	284	0	0	828	Moderado
Col. 26	8	3	68	1632	4	3	87	1044	3.3	1	77	254	0	0	2930	Alto
Col. 27	8	2	13	208	4	3	35	420	3.3	2	31	205	0	0	833	Moderado
Col. 28	8	3	24	576	4	2	29	232	3.3	2	25	165	0	0	973	Moderado
Col. 29	8	2	25	400	5	3	32	480	3.3	2	24	158	0	0	1038	Moderado
Col. 30	8	3	19	456	4	2	30	240	3.3	2	23	152	0	0	848	Moderado
Col. 31	8	3	19	456	4	2	31	248	3.3	2	32	211	0	0	915	Moderado
Col. 32	8	4	55	1760	4	2	46	368	3.3	1	91	300	0	0	2428	Alto
Col. 33	8	3	20	480	4	2	29	232	3.3	2	27	178	0	0	890	Moderado
Col. 34	8	0	0	0	4	0	0	0	3.3	6	24	475	1	420	475	Bajo
Col. 35	8	2	21	336	4	2	33	264	3.3	3	34	337	0	0	937	Moderado
Col. 36	8	3	69	1656	4	3	54	648	3.3	1	84	277	0	0	2581	Alto
Col. 37	8	2	15	240	4	0	0	0	3.3	5	14	231	0	0	471	Bajo
Col. 38	8	2	5	80	4	3	17	204	3.3	2	12	79	0	0	363	Bajo
Col. 39	8	2	10	160	4	2	12	96	3.3	2	17	112	1	156	368	Bajo
Col. 40	8	2	16	256	4	0	0	0	3.3	5	15	248	0	0	504	Bajo
Col. 41	8	2	23	368	4	3	31	372	3.3	2	26	172	0	0	912	Moderado
Col. 42	8	2	25	400	4	2	29	232	3.3	3	25	248	0	0	880	Moderado
Col. 43	8	3	14	336	4	2	26	208	3.3	2	43	284	0	0	828	Moderado
Col. 44	8	3	68	1632	4	3	87	1044	3.3	1	77	254	0	0	2930	Alto
Col. 45	8	2	13	208	4	3	35	420	3.3	2	31	205	0	0	833	Moderado
Col. 46	8	3	24	576	4	2	29	232	3.3	2	25	165	0	0	973	Moderado
Col. 47	8	0	0	0	4	0	0	0	3.3	2	10	66	5	120	66	Bajo
Col. 48	8	3	46	1104	4	3	54	648	3.3	1	71	234	0	0	1986	Moderado
Col. 49	8	2	12	192	4	2	12	96	3.3	1	25	83	2	330	371	Bajo
Col. 50	8	2	14	224	4	0	0	0	3.3	2	30	198	3	267	422	Bajo
Col. 51	8	1	12	96	4	2	12	96	3.3	2	14	92	2	320	284	Bajo
Col. 52	8	2	21	336	4	2	31	248	3.3	3	25	248	0	0	832	Moderado
Col. 53	8	2	22	352	4	2	30	240	3.3	3	21	208	0	0	800	Moderado
Col. 54	8	3	65	1560	4	3	49	588	3.3	1	78	257	0	0	2405	Alto
Col. 55	8	4	57	1824	4	2	39	312	3.3	1	56	185	0	0	2321	Alto

Encuestados	Variable 2: Actividad física														v2	Intensidad
	Alto				moderado				Bajo							
	Mets	días	hr y minutos	Total	Mets	días	hr y minutos	Total	Mets	días	hr y minutos	Total	días	hr y minutos		
Col. 56	8	3	73	1752	4	2	56	448	3.3	2	83	548	0	0	2748	Alto
Col. 57	8	2	16	256	4	0	0	0	3.3	5	15	248	0	0	504	Bajo
Col. 58	8	2	23	368	4	3	31	372	3.3	2	26	172	0	0	912	Moderado
Col. 59	8	2	25	400	4	2	29	232	3.3	3	25	248	0	0	880	Moderado
Col. 60	8	3	14	336	4	2	26	208	3.3	2	43	284	0	0	828	Moderado
Col. 61	8	2	15	240	4	3	14	168	3.3	2	24	158	0	0	566	Bajo
Col. 62	8	0	0	0	4	2	10	80	3.3	1	15	50	4	340	130	Bajo
Col. 63	8	2	16	256	4	3	29	348	3.3	2	28	185	0	0	789	Moderado
Col. 64	8	1	10	80	4	0	0	0	3.3	3	15	149	3	280	229	Bajo
Col. 65	8	1	10	80	4	2	14	112	3.3	2	30	198	2	420	390	Bajo
Col. 66	8	2	21	336	4	2	30	240	3.3	3	52	515	0	0	1091	Moderado
Col. 67	8	2	32	512	4	2	26	208	3.3	3	20	198	0	0	918	Moderado
Col. 68	8	3	16	384	4	2	35	280	3.3	2	34	224	0	0	888	Moderado
Col. 69	8	3	25	600	4	2	24	192	3.3	2	17	112	0	0	904	Moderado
Col. 70	8	2	22	352	4	2	34	272	3.3	3	33	327	0	0	951	Moderado
Col. 71	8	2	12	192	4	3	33	396	3.3	2	32	211	0	0	799	Moderado
Col. 72	8	2	25	400	5	3	32	480	3.3	2	24	158	0	0	1038	Moderado
Col. 73	8	3	19	456	4	2	30	240	3.3	2	23	152	0	0	848	Moderado
Col. 74	8	3	19	456	4	2	31	248	3.3	2	32	211	0	0	915	Moderado
Col. 75	8	3	15	360	4	2	27	216	3.3	2	29	191	0	0	767	Moderado
Col. 76	8	2	18	288	4	3	28	336	3.3	2	14	92	0	0	716	Moderado
Col. 77	8	2	22	352	4	2	34	272	3.3	3	33	327	0	0	951	Moderado
Col. 78	8	0	5	0	4	1	22	88	3.3	1	23	76	5	300	164	Bajo
Col. 79	8	2	18	288	4	3	24	288	3.3	2	34	224	0	0	800	Moderado
Col. 80	8	4	67	2144	4	3	55	660	3.3	0	95	0	0	0	2804	Alto
Col. 81	8	3	55	1320	4	3	67	804	3.3	1	87	287	0	0	2411	Moderado
Col. 82	8	3	23	552	4	2	26	208	3.3	2	19	125	0	0	885	Moderado
Col. 83	8	2	23	368	4	2	31	248	3.3	3	34	337	0	0	953	Moderado
Col. 84	8	2	20	320	4	0	0	0	3.3	2	10	66	3	144	386	Bajo
Col. 85	8	3	58	1392	4	2	71	568	3.3	2	65	429	0	0	2389	Moderado
Col. 86	8	2	14	224	4	0	0	0	3.3	5	20	330	0	0	554	Bajo
Col. 87	8	2	73	1168	4	3	33	396	3.3	2	83	548	0	0	2112	Moderado
Col. 88	8	3	19	456	4	2	30	240	3.3	2	23	152	0	0	848	Moderado
Col. 89	8	2	13	208	4	2	15	120	3.3	3	15	149	0	0	477	Bajo
Col. 90	8	2	23	368	4	2	26	208	3.3	3	34	337	0	0	913	Moderado
Col. 91	8	2	21	336	4	3	31	372	3.3	2	54	356	0	0	1064	Moderado
Col. 92	8	3	76	1824	4	2	96	768	3.3	2	92	607	0	0	3199	Alto
Col. 93	8	3	23	552	4	2	26	208	3.3	2	19	125	0	0	885	Moderado
Col. 94	8	3	16	384	4	2	35	280	3.3	2	34	224	0	0	888	Moderado
Col. 95	8	2	16	256	4	3	29	348	3.3	2	28	185	0	0	789	Moderado
Col. 96	8	3	62	1488	4	3	35	420	3.3	1	76	251	0	0	2159	Moderado
Col. 97	8	1	28	224	4	2	14	112	3.3	2	15	99	2	275	435	Bajo
Col. 98	8	3	19	456	4	2	31	248	3.3	2	32	211	0	0	915	Moderado
Col. 99	8	3	15	360	4	2	27	216	3.3	2	29	191	0	0	767	Moderado
Col. 100	8	2	18	288	4	3	28	336	3.3	2	14	92	0	0	716	Moderado
Col. 101	8	2	22	352	4	2	34	272	3.3	3	33	327	0	0	951	Moderado
Col. 102	8	0	5	0	4	1	22	88	3.3	1	23	76	5	300	164	Bajo
Col. 103	8	2	18	288	4	3	24	288	3.3	2	34	224	0	0	800	Moderado
Col. 104	8	3	14	336	4	2	26	208	3.3	2	43	284	0	0	828	Moderado
Col. 105	8	3	68	1632	4	3	87	1044	3.3	1	77	254	0	0	2930	Alto
Col. 106	8	2	13	208	4	3	35	420	3.3	2	31	205	0	0	833	Moderado
Col. 107	8	3	24	576	4	2	29	232	3.3	2	25	165	0	0	973	Moderado
Col. 108	8	2	25	400	5	3	32	480	3.3	2	24	158	0	0	1038	Moderado
Col. 109	8	3	19	456	4	2	30	240	3.3	2	23	152	0	0	848	Moderado
Col. 110	8	3	19	456	4	2	31	248	3.3	2	32	211	0	0	915	Moderado