



Universidad  
**Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Trabajo Académico**

Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores administrativos de un  
hospital público 2024

**Para optar el Título de**  
Especialista en Enfermería en Salud Ocupacional

**Presentado por:**

**Autora:** Suarez Trujillo, Milagros Elizabeth


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0006-4440-560X>

**Asesora:** Mg. Yaya Manco, Elsa Magaly

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0006-1301-2539>

**Lima – Perú**

**2024**

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

Yo, SUAREZ TRUJILLO MILAGROS ELIZABETH egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Enfermería en Salud Ocupacional**, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “ ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE UN HOSPITAL PÚBLICO 2024” Asesorado por el docente: YAYA MANCO ELSA MAGALY DNI 40558938 ORCID 0009-0006-1301-2539 tiene un índice de similitud de 14 (CATORCE) % con código OID: 14912:408151426 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.




.....  
 Firma de autor  
 MILAGROS ELIZABETH SUAREZ TRUJILLO  
 DNI: 40226906



.....  
 Firma  
 Elsa Magaly Yaya Manco  
 DNI:40558938

Lima, 22 de noviembre de 2024

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

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

<p>_____ SE EXCLUYE LA FRASEOLOGIA NORMAL</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## Dedicatoria

A mis padres, German Suarez Conde y Ninfa Trujillo Ureta, por su apoyo, consejos, amor; quienes me han dado todo lo que soy, mis valores, mis principios, mi coraje, y mi perseverancia para conseguir mis objetivos.

A mi compañero, padre de mis hijos, quien ha compartido este viaje conmigo.

A mis amados hijos Piero y Dalia, son la inspiración en cada paso, todo lo que hago lo hago pensando en ustedes.

In memoriam

En memoria de mi amada madre guerrera Ninfa Trujillo Ureta, fuente inagotable de fortaleza y amor infinito, has dejado huella imborrable en mi vida y mi éxito es reflejo de tu inquebrantable dedicación. Aunque ya no estés físicamente conmigo, tu espíritu y amor continúa guiándome en cada paso.

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad Norbert Wiener, bastión de excelencia académica, que fomenta el desarrollo de un espíritu crítico esencial.

Agradezco a mi asesora de Tesis por guiarme en este proyecto, en base a su experiencia ha sabido direccionar mis conocimientos a lo largo de ese viaje académico.

**ÍNDICE**

1. El Problema ..... 11

1.1.	Planteamiento del problema .....	11
1.2.	Formulación del problema .....	14
1.2.1.	Problema general .....	14
1.2.2.	Problemas específicos .....	14
1.3.	Objetivo de la Investigación.....	15
1.3.1.	Objetivo general.....	15
1.3.2.	Objetivos específicos .....	15
1.4.	Justificación de la investigación.....	16
1.4.1.	Teórica.....	16
1.4.2.	Metodológica .....	16
1.4.3.	Practica.....	17
1.5.	Delimitaciones de la Investigación .....	17
1.5.1.	Temporal .....	17
1.5.2.	Espacial .....	17
1.5.3.	Población o unidad de análisis.....	17
2.	Marco Teórico.....	18
2.1.	Antecedentes .....	18
2.1.1.	Antecedentes Internacionales.....	18
2.1.2.	Antecedentes Nacionales .....	22
2.2.	Bases Teóricas .....	25
2.2.1.	Estilos de vida.....	25

2.2.2.	Tipos de los estilos de vida .....	27
2.2.3.	Dimensiones de los estilos de vida .....	28
2.2.4.	Clasificación de la valoración de los estilos de vida.....	30
2.2.5.	Estado nutricional .....	30
2.2.6.	Valoración del estado nutricional.....	31
2.2.7.	Clasificación de la valoración nutricional antropométrica según IMC: .....	32
2.3.	Formulación de hipótesis .....	33
2.3.1.	Hipótesis General.....	33
2.3.2.	Hipótesis específicas .....	33
3.	Metodología.....	35
3.1.	Método de la investigación .....	35
3.2.	Enfoque de la investigación: .....	35
3.3.	Tipo de investigación .....	35
3.4.	Diseño de la investigación.....	35
3.5.	Población muestra y muestreo.....	35
3.5.1.	Población: .....	35
3.5.2.	Muestra: .....	36
3.5.3.	Muestreo: .....	36
3.5.4.	Criterios de Inclusión.....	36
3.5.5.	Criterios de Exclusión.....	36
3.6.	Variables y operacionalización.....	37

3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	39
3.7.1.	Técnica.....	39
3.7.2.	Descripción de instrumentos.....	39
3.7.3.	Validación .....	39
3.7.4.	Confiabilidad.....	40
3.8.	Plan de procesamiento y análisis de datos .....	40
3.9.	Aspectos éticos.....	41
4.	Aspectos administrativos.....	41
4.1.	Cronograma de actividades .....	42
4.2.	Presupuesto.....	43
5.	Referencias .....	44
Anexos	.....	53
Anexo 1:	Matrix de consistencia.....	54
Anexo 2:	Instrumentos .....	57
Anexo 3:	Formato de Consentimiento informado.....	60
Anexo 4:	Informe del asesor de Turnitin.....	62

**Resumen:**

El presente trabajo de investigación, denominado “Estilos de Vida y Estado Nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público 2024”, tiene como objetivo general: Determinar cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público. Para lo cual su metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y nivel descriptivo – correlacional. Así mismo, su población total estuvo comprendida por 113 trabajadores administrativos de un Hospital Público, siendo su muestra considerada la misma de la población y su muestreo es de tipo censal. Además, la técnica empleada fue la encuesta y como instrumentos la Escala Fantástico que consta de nueve dimensiones para evaluar los estilos de vida y una Ficha de recolección de datos del Estado Nutricional que abarca una dimensión para medir el estado nutricional. Por ende, en cuanto a la validez del primer instrumento, este fue sometido a un análisis mediante la V de Aiken obteniendo un valor de 0.73, manifestando que si tiene adecuada validez, concerniente a su confiabilidad arrojó un valor de 0,802 mediante el Alfa de Cronbach denotando un alto nivel de confiabilidad y el segundo instrumento no fue sometido por un proceso de validación, puesto que permite recabar información precisa y fidedigna evaluando adecuadamente la variable de estudio, por otro lado en cuanto a su confiabilidad tampoco tuvo que pasar por este procedimiento, debido a que es una herramienta sistemática que organiza y registra información de manera estandarizada, siendo confiable.

**Palabras clave:** Estilos de vida, estado nutricional, trabajadores, administrativos.

**Abstract**

The general objective of this research work, called “Lifestyles and Nutritional Status of the administrative workers of a Public Hospital 2024”, is to: Determine the relationship between lifestyles and the nutritional status of the administrative workers of a Public Hospital. Public Hospital. For which the methodology used was a quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional and descriptive-correlational level. Likewise, its total population was comprised of 113 administrative workers from a Public Hospital, its sample being considered the same as the population and its sampling is census type. In addition, the technique used was the survey and as instruments the Fantastic Scale, which consists of nine dimensions to evaluate lifestyles and a Nutritional Status data collection sheet that covers one dimension to measure nutritional status. Therefore, regarding the validity of the first instrument, it was subjected to an analysis using Aiken's V, obtaining a value of 0.73, stating that if it has adequate validity, regarding its reliability, it yielded a value of 0.802 using Cronbach's Alpha. denoting a high level of reliability and the second instrument was not subjected to a validation process, since it allows precise and reliable information to be collected by adequately evaluating the study variable. On the other hand, regarding its reliability, it did not have to go through this procedure either. because it is a systematic tool that organizes and records information in a standardized way, being reliable.

**Keywords:** Lifestyles, nutritional status, workers, administrative.

## **1. EL PROBLEMA**

### 1.1. Planteamiento del problema

Actualmente, la salud ocupacional se ha vuelto relevante dentro de las empresas o cualquier centro de trabajo, dado que busca prevenir a los trabajadores de enfermedades, accidentes, entre otros riesgos laborales, así como promover el bienestar de cada trabajador. Es por ello, la importancia de un adecuado estado nutricional que se relaciona directamente con el estilo de vida de cada colaborador, si bien es cierto, todos los centros laborales tienen niveles de riesgo, existen aquellas instituciones que mantienen condiciones de seguridad más vulnerables que otras, como lo son empresas industriales, mineras, hospitales, etc. (1).

En este sentido, el estado nutricional de cada trabajador se ha vuelto esencial en una organización; sin embargo, son muchas las empresas que no brindan la debida importancia, simplemente se centran en que las personas cumplan con su trabajo sin mantener interés en su salud, hoy en día, más del 70% de trabajadores permanecen dentro de centros laborales que no cuentan con ni siquiera con inmediata atención médica ante cualquier accidente o eventualidad que ponga en riesgo la salud (2). Muchas personas exponen su bienestar con la intención de cumplir con su labor y sobre todo obtener beneficios económicos, dinero que ayude a mantener un estilo de vida aceptable tanto para ellos, como para sus familias. Por ejemplo, en instituciones de salud, el trabajar tiende a tener factores como inactividad física, sedentarismo, hábitos alimenticios inadecuados, estrés laboral y largas jornadas de trabajo; lo cual, trae consecuencias, tales como las ENT (obesidad, diabetes, trastornos musculoesqueléticos), que repercuten en su bienestar integral, causando grandes preocupaciones (3).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que las ENT son causantes del 74% de fallecimientos y un 77% de las muertes suceden en los países de mediano y bajos ingresos, de estos el 25% son generadas por la labor que diariamente con las personas (4).

Así también, en América Latina y Caribe, el 22.5% tiene dificultad para contar con los recursos de una alimentación balanceada, el 52% en el caribe, el 27.8% en Mesoamérica y el 18.4% en América del sur; lo cual conlleva a una malnutrición (5). Por otro lado, en esta región, a pesar de contar con millones de puestos laborales, las remuneraciones y el tiempo de trabajo, no permiten tener un estilo de vida con buenos hábitos alimenticios, horas que permitan realizar ejercicios, actividades de desarrollo personal, puesto que en estos países gran porcentaje de empresas crecen en un ambiente informal, esto quiere decir que no tienen seguro laboral, un salario por encima del mínimo, entre otros beneficios de acuerdo a ley, problemática que conlleva que ante cualquier riesgo, el trabajador quede totalmente desprotegido (6).

En Ecuador, un estudio reveló que el estado nutricional en el 57% de colaboradores era de sobrepeso y obesidad tipo I, y era este grupo de personas, quienes estaban más propensos a sufrir accidentes por el tipo de maquinaria que se utilizaba, además de no cumplir con su jornada laboral completa y sobre todo solicitar atención médica en cualquier momento (7).

En el territorio peruano, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2022), menciona que 83 en base a cada 100 individuos no asisten con frecuencia a los servicios de salud, solo 45% de trabajadores tienen una correcta nutrición y esta situación varía según el área o zona de residencia del trabajador (rurales y urbanas) (8). En el 2019 la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) sustenta que Perú conlleva un sistema complejo y fragmentado de salud, dentro de este contexto la Política Nacional Multisectorial de Salud - 2030, indica que su objetivo es promover comportamientos, hábitos y estilos de vida adecuados (9).

En el sector salud, un alarmante 96,2% de ellos no contaban con un correcto estilo de vida ni estado nutricional de sus trabajadores por sus condiciones laborales, en su mayoría, estos establecimientos pertenecían al sector público (10).

En el contexto local, se denota que los estilos de vida y estado nutricional de los colaboradores administrativos de un hospital público, es una problemática que continúa sin ser abordada, en los últimos meses se viene observando que es muy probable un incremento en las tasas de morbilidad y ausentismo laboral, a consecuencia no solo de la salud física sino también psicológica de los trabajadores. A largo plazo sino se evalúa esta problemática puede traer diferentes consecuencias, puesto que si un trabajador no tiene óptimas condiciones laborales no tendrá un estilo de vida favorable que le permita mantener un estado nutricional correcto, afectando no solo al trabajador, sino a la empresa y a la población en general

## 1.2. Formulación del problema

### 1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre los Estilos de vida y el Estado Nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público 2024?

### 1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre la dimensión familia y amigos de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

¿Cuál es la relación entre la dimensión actividad física de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

¿Cuál es la relación entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

¿Cuál es la relación entre la dimensión tabaco de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

¿Cuál es la relación entre la dimensión alcohol de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

¿Cuál es la relación entre la dimensión sueño y estrés de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

¿Cuál es la relación entre la dimensión tipo de personalidad de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

¿Cuál es la relación entre la dimensión introspección de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

¿Cuál es la relación entre la dimensión conducción y trabajo de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

¿Cuál es la relación entre la dimensión otras drogas de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

### 1.3.Objetivo de la Investigación

#### 1.3.1. Objetivo general

Determinar cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

#### 1.3.2. Objetivos específicos

Establecer cuál es la relación entre la dimensión familia y amigos de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público

Establecer cuál es la relación entre la dimensión actividad física de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público

Establecer cuál es la relación entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público

Establecer cuál es la relación entre la dimensión tabaco de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público

Establecer cuál es la relación entre la dimensión alcohol de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público

Establecer cuál es la relación entre la dimensión sueño y estrés de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público

Establecer cuál es la relación entre la dimensión tipo de personalidad de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público

Establecer cuál es la relación entre la dimensión introspección de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público

Establecer cuál es la relación entre la dimensión conducción y trabajo de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público

Establecer cuál es la relación entre la dimensión otras drogas de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público

## 1.4. Justificación de la investigación

### 1.4.1. Teórica

Se sensibiliza para desarrollar programas direccionados a la comprensión de la interacción entre estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores en el ámbito de la salud ocupacional de un Hospital Público. Teóricamente se justifica porque que proporcionará un marco sobre el entendimiento de estilos de vida, como se sustenta con la Teoría de Porter, del cómo el bienestar de aquellos trabajadores influye en el desempeño y la competitividad de la entidad, en este caso el hospital, lo cual argumenta que la mejora de los estilos de vida y el estado nutricional, no solo es beneficioso para la salud, sino que también contribuye a mejorar el rendimiento organizacional, lo que repercute directamente en la eficiencia y efectividad del hospital (11). De igual forma, el teórico Hüsman estudia del cómo el estrés laboral, condiciones psicosociales en el entorno hospitalario afectan el bienestar de los trabajadores administrativos, y cómo la implementación de estrategias organizacionales adecuadas puede mitigar estos efectos. Esta teoría también ayudará a explicar la conexión entre las presiones laborales y los comportamientos de salud, como la alimentación, el sedentarismo o el estrés (12). Dichas teorías, ayudarán a comprender mejor el estudio.

### 1.4.2. Metodológica

La investigación utilizará método científico, hipotético deductivo, así también diseño de investigación cuantitativo aplicado, la recopilación y evaluación de datos cuantitativos implican la recolección sistemática de información numérica, que luego se analiza con el fin de responder preguntas de investigación específicas. Esto incluye métodos como encuestas, análisis estadísticos y experimentos controlados, que permiten obtener conclusiones basadas en evidencia numérica. Este proceso es fundamental para proporcionar fundamentados precisos sobre fenómenos y variables en diferentes estudios científicos, así como también explorar el impacto de factores en la salud ocupacional de los colaboradores, facilitando las decisiones

informadas y el desarrollo de estrategias seguras. Asimismo, este enfoque permitirá establecer conclusiones que sirvan como una base para proponer propuestas de intervención (13).

#### 1.4.3. Practica

Desde el punto de vista práctico, el estudio tiene una urgente necesidad de implementar medidas para la prevención y promoción de salud ocupacional en aquellos colaboradores administrativos de dicho hospital, ya que ellos, son una parte esencial para el funcionamiento de servicios dentro de la institución. Tras una identificación de los estilos de vida no saludables y el análisis del estado nutricional de los administrativos, la investigación brindará información relevante para el diseño de estrategias de intervención, los cuales aborden los problemas de salud ocupacional vinculados con las diferentes enfermedades o riesgos laborales que afectan el bienestar de aquellos colaboradores, promoviendo un cambio de hábitos que mejore su calidad de vida, y también, la calidad de los servicios prestados en el centro médico (14).

### 1.5. Delimitaciones de la Investigación

#### 1.5.1. Temporal

Proyectado en realizarse durante el año 2024, abarcando los meses de septiembre a noviembre.

#### 1.5.2. Espacial

Ejecutándose en el Hospital de Chancay y SBS “Dr. Hidalgo Atoche López”

#### 1.5.3. Población o unidad de análisis

Nómina de trabajadores administrativos del Hospital de Chancay y SBS “Dr. Hidalgo Atoche López”.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Quispe (15), el **2024** en **Ecuador** desarrollo una investigación teniendo **objetivo** evaluar hábitos alimentarios en el estado nutricional de trabajadores de una empresa agroindustrial, Guayas, adoptó **metodología** correlacional, diseño no experimental y corte transversal; **muestra** consistió en 100 trabajadores con jornada laboral completa y como **instrumento** un cuestionario. En **hallazgos**, 30% de trabajadores se encontraban en un nivel bajo de estado nutricional, 46% de sobrepeso y 42% con obesidad tipo I, así también se evidenció una correlación positiva de 0.478 entre los hábitos alimenticios no saludables con el IMC. **Concluyendo** que existe una asociación moderada entre las variables de estudio alcanzando  $p < 0.05$ , esto subraya la necesidad de intervenir mediante programas de nutricionales o promoción de prácticas alimentarias saludables dentro del entorno laboral para disminuir padecimientos de enfermedades que deterioren su bienestar.

Arévalo y Simbaina (16), el **2023** en **Ecuador** ejecutaron un trabajo con **objetivo** de analizar estilo de vida y estado nutricional de los conductores de taxis, cantones Azogues-Biblián, cuya **metodología** empleada fueron métodos cuantitativos y observacionales, con un diseño prospectivo de tipo transversal que se centró en establecer correlaciones entre variables específicas; la **muestra** estuvo conformada por 161 conductores de colectivos. Se realizó la aplicación de un **cuestionario** validado por Walker, Sechrist y Pender. **Dentro de los datos** encontrados se observa un predominio de 60% tienen sobrepeso. Para el estudio se llegó a la **conclusión** que una adecuada intervención enfocada en la práctica de adecuados hábitos de vida centrados primordialmente en la alimentación, contribuyen que se reduzcan los problemas de salud que causan un efecto negativo en el bienestar integral de y general de los colaboradores de este grupo laboral.

Andrade (17), en **2023** en **Ecuador** se desarrolló un trabajo que tuvo como **finalidad** analizar estado nutricional y estilos de vida del grupo de la Policía Nacional, cuya **metodología** es cuantitativo, descriptivo de corte transversal y **muestra** de 100 miembros policiales de sexo masculino. Se aplicó un **encuesta** sociodemográfica y cuestionario “FANTASTIC”. Dentro de los **resultados** se destaca que 62% muestra predominio de estilos de vida saludables, así también 69% tienen adecuado nivel normal de estado de nutrición. Para el estudio se llegó a la **conclusión** que la población objeto de investigación exhibió patrones de comportamiento que promueven estilo de vida saludable y estado nutricional correctos, adoptando prácticas alimenticias que benefician su salud y hábitos de vida que mejoran su bienestar físico integral. Estos enfoques no solo se centran en la alimentación adecuada, sino también en la integración de actividades que promueven la salud y el equilibrio corporal.

Belén et al. (18), el **2022** en **Argentina** tuvieron como **objetivo** analizar estilo de vida de profesionales de salud, estado nutricional y nivel de estrés, durante el COVID-19. En su **metodología** fue cuantitativo y diseño descriptivo – transversal. Así mismo, su **muestra** consistió en 110 profesionales de salud, en cuanto a **surecolección de datos**, utilizaron un cuestionario. Sus **hallazgos** denotan que 30% de estilos de vida se encuentran en nivel deficiente, concerniente al estado nutricional 47% están en un peso normal, 55% tiene adecuados hábitos alimenticios, sin embargo 19% padece de estrés severo, 75% no descansa adecuadamente y 57% no realiza actividades físicas. **Concluyendo**, que estilos de vida fueron afectados por el Covid – 19, por otro lado, su estado nutricional no se perjudicó debido a que tienen hábitos alimenticios saludables, es así que se deben implementar estrategias de apoyo que fortalezcan su salud e incrementen su adecuado manejo de síntomas depresivos, mediante la realización de deporte y descanso, puesto que desempeñan un rol crucial en la atención sanitaria.

Cuellar (19), el **2021** en **Bolivia** su **objetivo** por establecer estilo de vida y estado nutricional del personal de enfermería en los Centros de Salud de la Red Municipal Sur. La **metodología** del estudio se abordó desde una perspectiva cuantitativa, adoptando enfoque descriptivo, utilizando diseño no experimental de tipo transversal. Su **muestra** estaba constituida 52 enfermeras. Para **recopilar los datos**, se empleó un cuestionario estructurado y se tomaron medidas antropométricas. Dentro de los **hallazgos** destaca que 61% de los participantes reportó hábitos alimenticios saludables, el 40% indicó no consumir suficiente agua, el 71% manifestó experimentar cansancio durante las actividades diarias, y el 75% informó tener dificultades para conciliar el sueño. Se llegó a la **conclusión** que el personal de enfrenta desafíos significativos en cuanto a su estado nutricional, y no todos mantienen prácticas de vida saludable, en base a ello se deben promover estrategias integrales que aborden no solo los hábitos alimenticios, sino también hidratación, gestión del cansancio y mejora del sueño.

Lema et. al (20), el **2021**, en **Ecuador** desarrollo un trabajo con **objetivo** de examinar estilos de vida y estado nutricional de infantes con edades entre 8 a 10 años, tanto en escuelas públicas como privadas, cuya **metodología** del estudio fue cuantitativo, corte transversal correlacional; la **muestra** fue de 238 escolares. Se aplicó **una prueba** validada “CHVSAAF” e indicadores antropométricos. Dentro de los **resultados** se observa una prevalencia de malnutrición con un 6,7% de bajo peso, un 16,4% de baja estatura, un 17,2% de sobrepeso y un porcentaje de obesidad alcanza el 4,6%, mientras que, en términos de estilos de vida, el 70,6% muestra patrones considerados como poco saludables o nada saludables. **Concluyendo**, que es fundamental que se intervenga en los infantes sus hábitos de vida que van aprendiendo en su desarrollo, debido a que esto será un pilar para fortalecer su salud sobre todo en un futuro conforme crecen no vivencien dificultades nutricionales.

Játiva (21), el **2021** en **Ecuador** su **objetivo** por establecer factores de riesgo de malnutrición y estado nutricional por exceso en personal del Departamento de Gestión Ambiental del Municipio de Ibarra. La **metodología** del estudio se abordó desde una perspectiva cuantitativa, descriptivo, no experimental de tipo transversal. Su **muestra** fueron 60 trabajadores y en **recopilación de datos** empleó cuestionario estructurado junto con medidas antropométricas En **resultados** destaca 88% tiene factores de riesgo de malnutrición, puesto que consumen alimentos poco saludables, lo cual conlleva a que estado nutricional también se vea afectado en un 65% . Se llegó a la **conclusión** que los trabajadores tienen un estado nutricional inadecuado, principalmente como resultado de una dieta poco saludable, incrementando significativamente sus riesgos de malnutrición, es por ello que se deben implementar programas nutricionales para que de esta manera se desarrollen cambios en la alimentación con el fin de incentivar una dieta equilibrada.

Carrillo (22), el **2021** en **Ecuador** se realizó una investigación que tenía la **finalidad** analizar el estado de salud nutricional y factores asociados con la malnutrición en el personal militar y civil que desempeña funciones administrativas - Hospital de Especialidades de las Fuerzas Armadas N°1, cuya **metodología** fue descriptivo, transversal, no experimental; la **muestra** para el presente estudio fue de 90 personas del área administrativa. Se empleó un **cuestionario**, de 19 interrogantes. Además, se empleó una ficha de observación detallada para registrar el estado nutricional de los participantes. Dentro de los **resultados** se observa un predominio de un 45% de sobrepeso y 34% de obesidad, un 72% de un patrón de consumo alimentario excesiva en calorías, y 65% de bajo nivel de realización de actividad física. Para el estudio se llegó a la **conclusión** que las costumbres alimentarias deficientes y el realizar pocos ejercicios son factores que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades como sobrepeso y obesidad, entre otras condiciones, es por esto que generar cambios primordiales reducirá los efectos negativos sobre la salud.

### 3.1.1. Antecedentes Nacionales

Ojeda (23), 2023 en Lima cuyo **objetivo** por identificar la asociación entre estilos de vida - estado nutricional de los trabajadores de un centro de vacunación en Lima,. El estudio manejó una **metodología** cuantitativa, correlacional y diseño no experimental, corte transversal. Su **muestra** consistió en 80 colaboradores de 18 - 59 años. Se utilizó un **cuestionario**, conformado por 42 preguntas, de igual modo una ficha de registro. Dentro de los **resultados** se observa que 81.3% de trabajadores tienen estilos de vida no saludables, 71.3% estado nutricional no saludable, concerniente a la asociación de ambas variables 66.3%. Se **concluyó** que se debe abordar la alimentación como los diversos hábitos de forma general en la salud para que de esta manera se concientice sobre un adecuado balance en su alimentación que les permitirá potenciar su bienestar y calidad de vida.

Abanto y Cruz (24), el 2023, en el Callao su investigación con **propósito** examinar de qué manera hábitos de vida adoptados inciden en la salud nutricional de alumnos de la carrera de enfermería. Su **metodología** usada fue cuantitativa, tipo transversal, nivel relacional y descriptivo no experimental. El **muestreo** estuvo conformado por 84 estudiantes, así también como instrumento se usó un cuestionario. Entre los **hallazgos**, se destaca que grupo etario predominante de 18 a 23 años, abarcando 52% de los participantes. Además, se observó que el 72% de los estudiantes eran mujeres, y el 56% se encontraba cursando el noveno ciclo de la carrera. Respecto al estado nutricional, el 50% de los estudiantes presentaba sobrepeso, sin embargo 62% llevaba un estilo de vida considerado no saludable. Como **conclusión** del estudio, revela una clara y significativa conexión entre las variables, como fue demostrado mediante el uso del test de Chi Cuadrado para el análisis estadístico, es por ello que los estudiantes deben asistir a talleres prácticos donde se les enseñe y desarrollen adecuadas conductas alimenticias que les permita fortalecer su bienestar, preparándolos también para enfrentar los desafíos profesionales con una salud óptima.

Iparraguirre (25), el **2022**, en **Cajamarca** realizó su investigación con **propósito** de evaluar estilos de vida y estado nutricional de las Enfermeras del Servicio de Cirugía de un Hospital. En términos de **metodología** fue cuantitativo, descriptivo, correlacional y corte transversal. En cuanto a su **muestra** fue compuesta por 25 profesionales, así mismo se usó como técnica una encuesta. Sus **hallazgos** revelaron 80% estilo de vida saludable, además 20% no saludable, concerniente a estado nutricional 60% sobrepeso, 36% normal y 4% obesidad. El análisis llevado a cabo, **concluyó** que los profesionales con estilos de vida saludable tienden a gestionar mejor su peso, debido a que promueven prácticas saludables generando disminución del sobrepeso y la prevención de obesidad.

Espinoza y Suarez (26), el **2022**, en **Barranca** ejecuto una investigación con **propósito** de examinar la asociación de modo de vida y condición alimenticia de individuos adultos en el poblado Leticia – Supe. En términos de **metodología**, enfoque adoptado cuantitativo, no experimental y transversal, con un diseño relacional. Su **muestra** del estudio consistió en 299 adultos. Se utilizó una encuesta, complementada con fichas específicas. Sus **hallazgos** revelaron 64% adultos presentaban un estilo de vida considerado no saludable, 52% mostraba sobrepeso. Se **concluyó** que las intervenciones focalizadas en modificar las conductas específicas y fomentar hábitos saludables son esenciales para la contribución efectiva dentro de la educación nutricional de los individuos, por otra parte, el apoyo de programas de intervención comunitarios beneficiara no solo la alimentación, sino que también incluya actividades participativas que facilite la adopción de cambios y prácticas culturales en la promoción de la salud.

Cotrina (27), el **2022**, en **Cajamarca** realizó un estudio con **propósito** de examinar patrones de conducta en jóvenes y salud nutricional dentro de la empres no gubernamental Chibolito Cajamarca. El estudio empleó enfoque **metodológico** cuantitativo y descriptivo, utilizando un diseño transversal con correlaciones, aunque no experimental. Su **muestra** estuvo

compuesta por 104 voluntarios con formación en áreas relacionadas. Se empleó un cuestionario, el cual abarca dimensiones como actividad física, recreación, consumo de bebidas alcohólicas, sueño, hábitos alimentarios y autocuidado. En sus **hallazgos** indico 71% de los participantes fueron mujeres y 65.5% tienen entre 13 y 15 años de edad. Tras analizar los datos, se **concluyó** que dentro de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, las percepciones y experiencias de los jóvenes en cuanto a su salud, no influyen para que no tengan adecuadas conductas alimenticias que les permita tener un adecuado bienestar integral.

Silva (28), el 2022, en **Pucallpa** ejecuto trabajo cuyo **objetivo** establecer la relación estilos de vida y estado nutricional de los licenciados en enfermería del Hospital Regional. Su **metodología** empleada fue nivel descriptivo, correlacional, prospectivo y transversal, diseño no experimental. Además, su **muestra** fue compuesta por 106 licenciados. En **recolección de datos** su instrumento fue un cuestionario. En sus **hallazgos** mostró 46% estilos poco saludables y en estado nutricional 48% tiene sobre peso debido a inadecuados hábitos alimenticios. Por ende, **concluye** que el deterioro del desarrollo integral y salud de los licenciados en enfermería, también repercute en el desarrollo de sus funciones de manera eficiente afectando así atención del cuidado que brindan a cada uno de los enfermos.

Gonzales y Zorrilla (29), el 2021, **Barranca** con el **propósito** identificar la asociación de estilo de vida y estado nutricional del personal administrativo del Hospital de Barranca,. Su **metodología** de nivel descriptivo y correlacional, utilizando enfoque cuantitativo no experimental. Su **muestra** incluyó a 86 empleados administrativos, que representan la totalidad del personal de este sector. Para recolectar datos, se empleó el cuestionario. Los **hallazgos** revelaron que un considerable 69% de participantes presenta estilos de vida no saludables, 66% padece de sobrepeso. **Concluyendo** desarrollar e implementar un programa de bienestar integral, donde no solo se ofrezca asesoría nutricional y actividades físicas adaptadas a las

condiciones laborales, sino que también incorpore estrategias innovadoras dedicados al ejercicio y la incentivación de opciones de alimentos saludables en el lugar de trabajo.

Cauvi (30), el **2019**, en **Lima** ejecuto un estudio cuyo **objetivo** analizar la asociación de estado nutricional y estilos de vida saludable de colaboradores administrativos de INDECOPI. Su **metodología** fue correlacional y corte transversal. Su **muestra** constituida de 280 personas, En **recolección de datos** uso como instrumento un cuestionario. Así mismo, en **resultados** 80% con adecuados estilos de vida saludables, así también 17% estilos de vida poco saludables, igual modo estado nutricional 37% tiene sobre peso, 14% obesidad y 60% problemas de riesgo cardiovascular. **Concluyendo**, que se sugiere la implementación de un sistema de monitoreo continuo acerca del bienestar que incluya tecnología de seguimiento de la salud personalizada y programas de educación continua en nutrición podría ser altamente beneficioso.

### 3.2.Bases Teóricas

#### 3.2.1. Teorías

La teoría de la ventaja competitiva, de Michael Porter, menciona que las organizaciones pueden obtener una ventaja sobre sus competidores a través de la creación de valor. En el ámbito de la salud ocupacional, esto se traduce en que una organización que invierte en el bienestar de sus empleados puede obtener beneficios tanto a nivel de productividad como de calidad en los servicios ofrecidos. Según Porter (1985), una empresa que cuida la salud física y mental de sus trabajadores, promueve un ambiente laboral positivo y fomenta estilos de vida saludables, mejorando el rendimiento laboral y, por ende, lograr una ventaja competitiva en el sector. En este sentido el bienestar de los trabajadores administrativos de un hospital es un factor esencial para el desempeño del hospital. El análisis de estas dos variables puede contribuir a identificar áreas de mejora. Al adoptar medidas preventivas para mejorar la

salud ocupacional, el hospital podría reducir el ausentismo, aumentar la productividad y, en última instancia, fortalecer su competitividad en el ámbito sanitario (11).

La teoría de Hüsman sobre los factores psicosociales en el trabajo sostiene que los estresores laborales, como la carga de trabajo excesiva, las relaciones interpersonales en el entorno laboral y la falta de control sobre las tareas diarias, pueden tener un impacto directo en los estilos de vida de los trabajadores. Hüsman (1999) indica que el estrés en el trabajo conlleva a la adopción de comportamientos de riesgo, tales como la alimentación inadecuada, el sedentarismo y el uso de sustancias como el tabaco o el alcohol. En el contexto hospitalario, los trabajadores administrativos a menudo enfrentan un entorno de alta presión, con largas jornadas laborales y niveles elevados de estrés, lo que puede influir negativamente en su estado nutricional. Por ejemplo, el estrés puede llevar a la comida emocional o a la elección de alimentos rápidos y poco saludables debido a la falta de tiempo o de recursos. Según la teoría de Hüsman, abordar estos factores psicosociales no solo mejora la salud de los trabajadores, sino que también reduce el riesgo de enfermedades laborales y mejora el rendimiento en el trabajo (12).

Por lo tanto, al abordar estos factores psicosociales y promover un entorno laboral más saludable, mejorará los estilos de vida de cada colaborador administrativo y, por ende, su salud ocupacional. La implementación de programas de salud ocupacional que reduzcan el estrés y fomenten hábitos saludables puede contribuir a que los empleados se sientan más motivados, saludables y comprometidos con su trabajo.

### 3.2.2. Estilos de vida

Abarca amplia diversidad en normativas conductuales, hábitos arraigados y comportamientos que cada individuo incorpora en su día a día. Este concepto, con raíces tanto en el ámbito sociológico como en el psicológico, describe de manera completa tanto el pensamiento como las acciones tanto de un individuo como de un grupo de personas. Se delinea

a través de la amalgama de rasgos distintivos de personalidad, valores arraigados profundamente en la consciencia, actitudes adoptadas de manera consciente o inconsciente, intereses particulares que definen las prioridades, opiniones enraizadas que guían las decisiones, comportamientos visibles y prácticas sociales implementadas de forma cotidiana (31).

Según la OMS, el vivir saludablemente debe ser parte integral de la Salud Ocupacional, ya que el bienestar de los trabajadores no solo depende de su comportamiento individual, sino también de las condiciones laborales que influyen en su salud (32). Por ende, el adoptar estilos de vida saludables en el trabajo es relevante para prevenir enfermedades, así como también mejorar la productividad y promover un ambiente de trabajo más saludable y sostenible. En este contexto, la salud ocupacional desempeña un importante rol en la implementación de políticas y estrategias las cuales favorezcan el autocuidado, la nutrición adecuada, la actividad física y la gestión del estrés, ayudando dichos trabajadores a lograr un equilibrio en su salud (6).

Desde un enfoque sociológico, el modo de vida también puede entenderse como un perfil de pensamiento y acción adoptado por distintos sectores sociales en función de sus condiciones materiales, ingresos y posición en el proceso de producción. En este sentido, este fenómeno busca desarrollar y obtener una consideración social específica dentro del contexto sociocultural (33).

### 3.2.3. Tipos de los estilos de vida

Patrones arraigados en nuestras rutinas diarias nos benefician enormemente al mantenernos en óptimas condiciones de salud y al mitigar posibles problemas médicos. Estos hábitos engloban una variedad de normas sociales, comportamientos arraigados y formas de actuar tanto individuales como grupales. Estas prácticas están diseñadas para satisfacer las necesidades esenciales del ser humano, promoviendo un estado de bienestar integral que abarca

tanto el ámbito psicológico como el biológico. Este estado es crucial para cultivar una calidad de vida enriquecedora, mantener una salud óptima y fomentar el desarrollo personal continuo (34). Abarca una serie de componentes esenciales, entre los que se incluyen: la realización de deporte regular, hábitos nutricionales adecuados, la incorporación de conductas seguras en la vida cotidiana, la abstención de consumir sustancias perjudiciales como bebidas alcohólicas, drogas ilegales y tabaco, así como la estricta adherencia a cualquier tratamiento médico prescrito (35).

Estilos de vida no saludable, abarcan comportamientos y hábitos adoptados por las personas que no solo carecen de beneficios para la salud, sino que también pueden resultar perjudiciales, contribuyendo así al deterioro tanto físico como psicológico y social del individuo (36). Estos patrones de conducta no solo inciden en el bienestar físico, sino que también pueden tener un impacto negativo en la integridad humana en su totalidad, lo que implica una pérdida que trasciende físicamente y afecta a la esfera emocional y social del individuo (37).

#### 3.2.4. Dimensiones de estilos de vida

Familia u amistades: Siendo la interacción de la persona que mantiene en su entorno hogareño y social. Este aspecto abarca la dinámica y calidad de las relaciones familiares, así como las conexiones y vínculos con los amigos (38).

Actividad física: Hace referencia al ejercicio que la persona realiza, incluyendo el tipo específico de actividad física y la frecuencia con la que se lleva a cabo. Este concepto engloba la variedad de ejercicios practicados, desde entrenamientos cardiovasculares hasta ejercicios de fuerza, y la regularidad con la que se incorporan estos ejercicios en la rutina diaria o semanal del individuo (38).

Nutrición: Que se refiere a la calidad de la dieta y si esta equilibrada, así como a la evitación de alimentos altos en grasas o con alto contenido de sal, además de cómo se percibe

la persona en relación a su peso y bienestar físico. Este aspecto incluye la evaluación de la ingesta de variedad de alimentos consumidos, nutrientes esenciales u hábitos alimenticios generales que pueden influir en la salud a largo plazo (38).

Tabaco: Ello se describe si la persona tiene el hábito de fumar, cantidad de cigarrillos que consume y frecuencia de realización. Esto abarca no solo la adicción al tabaco, sino también los efectos en la salud y su impacto del consumo de cigarrillos en la vida (38).

Alcohol: Es la regularidad con la que una persona bebe alcohol, abarcando tanto prevalencia de consumo como cantidad de alcohol que ingiere en cada sesión. Este aspecto incluye detalles sobre si el consumo es ocasional, moderado o excesivo, y si hay patrones específicos en los días o situaciones en los que la persona suele beber (38).

Sueño y estrés: Comprende tanto a calidad como la cantidad del sueño que el individuo obtiene regularmente, así como la evaluación de cualquier evento estresante que haya enfrentado en los últimos doce meses. Esto incluye aspectos como la duración del sueño nocturno, la frecuencia de interrupciones, y la percepción del descanso obtenido, así como la identificación de factores estresantes su repercusión dentro de la vida cotidiana y estabilidad emocional en la persona (38).

Tipo de personalidad: Se centra en la manera en que una persona se percibe a sí misma, abarcando su autoconcepto y autoestima, así como su habilidad para gestionar y regular sus emociones. Esto incluye la valoración de características personales, la confianza en sus capacidades, y la forma en que enfrenta y maneja situaciones emocionales, incluyendo el control de impulsos y la resiliencia ante desafíos emocionales (38).

Introspección: implica una exploración profunda y reflexiva de uno mismo, abordando el manejo de la ansiedad y las preocupaciones que puedan surgir en el camino. Es un proceso de autoevaluación que permite identificar y comprender mejor nuestras emociones y pensamientos, contribuyendo así a un mayor bienestar emocional (38).

Conducción y trabajo: La satisfacción en el trabajo y las actividades relacionadas con la conducción juegan un papel crucial en nuestro bienestar general (38).

Otras drogas: El uso de sustancias como las drogas tiene una repercusión directa en nuestro bienestar y estado de salud. Es importante considerar cómo nuestras prácticas de introspección, manejo de la ansiedad y satisfacción laboral pueden influir en el uso de otras drogas (38).

### 3.2.5. Clasificación de la valoración de los estilos de vida

- Zona de peligro (0 – 46).
- Bajo, podrías mejorar (47 – 72).
- Adecuado, estas bien (73 – 84).
- Buen trabajo, camino a lo correcto (85 – 102).
- Felicitaciones, estilo de vida fantástico (103 – 120).

### 3.2.6. Estado nutricional

Es el nivel de equilibrio de ingerir nutrientes y las demandas del cuerpo para mantener funciones fisiológicas adecuadas. Esto se evalúa mediante la medición de factores como el peso corporal, la estatura, la composición corporal, los niveles de vitaminas y minerales en sangre, entre otros. Un estado nutricional óptimo es primordial para mantener nuestra salud y el bienestar, mientras que un estado deficiente o excesivo puede llevar a dificultades en la salud como desnutrición, obesidad o enfermedades relacionadas con la ingesta (39).

Además, es una condición del individuo en cuanto a la ingesta y utilización de nutrientes, lo cual es crucial para su salud y bienestar general. Considerando, que el estado nutricional de un individuo es fundamental para la calidad de nutrición que conforma sus células en cada uno de sus tejidos, lo que a su vez está influenciado por hábitos alimenticios e ingesta de nutrientes esenciales (40). Por lo tanto, optimizar estado nutricional implica mejorar

hábitos alimentarios asegurando absorción adecuada de nutrientes esenciales para el organismo.

Por otra parte, condición de salud se ve influenciada por la alimentación también guarda conexión con la prevención de factores de riesgo vinculados a los hábitos alimenticios, tales como incremento de peso, obesidad y enfermedades crónicas relacionadas. Consumir alimentos y bebidas que sean abundantes en nutrientes esenciales, junto con evitar carencias nutricionales, son aspectos cruciales para asegurar un estado nutricional en óptimas condiciones (41).

Desde la salud ocupacional, se enfoca en prevenir tanto enfermedades como accidentes en un puesto de trabajo, promoviendo así el bienestar físico y mental de los colaboradores. En este aspecto, el estado nutricional es fundamental, dado que una adecuada nutrición beneficia a la salud física de los colaboradores, así como también contribuye a la capacidad para ser frente a los desafíos en un entorno laboral (42)

Por ello, es relevante destacar la implementación de programas, que promuevan hábitos alimenticios saludables, así como también ofrecer intervenciones nutricionales, de esa forma mejorar el bienestar de cada trabajador, sino que también potenciar el rendimiento y creación de un ambiente de trabajo mucho más saludable.

### 3.2.7. Valoración del estado nutricional

Es un proceso mediante el cual se evalúa la ingesta de alimentos y nutrientes, así como el impacto que tiene en la salud y bienestar de un individuo. Esta valoración implica la recopilación de información sobre los hábitos alimenticios, la medición de parámetros físicos como peso y estatura, análisis de composición corporal, evaluación de niveles de vitaminas y minerales en sangre, y la consideración de factores como actividad física y estado de salud general. Con base en esta evaluación, se pueden identificar deficiencias nutricionales, excesos

o desequilibrios, y se pueden diseñar intervenciones para mejorar la alimentación y promover un estado nutricional eficaz (42).

Evaluación antropométricos: es una parte importante de este proceso y comprende la medición de diferentes parámetros corporales. Algunos de los aspectos antropométricos comúnmente evaluados incluyen (43):

- Peso, es una medida que se calcula utilizando masa corporal de una persona, en kilogramos (kg) o libras (lbs). Este índice se emplea para establecer si una persona mantiene un peso que se considera saludable teniendo en cuenta altura y edad.
- Talla: la estatura o altura corporal, además de ser un término utilizado para describir la medida vertical de una persona, también representa un factor crucial al examinar el crecimiento y desarrollo físico de las personas. Es una medida fundamental que proporciona información valiosa sobre cómo una persona se desarrolla físicamente a lo largo del tiempo.
- IMC: es un método empleado para valorar peso de una persona en asociación con su estatura. Esta métrica no solo sirve como una herramienta útil para categorizar el peso corporal en diferentes rangos, sino que también ofrece una visión general del estado ponderal de un individuo y puede indicar potenciales riesgos para la salud asociados con el peso, como la obesidad o la delgadez extrema.

#### 3.2.8. Clasificación de la valoración nutricional antropométrica según IMC:

- Delgadez: Esta categoría incluye a los individuos con IMC por debajo a 18.5 kg/ m<sup>2</sup>.
- Normal: Esta categoría abarca a las personas IMC dentro del rango 18.5 a 24.9 kg/m<sup>2</sup>. Considerando que tienen un peso saludable en relación con su altura.
- Sobrepeso: Situación en la cual una persona tiene un peso corporal que excede el recomendado para su altura, siendo su IMC de 25.0 a 29.9 kg/ m<sup>2</sup>.

- Obesidad: Es una enfermedad persistente que consiste en acumular grasa excesiva de grasa en el cuerpo, lo cual puede tener consecuencias adversas importantes para la salud, por lo cual su IMC es superior a 30.0 kg/ m<sup>2</sup>.

Por ende, el estilo de vida de los trabajadores se conecta con el estado nutricional y su capacidad cumplir con cada actividad de una manera eficaz en el aspecto laboral, ya que factores como la actividad física, hábitos alimenticios, son importantes para aquellos empleados, los cuales deben formar parte de programas de salud ocupacional (44).

### 3.3. Formulación de hipótesis

#### 3.3.1. Hipótesis General

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de un Hospital Público.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de un Hospital Público.

#### 3.3.2. Hipótesis específicas

Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión familia y amigos de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tabaco de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alcohol de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sueño y estrés de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tipo de personalidad de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión introspección de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión conducción y trabajo de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1. Método de la investigación**

Se parte de una premisa inicial que se intenta poner a prueba para verificar su validez o invalidez, lo cual conducirá a la formulación de conclusiones que deben ser contrastadas con la evidencia (45).

### **4.2. Enfoque de la investigación:**

Nos permite guiar, en el estudio el paradigma positivista, de enfoque cuantitativo, utilizando recolección de la información, midiendo conceptos, con la fin de probar una hipótesis (45).

### **4.3. Tipo de investigación**

A su vez, es básica puesto que enriquece los conocimientos teóricos sobre un tema a través de revisiones bibliográficas y otros métodos, sin tener en cuenta su ejecución práctica inmediata, proporcionando una base para futuros desarrollos (46).

### **4.4. Diseño de la investigación**

Por otra parte, es no experimental, utiliza técnicas o herramientas existentes, considerando que las variables no sufren manipulación, debió que en su propio entorno se observan. Además, esta investigación será de corte transversal, debiéndose a la naturaleza de la investigación, que busca recoger datos en un solo punto en el tiempo. Por otro lado, el estudio será de nivel descriptivo correlacional, orientado a describir las características y relación entre las dos variables, permitiendo cierto grado de predicción (46).

### **4.5. Población muestra y muestreo**

#### **4.5.1. Población:**

Para la investigación es todo trabajador administrativo que labora en el Hospital de Chancay y SBS “Dr. Hidalgo Atoche López”, que en total son 113.

#### 4.5.2. Muestra:

En el desarrollo del estudio no usará una determinada muestra, puesto que se empleará la población total de los trabajadores administrativos del hospital en mención.

#### 4.5.3. Muestreo:

Para el estudio es de tipo censal, debido a que se utilizó la misma cantidad de personas que la población total.

#### 4.5.4. Criterios de Inclusión

- Trabajador administrativo CAS y nombrado que labora en el Hospital de Chancay y SBS “Dr. Hidalgo Atoche López”
- Trabajador administrativo que acepte participar en este estudio

#### 4.5.5. Criterios de Exclusión

- Trabajadores que, en el área administrativa, no laboran.
- Trabajadores administrativos que están de licencia o periodo vacacional.
- Trabajadores administrativos de servicios terciarios

#### 4.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala Valorativa
Estilos de vida	Es la forma en como la persona vive y estructura sus actividades diarias, incluyendo sus hábitos, comportamientos, valores y preferencias.	Será medida mediante un cuestionario dividido en diez dimensiones, cada una con sus respectivos indicadores. La evaluación se realizará mediante una escala valorativa ordinal.	Familia u amistades	-Tiene con quien hablar -Muestras de afecto -Dificultad al expresarse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zona de peligro (0 – 46).</li> <li>• Bajo, podrías mejorar (47 – 72).</li> <li>• Adecuado, estas bien (73 – 84).</li> <li>• Buen trabajo, camino a lo correcto (85 – 102).</li> <li>• Felicitaciones, estilo de vida fantástico (103 – 120).</li> </ul>	Ordinal
			Actividad física	-Participación activo -Frecuencia de caminata		
			Nutrición	-Consumo de frutas -Consumo de azúcar -Peso ideal		
			Tabaco	-Fuma cigarro -Cantidad diaria de cigarrillos fumados -Frecuencia de uso de medicamentos sin prescripción		
			Alcohol	-Promedio de consumo de alcohol -Frecuencia de consumo de bebidas		
			Sueño y estrés	-Descansa bien -capacidad de manejo de estrés -se siente contento		

		Tipo de Personalidad	-Frecuencia de sensación -Sentimiento de enojo -Satisfacción del trabajo		
		Introspección	-Positivismo -sentimiento de tensión -Sentimiento de depresión		
		Control de salud y conducta sexual	-Controles de salud -Conversación de sexualidad -Conducta sexual		
		Otras conductas	-Cumplimiento de normas -Uso de cinturón -Claridad de objetivos de vida		
Estado Nutricional	Situación en la que se encuentra una persona respecto a la absorción y el uso de nutrientes necesarios para mantener la salud.	IMC	Obesidad Sobrepeso Normal Delgadez	Cualitativa Ordinal	Ordinal

## 4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

### 4.7.1. Técnica

Además, la encuesta está enfocada en recabar datos mediante formulación de interrogantes dirigidas a los individuos participantes, teniendo como propósito recabar de manera sistemática valores promedio relacionados con conceptos que emergen de una interrogante de investigación previamente definido (45). Asimismo, la presente investigación usará cuestionario y ficha de recolección de datos a los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

### 4.7.2. Descripción de instrumentos

#### **Instrumento 1: Estilos de vida**

La variable 1, usará la escala de Fantástico desarrollado por Wilson y colaboradores (1984) siendo adaptado por Ramírez y Agredo (46), por lo cual sus dimensiones son: familia u amistades, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, introspección, conducción del trabajo y otras drogas, clasificándose mediante una escala Likert, de 0 a 120 puntos, la interpretación de resultados es, “Zona de peligro” “Bajo, podrías mejorar” “Adecuado, estas bien” “Buen trabajo, camino a lo correcto” “Felicitaciones, estilo de vida fantástico.”.

#### **Instrumento 2: Estado nutricional**

La variable 2, es una Ficha de recolección de datos del Estado Nutricional siendo creado por la autora del presente trabajo de investigación, así también está conformado por una dimensión: “IMC”.

### 4.7.3. Validación

#### **Instrumento 1: Estilos de vida**

La validez de contenido, ha sido obtenida a través de la V de Aiken arrojando un valor de 0.73, teniendo internamente una adecuada consistencia y coherente estructura de

organización de las interrogantes para cada ítem. Por otro lado, en validez de constructo en la correlación ítem – test alcanzó valores superiores de 0.20, denotando así que si posee adecuada validez para su aplicación en la investigación (46).

#### **Instrumento 2: Estado nutricional**

El instrumento de Ficha de recolección de datos del Estado Nutricional, no será sometido a un proceso de validación, debido a que las fichas de recolección de datos obtienen información que es precisa y fidedigna permitiendo poder evaluar de forma adecuada la variable de estudio (47).

#### 4.7.4. Confiabilidad

#### **Instrumento 1: Estilos de Vida**

La confiabilidad es determinada empleando consistencia interna, específicamente mediante el Alfa de Cronbach, arrojando  $\alpha=0,802$ , indicativo de un nivel de confiabilidad elevado. (46).

#### **Instrumento 2: Estado Nutricional**

El instrumento de la Ficha de recolección de datos del Estado Nutricional, no pasará por un proceso de confiabilidad, puesto que las fichas de recolección de datos están diseñadas para ser herramientas sistemáticas que organizan y registran información de manera estandarizada, lo que influye en que sean confiables para su utilización (47).

#### 4.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Se solicitarán autorizaciones convenientes a la institución Hospital de Chancay y SBS “Dr. Hidalgo Atoche López”. Se obtendrá conformidad a cargo responsable del área para facilitarnos el acceso necesario.

En cuanto al análisis de datos, finalizada obtención de información, diseñará una plantilla de cálculo utilizando Microsoft Excel 2019. Posteriormente, se desarrollará una base de datos que se importará al programa estadístico SPSS v. 27. Con el fin de llevar a cabo el

estudio conforme a los objetivos establecidos, se emplearán varias técnicas de estadística tanto inferencial como descriptiva.

#### 4.9. Aspectos éticos

En relación a los criterios éticos, se tendrá en cuenta a Hernández y Mendoza (48) quienes refieren que este aspecto debe ser claro y preciso para la ejecución de la investigación, posteriormente detalla lo siguiente:

- **El respeto hacia el participante:** Este principio subraya la importancia de que el investigador reconozca y valore la autonomía del participante en el estudio, asegurándose de respetar plenamente la decisión de participar, no participar o retirarse en cualquier momento que considere apropiado. Por ello, es fundamental garantizar que el participante se sienta libre de tomar decisiones informadas y que su voluntad sea respetada en todo momento.
- **La beneficencia** es el principio fundamental que guía a la investigadora para colocar como máxima prioridad y foco central la preservación y promoción tanto de la salud física como mental del trabajador evaluado.
- **No maleficencia:** Establece que se procurará evitar cualquier tipo de daño o malestar hacia el participante, asegurando siempre su bienestar y comodidad durante todo el proceso de recopilación de datos.

## 5. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

5.1.Cronograma de actividades

Actividades	SET				OCT				NOV			
	sem1	sem2	sem3	sem4	sem1	sem2	sem3	sem4	sem1	sem2	sem3	sem4
Selección de Tema de Investigación	■	■										
Identificación de problema		■	■									
Revisión de literatura científica	■	■	■									
Aprobación de Tema		■	■	■								
Planteamiento de objetivos		■	■	■	■							
Diseño teórico		■	■	■	■							
Aplicación de instrumentos		■	■	■	■							
Procesamiento de obtención de datos			■	■	■	■						
Tabulación de resultados					■	■						
Análisis de resultados					■	■						
Elaboración de conclusiones					■	■						
Redacción de recomendaciones					■	■						
Presentación de borrador de proyecto					■	■	■	■				
Revisión del documento					■	■	■	■	■	■	■	
Sustentación final											■	■

## 5.2.Presupuesto

<b>Materiales e Insumos</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio unitario</b>	<b>Precio Total</b>
Papel bond	Millar	01	25.00	25.00
Laptop	Unidad	01	1200.00	1200.00
Mouse	Unidad	01	50.00	50.00
Internet	Varios			300.00
Tinta de impresora	Unidad	02	25.00	50.00
USB	Unidad	01	45.00	45.00
Libreta de campo	Unidad	01	5.00	5.00
Útiles de oficina	Varios			100.00
Recopilación de información (Consultaría metodológica)	Varios			200.00
Proceso de Análisis (Consultoría estadística)	Varios			200.00
Elaboración de informe final	Varios			100.00
Presentación Power point	Varios			100.00
Sustentación de Proyecto	Varios			100.00
Pasajes	Varios			100.00
Imprevistos	Varios			200.00
<b>TOTAL</b>				<b>2775.00</b>

## 6. REFERENCIAS

1. OPS. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2024 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
2. OMS. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2023 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. OPS. Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2023 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>
4. ONU y la Agricultura. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019 [Internet]. 2019. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51685>
5. FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: FAO/OPS: sobrepeso en Perú afecta a más de la mitad de la población, sobre todo a mujeres y niños | FAO en Perú | Food and Agriculture Organization of the United Nations [Internet]. 2022 [citado 7 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/en/c/463701/>
6. PMF. Un estudio realizado en Latinoamérica demostró que el 40% de la población ha adquirido hábitos saludables [Internet]. 2021 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en:

<https://www.pmfarma.com/app/noticias/52891-un-estudio-realizado-en-latinoamerica-demostr-y-que-el-40-de-la-poblacion-ha-adquirido-habitos-saludables>

7. Capelo C, Pardo S, Guerrero J, Bedón R, Cárdena S, Pinchao J. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador. *Bionatura*. 15 de mayo de 2019;4:872-5.
8. INEI. En el segundo trimestre del 2023 aumentó la población que buscó atención en salud [Internet]. 2023 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-segundo-trimestre-del-2023-aumento-la-poblacion-que-busco-atencion-en-salud-14564/>
9. OCDE. Perú avanza en su incorporación a la OCDE en el capítulo de salud [Internet]. 2019 [citado 7 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/970232-peru-avanza-en-su-incorporacion-a-la-ocde-en-el-capitulo-de-salud>
10. OCDE. Estudios de la OCDE sobre Políticas Públicas de Conducta Empresarial Responsable de Perú - OCDE [Internet]. 2020 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.oecd.org/daf/inv/mne/revisiondepolicassobreconductaempresarialresponsabledeperu.htm>
11. Hossain M, Kabir SB, Mahbub N. Competitive Strategies and Organizational Performance: Determining the Influential Factor Conquer Over the Rivals in the Food Industry of Bangladesh. *International Review of Management and Marketing*. 1 de mayo de 2019;9:100-5.
12. Pousa P, Lucca S. Psychosocial factors in nursing work and occupational risks: a systematic review. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 20 de enero de 2021 [citado 11 de noviembre de

2024];74(3):e20200198. Disponible en:  
<https://www.scielo.br/j/reben/a/V3D8krPNR8RPGy8ZpF84yRp>

13. Arias F. El Proyecto de la Investigación : Introducción a la Metodología Científica. 1 de enero de 2012; Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/27298565\\_El\\_Proyecto\\_de\\_la\\_Investigacion\\_Introduccion\\_a\\_la\\_Metodologia\\_Cientifica](https://www.researchgate.net/publication/27298565_El_Proyecto_de_la_Investigacion_Introduccion_a_la_Metodologia_Cientifica)

14. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación [Internet]. McGraw Hill España; 2014 [citado 20 de agosto de 2024]. Disponible en:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>

15. Quispe L. Impacto de los hábitos alimenticios en relación con el estado nutricional en los trabajadores de una empresa agroindustrial de la provincia del Guayas, 2024. [Internet] [masterThesis]. Repositorio de la Universidad Estatal de Milagro. 2024 [citado 16 de agosto de 2024]. Disponible en:  
<https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/7351>

16. Arevalo M, Simbaina T. “Estado nutricional y estilo de vida en los conductores de taxis de los cantones Azogues-Biblián. Diciembre 2022-marzo 2023”. 2023 [citado 12 de junio de 2024]; Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/13765>

17. Andrade M. Estilos de vida y estado nutricional del grupo de intervención y rescate (GIR) de la Policía Nacional, Quito 2022 [Internet] [masterThesis]. 2023 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13733>

18. Bélen L, Cambon N, Farfan A, Ganduglia T, Suriñón A, Rossi M. Estilo de vida y estado nutricional de las y los profesionales de la salud de los hospitales públicos y privados de Buenos Aires en el contexto de la pandemia de COVID-19 [Internet]. 2022 [citado 15 de

agosto de 2024]. Disponible en: [https://repositorioubasibbi.uba.ar/gsd/cgi-bin/library.cgi?e=d-10000-00---off-0nutrin--00-2----0-10-00--0-0--0-0direct-10--direct--4----4---0-11--10-es-ZzZz-1---20-about-Zz-1--00-3-1-00-00--4-3-1--0-0-01-00-0utfZz-8-00---0-0-01-00-0utfZz-8-10&cl=CL1.2&d=vol7\\_no1-7\\_1\\_4\\_html&hl=1&gc=0&gt=0](https://repositorioubasibbi.uba.ar/gsd/cgi-bin/library.cgi?e=d-10000-00---off-0nutrin--00-2----0-10-00--0-0--0-0direct-10--direct--4----4---0-11--10-es-ZzZz-1---20-about-Zz-1--00-3-1-00-00--4-3-1--0-0-01-00-0utfZz-8-00---0-0-01-00-0utfZz-8-10&cl=CL1.2&d=vol7_no1-7_1_4_html&hl=1&gc=0&gt=0)

19. Cuellar C. Estilos de vida y estado nutricional de las enfermeras de la Red de Salud Sur de Santa Cruz de la Sierra. Rev Cienc Cult [Internet]. 31 de mayo de 2023 [citado 12 de junio de 2024]; Disponible en: <https://revistacientifica.difuciencia.com/index.php/ueb/article/view/22>
20. Lema V, Aguirre M, Durán N, Zumba N. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. AVFT – Arch Venez Farmacol Ter [Internet]. 2021 [citado 13 de junio de 2024];40(4). Disponible en: [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/23029](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/23029)
21. Játiva K. Estado nutricional y factores de riesgo de malnutrición por exceso en trabajadores de gestión ambiental del Municipio de Ibarra. 2021 [Internet] [bachelorThesis]. 2021 [citado 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13158>
22. Carrillo L. Estado nutricional y factores asociados a mal nutrición en el personal militar y personal civil del área administrativa del hospital de especialidades de las Fuerzas Armadas N°1 Quito. 2021 [Internet] [bachelorThesis]. 2023 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13804>
23. Ojeda E. Estilos de vida y el estado nutricional de trabajadores de un centro de vacunación en Lima, 2022. Univ Priv Norte [Internet]. 13 de junio de 2023 [citado 7 de agosto de 2024]; Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/4105755>

24. Abanto D, Cruz J. Estilos de vida saludable y estado nutricional en internos de enfermería de la Facultad De Ciencias de la Salud - UNAC, 2023. 2023 [citado 16 de agosto de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/8211>
25. Iparraguirre J. Estilos de vida y estado nutricional de profesionales de enfermería en el servicio de Cirugía del Hospital Regional Docente de Cajamarca, 2021. Univ Nac Cajamarca [Internet]. 27 de abril de 2022 [citado 7 de agosto de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5654>
26. Espinoza L, Suárez D. Estilo de vida y estado nutricional en aultos del Centro Poblado Leticia - Supe Puerto 2022 [Internet]. 2022 [citado 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/item/371cf0bc-3616-49a6-8e36-30d3f723d1a1>
27. Cotrina V. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca- Perú 2022. Repos Inst - UCV [Internet]. 2023 [citado 12 de junio de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/114807>
28. Silva M. Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional de licenciados en enfermería del Hospital Regional de Pucallpa, 2020. 2021 [citado 15 de agosto de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/9901>
29. Gonzales N. y Zorrilla R. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del personal administrativo del hospital de Barranca, 2021 [Internet]. 2021 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/item/8febdd8d-9be3-445b-b3b2-9013dc966f76>
30. Cauvi S. Relación entre el estado nutricional y estilos de vida saludable de los trabajadores administrativos de la sede principal del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (INDECOPI), Lima, Perú 2018. Univ

- Científica Sur [Internet]. 2019 [citado 15 de agosto de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1139>
31. Torres A, Galvis E. ¿De qué hablamos cuando decimos ‘Estilos de Vida?’: la experiencia de una comunidad educativa en Colombia. *Saúde Em Debate*. 18 de octubre de 2021;45:633-46.
  32. OMS. 2021 [citado 12 de junio de 2024]. Activa tu modo saludable. Disponible en: <http://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
  33. Beltran YH, Nuñez N, Sánchez L, Vásquez F, Lozano A, Torres E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). *Retos* [Internet]. 1 de julio de 2020 [citado 12 de junio de 2024];38:547-51. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>
  34. Mayo I. Roles, personalidad y estilo de vida. Hacia una concepción personológica de los roles. *Encuentros Rev Cienc Humanas Teoría Soc Pensam Crít* [Internet]. 2022 [citado 12 de junio de 2024];(Extra 1):12-30. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8460404>
  35. Diaz E, Failoc V, Diaz E, Failoc V. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. *Rev Habanera Cienc Médicas* [Internet]. octubre de 2020 [citado 12 de junio de 2024];19(5). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1729-519X2020000600012&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-519X2020000600012&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
  36. Montoya L, Salazar A. Estilo de vida y salud. 2019 [citado 7 de agosto de 2024]; Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>

37. Álvarez L. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Rev Fac Nac Salud Pública. 2012;30(1):95-101.
38. Diaz D, Peña H. VALIDACIÓN DE LA ESCALA FANTÁSTICO: ESTILO DE VIDA EN ADULTOS VENEZOLANOS. 2022;20(1). Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv20n1/art05.pdf>
39. Maza F, Caneda M, Vivas A, Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [Internet]. junio de 2022 [citado 12 de junio de 2024];25(47):110-40. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0124-01372022000100110&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-01372022000100110&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
40. Gómez C, Palma S, Miján A, Rodríguez P, Matía P, Loria V, et al. Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros. Nutr Hosp [Internet]. 2018 [citado 12 de junio de 2024];35(SPE1):49-97. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0212-16112018000400003&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112018000400003&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
41. Lema V, Aguirre M, Durán N, Zumba N. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. AVFT – Arch Venez Farmacol Ter [Internet]. 2021 [citado 13 de junio de 2024];40(4). Disponible en: [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/23029](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/23029)
42. Ojeda DRR. La incidencia de la formación continua en la ergonomía y la seguridad industrial. Reincisol [Internet]. 27 de julio de 2024 [citado 11 de noviembre de

2024];3(6):136-58.

Disponible

en:

<https://www.reincisol.com/ojs/index.php/reincisol/article/view/198>

43. Silva D, Gómez E, Giraldo E, Montenegro G. Aplicaciones de un instrumento para evaluar factores de riesgo comportamentales asociados a enfermedades no transmisibles en población trabajadora. Rev Univ Ind Santander Salud [Internet]. diciembre de 2023 [citado 13 de junio de 2024];55. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0121-08072023000100061&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-08072023000100061&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
43. Zambrano J, Ortega V, Vera Y, Briones E, Herrera M. VALORACIÓN NUTRICIONAL EN NIÑOS, MEDIANTE DIFERENTES REFERENCIAS ANTROPOMÉTRICAS: VALORACIÓN NUTRICIONAL EN NIÑOS. UNESUM - Cienc Rev Científica Multidiscip [Internet]. 9 de noviembre de 2020 [citado 13 de junio de 2024];4(3):1-10. Disponible en: <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/302>
44. Minsalud. Scribd. 2022 [citado 11 de noviembre de 2024]. Estrategia Promocion Alimentacion Saludable | PDF | Alimentos | Dieta. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/670192950/estrategia-promocion-alimentacion-saludable-1>
45. Carrasco S. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION CIENTIFICA. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación [Internet]. 2019. Disponible en: [https://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion-cientifica\\_45761](https://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion-cientifica_45761)

45. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación [Internet]. Enfoques Consulting EIRL.; 2021 [citado 30 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
46. Ramírez R, Agredo R. Fiabilidad y validez del instrumento «Fantástico» para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Rev Salud Pública. abril de 2012;14(2):226-37.
47. Medina M, Rojas R, Bustamante W, Loaiza R, Martel C, Castillo R. Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación [Internet]. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú; 2023 [citado 15 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/90>
48. Hernández R. Hernández, R. y Mendoza, C (2019). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta | RUDICS [Internet]. 2019 [citado 12 de enero de 2024]. Disponible en: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

# **ANEXOS**

Anexo 1: Matrix de consistencia

Título: Estilos de Vida y Estado Nutricional de los Trabajadores Administrativos de un Hospital Público 2024.				
Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p><b>Problema General:</b> ¿Cuál es la relación entre los Estilos de vida y el Estado Nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público 2024?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación entre la dimensión familia y amigos de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre la dimensión actividad física de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre la dimensión tabaco de los</li> </ul>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer cuál es la relación entre la dimensión familia y amigos de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.</li> <li>• Establecer cuál es la relación entre la dimensión actividad física de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.</li> <li>• Establecer cuál es la relación entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.</li> <li>• Establecer cuál es la relación entre la dimensión tabaco de los</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General</b> Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de un Hospital Público.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión familia y amigos de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.</li> <li>• Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.</li> <li>• Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.</li> <li>• Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión</li> </ul>	<p><b>Variable 1</b> Estilos de vida saludable</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia y amigos</li> <li>- Actividad física</li> <li>- Nutrición</li> <li>- Tabaco</li> <li>- Alcohol</li> <li>- Sueño y estrés</li> <li>- Tipo de personalidad</li> <li>- Introspección</li> <li>- Conducción y trabajo</li> <li>- Otras drogas</li> </ul> <p><b>Variable 2</b> Estado Nutricional</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- IMC</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación</b> Aplicada</p> <p><b>Método y diseño de la investigación</b> Método hipotético deductivo. Enfoque cuantitativo Tipo aplicada Diseño no experimental De corte transversal Nivel descriptivo - correlacional</p> <p><b>Población muestra</b> 113 trabajadores administrativos</p>

estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión alcohol de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión sueño y estrés de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión tipo de personalidad de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión introspección de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión conducción y trabajo de los estilos de vida y

estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

- Establecer cuál es la relación entre la dimensión alcohol de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.
- Establecer cuál es la relación entre la dimensión sueño y estrés de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.
- Establecer cuál es la relación entre la dimensión tipo de personalidad de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.
- Establecer cuál es la relación entre la dimensión introspección de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.
- Establecer cuál es la relación entre la dimensión conducción y trabajo de los estilos de vida y el estado nutricional de los

estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alcohol de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sueño y estrés de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tipo de personalidad de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión introspección de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión conducción y trabajo de los

el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión otras drogas de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público?

trabajadores administrativos del de un Hospital Público.

- Establecer cuál es la relación entre la dimensión otras drogas de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.

- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión otras drogas de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público.
-

## Anexo 2: Instrumentos

### CUESTIONARIO FANTASTICO

Introducción: Consta de 30 preguntas que pueden ser contestadas con los siguientes puntajes:

0: Casi nunca

1: A veces

2: Siempre

Al puntaje final se le multiplica por 2, tenido un rango de 0 a 120. Lo cual se clasifican en:

0 – 46: Estas en zona de peligro

47 – 72: Algo bajo, podrías mejorar

73 – 84: Adecuado, estas bien

85 – 102: Buen trabajo, estas en camino a lo correcto

103 – 120: Felicidades, tienes un estilo de vida Fantástico

¿Cómo es mi estilo de vida? Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes			2	1	0
F	Familia, amigos	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.	Siempre	A veces	Casi nunca
		Doy y recibo cariño	Siempre	A veces	Casi nunca
		Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias o lo siento.	Siempre	A veces	Casi nunca
A	Actividad física. Asociatividad	Soy integrante activo de grupos d apoyo a la salud o sociales.	Siempre	A veces	Casi nunca
		Realizo actividad física por 30 min	Siempre	A veces	Casi nunca
		Camino al menos 30 minutos diariamente	Siempre	A veces	Casi nunca
N	Nutrición	Como dos porciones de frutas y tres de verduras	Siempre	A veces	Casi nunca
		A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o grasas	Siempre	A veces	Casi nunca
		Estoy pasado en mi peso ideal.	Siempre	A veces	Casi nunca
T	Tabaco, dependencia	Fumo cigarrillos.	Siempre	A veces	Casi nunca
		Cigarros fumados por día	Siempre	A veces	Casi nunca
		Uso excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico.	Siempre	A veces	Casi nunca
A	Alcohol. Otras drogas	Numero promedio de tragos a la semana	Siempre	A veces	Casi nunca
		Bebo 8 vasos con agua cada día	Siempre	A veces	Casi nunca

		Bebo te, café, cola, gaseosa.	Siempre	A veces	Casi nunca
S	Sueño. Estrés	Duermo bien y me siento descansado.	Siempre	A veces	Casi nunca
		Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida.	Siempre	A veces	Casi nunca
		Me relajo y disfruto mi tiempo libre	Siempre	A veces	Casi nunca
T	Trabajo. Tipo de personalidad	Parece que ando acelerado	Siempre	A veces	Casi nunca
		Me siento enojado o agresivo	Siempre	A veces	Casi nunca
		Me siento contento con mi trabajo y actividades	Siempre	A veces	Casi nunca
I	Introspección	Soy un pensador positivo	Siempre	A veces	Casi nunca
		Me siento tenso o abrumado	Siempre	A veces	Casi nunca
		Me siento deprimido o triste	Siempre	A veces	Casi nunca
C	Control de Salud. Conducta sexual	Me realizo controles de salud en forma periódica	Siempre	A veces	Casi nunca
		Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	Siempre	A veces	Casi nunca
		En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	Siempre	A veces	Casi nunca
O	Otras conductas	Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas.	Siempre	A veces	Casi nunca
		Uso cinturón de seguridad.	Siempre	A veces	Casi nunca
		Tengo claro el objetivo de mi vida.	Siempre	A veces	Casi nunca

Fuente: revista peruana de medicina integrativa 2016. Villar et al.

## FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS DEL ESTADO NUTRICIONAL

N°	Nombre y Apellidos	Edad	Sexo	Peso	Talla	IMC	Fecha

### Clasificación del IMC

Clasificación	IMC
Delgadez	
Normal	
Sobrepeso	
Obesidad	

### **Anexo 3: Formato de Consentimiento informado**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

**Institución:** Universidad Privada Norbert Wener

**Investigador:** Milagros Elizabeth Suarez Trujillo

**Título:** Estilos de Vida y Estado Nutricional de los Trabajadores Administrativos de un Hospital Público 2024

#### **Propósito del estudio:**

Lo invitamos a participar en un estudio llamado: “ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DE UN HOSPITAL PÚBLICO 2024”. Este es un estudio desarrollado por un investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, MILAGROS ELIZABETH SUAREZ TRUJILLO. El propósito de este estudio es: Determinar cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos de un Hospital Público. Su ejecución ayudará a conocer la relación de las variables y como estas afectan a la población de estudio.

#### **Procedimientos:**

Si usted decide participar en este estudio, se le realizara lo siguiente:

- Explicación de los objetivos e importancia de la investigación.
- Se debe responder un cuestionario y una ficha de recolección de datos, que evalúan cada una de las variables de estudio.

La encuesta puede demorar unos 45 minutos. Los resultados de la ENCUESTA se le entregaran a usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

#### **Riesgos:**

Su participación en el estudio no representa ningún riesgo para su integridad física o moral.

#### **Beneficios:**

Usted se beneficiará, en las mejoras en relación a la salud ocupacional las cuales pueden ser implementadas por el jefe encargado del centro hospitalario.

### **Costos e incentivos**

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

### **Confidencialidad**

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombre. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

### **Derechos del paciente:**

Si usted se siente incómodo durante ENCUESTA, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con la *Srta. Milagros Elizabeth Suarez Trujillo* al 928363387 o al comité que, validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel +51924569790. E-mail: [comite.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comite.etica@uwiener.edu.pe).

### **CONSENTIMIENTO**

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

Participante

Investigador

Nombres:

Nombres:

DNI:

DNI:

## Anexo 4: Informe del asesor de Turnitin

## ● 14% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 13% Internet database
- 6% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 12% Submitted Works database

### TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Internet	4%
2	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	2%
3	<b>uwiener on 2023-10-08</b> Submitted works	1%
4	<b>uwiener on 2023-04-24</b> Submitted works	1%
5	<b>uwiener on 2023-05-10</b> Submitted works	1%
6	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> Internet	<1%
7	<b>docplayer.es</b> Internet	<1%
8	<b>Submitted on 1692152298845</b> Submitted works	<1%