

NOMBRE DEL TRABAJO:

ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD DE WICHANZAO TRUJILLO, 2023

ASESOR:

- Mg. Jesus Carbajal, Orlando

AUTORES:

- Bach. Garcia Polo, Giovanna
- Bach. Chavez Nieves, Hermida

RESUMEN DEL SOFTWARE DE DETECCION DE SIMILITUDES

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO
TESIS - CHAVEZ Y GARCIA.docx

RECUESTO DE PALABRAS 9213 Words	RECUESTO DE CARACTERES 50574 Characters
RECUESTO DE PÁGINAS 52 Pages	TAMAÑO DEL ARCHIVO 8.6MB
FECHA DE ENTREGA Feb 13, 2024 5:50 PM GMT-5	FECHA DEL INFORME Feb 13, 2024 5:51 PM GMT-5

● **11% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 11% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS FARMACÉUTICAS Y
BIOQUÍMICA**

TESIS

**ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS
TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD DE
WICHANZAO TRUJILLO, 2023**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
QUÍMICO FARMACÉUTICO**

AUTORAS

Bach. Garcia Polo, Giovanna

Bach. Chavez Nieves, Hermida

ASESOR

Mg. Jesus Carbajal, Orlando

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Salud Pública

HUANCAYO - PERÚ

2024

DEDICATORIA

A mis padres y a mis hijos por su apoyo y amor incondicional, pues ellos son y serán el principal cimiento para la instrucción de mi vida profesional. Quienes creyeron en mí siempre dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio; enseñándome a valorar todo lo que tengo y que con perseverancia puedo lograr todo lo que me proponga. Este es un logro más que te dedico a ti padre, a mi madre y a ustedes hijos, sé que siempre estarán para guiarme y para que todo salga bien.

Giovanna

Dedico este trabajo a DIOS, porque está conmigo en cada paso que doy, guiándome por el buen camino, dándome fortaleza, sabiduría y humildad para continuar hasta lograr mi objetivo planteado. A mi madre mi hijo porque son parte de mi motivo e inspiración de seguir siempre adelante. A mis familiares amistades porque siempre me brindaron su apoyo moral y económico.

Hermida

AGRADECIMIENTOS

Primordialmente el agradecimiento a Dios por darnos su valiosa guía y vitalidad para continuar con nuestro objetivo planteado.

A nuestros familiares a nuestras amistades quienes se sumaron para brindarnos su apoyo incondicional su comprensión a impulsarnos durante todo el tiempo de estudios.

Al asesor de la Universidad por darnos tan importantes conocimientos por guiarnos durante todo el proceso para la elaboración de nuestra tesis. y a la Universidad por brindarnos la oportunidad de hacer realidad nuestro sueño.

JURADO DE SUSTENTACIÓN

PRESIDENTE

Mg. Rojas Aire, Mery

SECRETARIO

Mg. Padilla Huali, Trilce Evelyn

VOCAL

Mg. Jesus Carbajal, Orlando

SUPLENTE

Mg. Lahuana Cisneros, Deysi

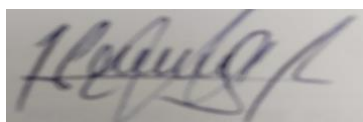
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, **CHAVEZ NIEVES, Hermida**, de Nacionalidad Peruana, identificada con, DNI N° **18103391**, de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, Bachiller en Farmacia y Bioquímica, autora de la tesis titulada: “ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD DE WICHANZAO TRUJILLO, 2023”

DECLARO BAJO JURAMENTO:

QUE TODA INFORMACIÓN PRESENTADA ES AUTENTICA Y VERAZ, siendo fruto del esfuerzo personal, que no ha sido plagiado, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor; tanto en el cuerpo del texto y figura, cuadros, tablas u otros que tengan derecho de autor. En este sentido somos conscientes de que el hecho no respetar los derechos de autor y hacer plagio, son objeto de sanciones universitarios y/o legales.

Huancayo, 07 enero de 2024



CHAVEZ NIEVES, Hermida

DNI N° 18103391



HUELLA

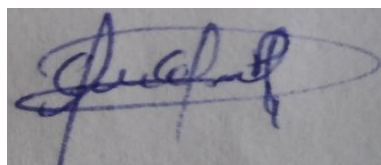
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, **GARCIA POLO, Giovanna**, de Nacionalidad Peruana, identificada con, DNI N° 43065582, de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, Bachiller en Farmacia y Bioquímica, autora de la tesis titulada: “ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD DE WICHANZAO TRUJILLO, 2023”.

DECLARO BAJO JURAMENTO:

QUE TODA INFORMACIÓN PRESENTADA ES AUTENTICA Y VERAZ, siendo fruto del esfuerzo personal, que no ha sido plagiado, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor; tanto en el cuerpo del texto y figura, cuadros, tablas u otros que tengan derecho de autor. En este sentido somos conscientes de que el hecho no respetar los derechos de autor y hacer plagio, son objeto de sanciones universitarios y/o legales.

Huancayo, 07 de enero de 2024



GARCIA POLO, Giovanna
DNI N° 43065582



HUELLA

Índice

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN	11
II. MÉTODO	19
2.1. Tipo y diseño de investigación	19
2.2. Operacionalización de la variable	20
2.3. Población, muestra y muestreo	21
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	22
2.5. Procedimiento	22
2.6. Método de análisis de datos	22
2.7. Aspectos éticos	22
III. RESULTADOS	23
IV. DISCUSIÓN	30
V. CONCLUSIONES	33
VI. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
ANEXOS	38

Índice de Tablas

		Pág.
Tabla 1.	Sexo según sobrepeso en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	23
Tabla 2.	Relación entre el sexo y el sobrepeso en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	23
Tabla 3.	Sexo según obesidad en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	24
Tabla 4.	Relación entre el sexo y obesidad en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	24
Tabla 5.	Estado nutricional según la actividad física en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	25
Tabla 6.	Relación entre estado nutricional y actividad física en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	25
Tabla 7.	Estado nutricional según la alimentación en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	26
Tabla 8.	Relación entre el estado nutricional y alimentación en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	27
Tabla 9.	Estado nutricional según calidad de sueño en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	27
Tabla 10.	Relación entre estado nutricional y calidad de sueño en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	28
Tabla 11.	Estado nutricional según tiempo libre en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	28
Tabla 12.	Relación entre estado nutricional y tiempo libre en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023	29

RESUMEN

La presente investigación tiene por **objetivo**: Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023. En la sociedad actual, nuestra salud física y mental es lo más importante y la mejor manera de lograr lo anterior es desarrollar un estilo de vida saludable. Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a elegir, comer alimentos o productos alimenticios en función de las condiciones culturales y sociales. **Metodología**. Estudio de tipo deductivo, cuantitativo, aplicada, no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 160 trabajadores del Centro de Salud de; la muestra lo constituyeron 113 trabajadores. La validación del instrumento fue por Juicio de Expertos. **Resultados**. Según sexo y sobrepeso el 77,9% son del género femenino donde el 42,5% presentan sobrepeso; Según sexo y obesidad el 77,9% son del género femenino donde el 15,0% presentan obesidad. Existe relación estadística entre el estado nutricional y actividad física de los trabajadores. Existe relación estadística entre el estado nutricional y alimentación de los trabajadores. Existe relación estadística entre el estado nutricional y calidad de sueño de los trabajadores. Existe relación estadística entre el estado nutricional y tiempo libre de los trabajadores.

Palabras Clave.

Estado nutricional, estilos de vida, IMC.

ABSTRACT

The present research has **objective** : Determine the relation that exists between ways of life and the nutritional state in Wichanza Trujillo workers of the health centre, 2023 . In current society, our cheers physical and mental is the most important and the best way of achieving the previous is to develop a healthy way of life. Eating habits are conscious, collective and repetitive behaviors that lead people to choose, eat food or food products according to cultural and social conditions. **Methodology.** Type of study deductive, quantitative, applied, not experimental of cross-section. The population was constituted by 160 health centre workers of ; Her shows it they constituted 113 workers. To instrument validation he went by Experts' Opinion. **Results.** According to sex and overweight The 77,9% are of the feminine gender where the 42,5% present overweight; according to sex and obesity the 77,9% are of the feminine gender where the 15,0% present obesity . He exists statistical relation enters The nutritional state and physical activity of the workers. He exists statistical relation enters The nutritional state and the workers' food. He exists statistical relation enters The nutritional state and the workers' sleep quality. He exists statistical relation enters The nutritional state and the workers' spare time.

Keywords.

Nutritional state, ways of life, IMC.



LIC. SINDY MAYRA HUAYNATE LÓPEZ
Docente Traductor Inglés
CENTRO DE IDIOMAS

I. INTRODUCCIÓN

La discusión sobre salud no es sobre salud física o salud o salud, también sobre salud mental o salud mental, porque encontrar un equilibrio entre la salud física y la salud mental hace que una persona se sienta mejor. y el mundo exterior. Pero encontrar este equilibrio emocional no es fácil, ya que el ritmo de vida laboral y familiar en el que se ven envueltas las personas les obliga a buscar otros caminos que no les permiten llevar una vida sana.

Es posible vivir una vida saludable durante los próximos años si sigue una dieta saludable, hace ejercicio con mayor o menor regularidad, deja de fumar y se mantiene positivo frente a la adversidad y los obstáculos que enfrenta la vida todos los días. Además, en relación al trabajo, existen muchos malos hábitos o malas costumbres que afectan a la salud. Los hábitos de vida adquiridos en el trabajo afectan a la salud de una persona de la misma manera que los hábitos adquiridos en el entorno afectan al lugar de trabajo. ¹

"Quiero vivir una vida saludable". Una frase que se escucha a menudo hoy en día. Pero, ¿qué es exactamente un estilo de vida saludable? ¿Por qué es importante llevar una vida saludable? Una vida saludable, son los buenos hábitos que una persona considera propios. Estos hábitos saludables tienen un efecto positivo en la salud física, mental y social. Entre estos métodos saludables puedes encontrar: comer, descansar, hacer ejercicio regularmente, beber alcohol con moderación y ser capaz de manejar bien el estrés.

La OMS define la salud como el "estado de salud física, mental y social". Esta definición se ha discutido muchas veces para mayor claridad y exhaustividad. Mayor conciencia de los derechos fundamentales y universales; también dependía de la edad, la cultura y la responsabilidad de la persona. Además, existen muchas definiciones de salud en el mundo, ya que este es el estado que el hombre está tratando de alcanzar. Entre ellos, hay uno en particular, que es muy completo:

La salud es el bienestar emocional, espiritual y social de toda la comunidad, así como el bienestar del individuo. ²

El estado nutricional se define por los suplementos dietéticos y nutrientes La obesidad en niños y adolescentes ha aumentado.

Porque la obesidad cambiará características físicas y mentales de un adulto, es importante encontrarlas examinando la dieta correcta, que permite intervención rápida.³

Pregunta de Investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023?

Preguntas específicas:

- ¿Cuál es la relación que existe entre el estado nutricional y la actividad física en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el estado nutricional y la alimentación en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida y el sueño en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023?

Objetivo general: Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

Objetivos específicos:

- Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la actividad física en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023
- Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la alimentación en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023
- Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el sueño en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

Antecedentes nacionales:

Pariona, R, y Rutti, V. (2022). Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022. Objetivo: Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional en “comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8” durante el periodo de pandemia. Método: hipotético deductivo con un enfoque cuantitativo. Conclusión:

Hubo una correlación importante entre el estilo de vida y el estado nutricional en cada uno de sus aspectos, como el ejercicio, la alimentación, la calidad del sueño y el tiempo libre.

Hubo correlación entre el estado nutricional y la actividad física

Hubo correlación entre el estado nutricional y la alimentación, ya que una alimentación adecuada, horario establecido, conduce a la ausencia de desnutrición en estos pacientes.

Hubo correlación entre el estado nutricional y la calidad de sueño.

Hubo correlación entre el estado nutricional y el tiempo libre. ⁴

Loayza, D. y Muñoz, J. (2017). Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017. Objetivo Determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 1y 2° grado A y B de la Institución Educativa América Huancavelica – 2017. Método deductivo, inductivo, hipotético-deductivo. Conclusión:

En la dimensión alimentación y estado nutricional el 26,67% de los estudiantes presentaban una alimentación poco saludable y estaban en riesgo de tener sobrepeso y obesidad debido a que consumían habitualmente comida rápida como chorizos, hamburguesas, frituras, etc. en lugar de guisos, pero en cuanto a la fruta, prefieren los dulces comprados en el café y no bebe el vaso de agua necesario durante el día.

Al medir la actividad física y el estado nutricional, los estudiantes presentaron un peso de actividad física y alimentación no saludable del 26,67% y un riesgo de tener sobrepeso del 24,44% por no querer hacer ejercicio regularmente o participar en alguna actividad extenuante, fatiga física, en lugar de caminar prefieren usar el transporte.

En cuanto al autocuidado y estado nutricional, los estudiantes que no se cuidan un 25,56% tienen riesgo de tener sobrepeso. Dado que los alumnos no se han hecho chequeos médicos.⁵

Gonzales, N. y Zorrilla, K. (2021). Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del personal administrativo del Hospital de Barranca, 2021. Objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional del personal administrativo del Hospital de Barranca, 2021. Método: no experimental. Conclusión:

El personal administrativo tiene un estilo de vida poco saludable, lo que representa el 69,8%.

Entre los trabajadores administrativos, el 66,3% tenía sobrepeso y el 17,4% era obeso.

Hubo correlación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos. ⁶

Antecedentes internacionales:

Serrano, M. (2018). Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del Centro de Salud Venezuela de la Ciudad De Machala. Objetivo: Determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional en el adulto mayor del Centro de Salud Venezuela de la ciudad de Machala. Método: descriptivo y corte transversal. Conclusiones:

La mitad de los adultos mayores llevan una vida saludable, a veces comen fruta, muchos comen productos con ingredientes artificiales y no leen las etiquetas de los alimentos;

En términos de relación ejercicio-ejercicio, más de la mitad no realiza actividad física.

Después de evaluar la salud de la dieta con el IMC, menos de la mitad de los adultos mayores tienen un peso elevado, y un bajo porcentaje tiene un buen estado nutricional.

No hubo correlación entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adultos mayores. ⁷

Barboza, P. (2022). Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia. Objetivo: Analizar el nivel de actividad física, estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes universitarios y familia, pertenecientes a la UCSC en tiempos de pandemia. Método: diseño cuantitativo no experimental/transversal-descriptivo. Conclusiones:

El nivel de actividad física, es vigoroso, con 4850,8 MET para estudiantes y 4287,1 MET para familias.

En cuanto al estilo de vida, el 85% se consideran en la categoría de "buenos trabajos". Y finalmente, la salud de la población muestra que los universitarios están en un nivel normal de peso, y las familias son muy pesadas. ⁸

Bases teóricas

Estilos de vida

En la sociedad actual, nuestra salud física y mental es lo más importante. Si en un principio lo más importante era el crecimiento y la salvación del alma, hoy el foco y la fuerza está en el buen estado físico. Esto se refleja en el deseo de prevenir el deterioro físico y mental. La mejor manera de lograr lo anterior es desarrollar un estilo de vida saludable relacionado con la reducción de patologías, estrés y emociones negativas, así como la alimentación adecuada y métodos de ejercicio para cubrir nuestro sueño y nutrición. asignación de nuestro tiempo.

Los cambios económicos, sociales, psicológicos y culturales que experimentan las personas a lo largo de su vida modifican su forma de vivir. La vida de un estudiante es un cambio importante en el desarrollo de una persona, ya que implica tomar decisiones sobre su formación profesional, que pueden determinar su situación social y económica en el futuro. ⁹

Actividad física

El ejercicio es cualquier movimiento físico que trabajan los músculos y demandan más energía que los músculos que descansan. Caminar, trotar, bailar, nadar, hacer yoga y hacer jardinería son algunos ejemplos de actividad física. Los tipos de ejercicio incluyen cardio, fortalecimiento muscular, fortalecimiento óseo, equilibrio y entrenamiento con pesas ligeras.

Frecuencia y tiempo de actividad física

El ejercicio es cualquier cosa que mueva tu cuerpo. Cada semana, los adultos necesitan 150 minutos de ejercicio moderado y dos días de ejercicio de intensidad moderada, como se recomienda. ¹¹

Sedentarismo

Llamamos a estas cosas que las personas hacen cuando están sentadas o inclinadas más alerta, y consumen menos energía.

Los períodos de descanso son períodos en los que estas actividades tienen un bajo consumo de energía, como sentarse mientras camina, ir al trabajo o la escuela, en casa y durante el tiempo libre.

Un estilo de vida sedentario no debe confundirse con estar inactivo.

Las personas inactivas son aquellas que no siguen las recomendaciones de ejercicio; Por ejemplo, un adulto que hace menos de 150 minutos de ejercicio moderado a la semana puede considerarse sedentario, pero esto no quiere decir que esté siempre sentado, aunque las dos opiniones son diferentes. unidad, unidos en una sola persona.

También puede darse el caso de que una persona con una alta actividad física (es decir, un foco en el contacto) lleve un estilo de vida inactivo porque pasa mucho tiempo sentado, por ejemplo, en el trabajo. ¹²

Alimentación

Una dieta saludable debe ser variada que tengan nutrientes, estos nutrientes contienen carbohidratos, proteínas, agua, grasas, minerales y vitaminas. ¹³

Hábitos alimenticios

Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a elegir, comer alimentos o productos alimenticios en función de las condiciones culturales y sociales.

La niñez es el mejor momento para desarrollar buenos hábitos alimenticios. Se adquieren repetidamente y no son opcionales.

Durante la adolescencia, los cambios mentales y emocionales pueden afectar la alimentación, le dan mucha importancia a la forma del cuerpo, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: comida rápida, snacks.

Por otro lado, es muy difícil para las personas mayores y mayores cambiar sus hábitos alimenticios.

También hay factores que influyen en los hábitos alimentarios, como son los factores físicos (género, edad, genética, estado de salud, etc.), el entorno (disponibilidad de alimentos), las condiciones económicas o el estatus de la sociedad (hábitos alimentarios, creencias religiosas, estatus social), estilo de vida, etc.). ¹⁴

Calidad de alimentación

Cuando hablamos de alimentación saludable, nos referimos a la suma de características aceptables o es valorado por el cliente (es decir, nosotros a ellos).

En este caso, es importante que el tiempo de la red agroalimentaria del productor primario en la industria alimentaria, centros de distribución, mercados y el consumidor final (del campo a la mesa), tomar medidas para proteger la salud alimento. Un ejemplo de la acción tomada se tiene control y cuidado, es decir en la industria alimentaria para evitar se produce una contaminación.¹⁵

Alimentación equilibrada

Una dieta balanceada mantiene a una persona sana y le permite realizar sus actividades diarias como de costumbre.

En la Pirámide Alimenticia se brindan consejos de expertos sobre cómo incluir alimentos en una dieta balanceada, que describe las porciones diarias de cada grupo de alimentos que se deben consumir.

De acuerdo con la pirámide alimenticia, los alimentos en la parte superior de la pirámide (granos, nueces, grasas) deben consumirse con moderación. La parte media son los grupos de lácteos, carnes y pescados, que deben consumirse con moderación.¹⁶

Sueño

Dormir bien es un tema que a menudo se pasa por alto, a pesar de que juega un papel importante en nuestra vida diaria. El sueño como fenómeno ha sido objeto de muchas investigaciones científicas y afecta la forma en que vivimos de diferentes maneras, ya sea a través de nuestro desempeño laboral, nuestras actividades diarias, para prevenir enfermedades o para cuidar nuestra salud mental.¹⁷

Tiempo libre

Por otro lado, el tiempo libre es solo tiempo, no bajo cargas personales. El descanso es el tiempo dedicado enteramente al entretenimiento y al ocio.

Por otro lado, el descanso es tiempo que se dedica no a la ociosidad, sino al uso productivo. Vemos una gran diferencia en el tiempo libre disponible para una persona y puede ser

utilizado o no. ¹⁸

Estado nutricional, definiciones

La nutrición es una forma de salud y bienestar que refleja la dieta de una persona o grupo. Debido a que los seres humanos tienen nutrientes y estos deben satisfacerse, la buena salud se logra cuando las necesidades físicas, químicas y metabólicas se satisfacen adecuadamente a través de una nutrición adecuada.

Evaluar la adecuación nutricional por indicadores bioquímicos, antropométricos, clínicos o inmunológicos.

Para complementar la evaluación del estado nutricional puede ser con un análisis de la dieta de la persona o de sus hábitos alimentarios, que permitirá encontrar la causa de su dieta y dar consejos para la elaboración de la misma. ¹⁹

Valores del índice de masa corporal

El IMC es el peso de una persona en kg dividido por el cuadrado de su altura en metros. Un IMC bajo puede indicar una grasa corporal baja, un IMC alto puede indicar una grasa corporal alta.

Si su IMC es inferior a 18,5, tiene bajo peso.

Si su IMC está entre 18,5 y 24,9, su peso está dentro del rango normal o saludable.

Si su IMC está entre 25,0 y 29,9, tiene sobrepeso. Si su IMC es 30.0 o más, está en la categoría de obeso. ²⁰

Obesidad y sobrepeso

Los términos "sobrepeso" y "obesidad" son personas que pesan más del peso normal o saludable para una altura dada. Las personas obesas suelen tener un exceso de grasa corporal.

El IMC es una manera de determinar si una persona tiene bajo peso, sobrepeso u obesidad. Si ya tiene sobrepeso, mantener un peso saludable o evitar la pérdida de peso puede ayudar a reducir la posibilidad de desarrollar otros problemas de salud. ²¹

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio es de tipo deductivo, cuantitativo, aplicada.

En cuanto al diseño de la investigación, fue no experimental de corte transversal.

2.2. Operacionalización de variables.

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICION	MEDIDA	INDICADORES
ESTILOS DE VIDA	Los estilos de vida pueden cambiar por los cambios sociales, económicos, culturales y psicológicos que las personas experimentan a lo largo de sus vidas.	Los estilos de vida y el estado nutricional serán medidos con una encuesta	ACTIVIDAD FÍSICA	Cualitativo	Nominal	Directa	• Ítems 1 al 4
			ALIMENTACIÓN	Cualitativo	Ordinal	Directa	• Ítems 5 al 12
ESTADO NUTRICIONAL	La nutrición es una forma de salud y bienestar que refleja la nutrición de un individuo o grupo.		IMC	Cualitativo	Ordinal	Directa	• Ítem 5

2.3. Población, muestra y muestreo

La población estará constituida por 160 trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot P \cdot Q}{e^2(N - 1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra para poblaciones finitas.

N = Total de trabajadores del centro de salud.

Z_α = 1,96 (con 95% de confiabilidad)

p = proporción esperada de 0,5

q = 1 – p (en este caso 1-05 = 0,5)

e = precisión (5%).

Reemplazando:

$$n = \frac{160(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,05)^2(160 - 1) + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = 113$$

La muestra lo conforman 113 trabajadores.

Criterios de inclusión:

- Trabajadores del centro de salud
- Trabajadores que aceptaron participar

Criterios de exclusión:

- Trabajadores que no aceptaron participar

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento que se aplicó fue el cuestionario.

La validación del instrumento fue por juicio de expertos.

2.5. Procedimiento

- Al iniciar la investigación se pidió permiso al centro de salud.
- Se entrevistó a los usuarios a quienes se les explicó sobre el procedimiento de la investigación
- Quienes aceptaron participar firmaron el consentimiento informado y se procedió con el recojo de datos.

2.6. Método de análisis de datos

Los datos obtenidos serán codificados en Excel y SPSS versión 26 que nos ayuden a lograr nuestro objetivo, los resultados se presentaron en tablas y gráficos que nos permitieron obtener resultados confiables.

2.7. Aspectos éticos

La confidencialidad de los datos de los participantes no se mostrará el nombre y apellidos, solo los resultados obtenidos tras finalizar la investigación.

III. RESULTADOS

Tabla 1
Sexo según sobrepeso en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

	Sobrepeso		Total
	Si	No	
Femenino	48 42,5%	40 35,4%	88 77,9%
Masculino	12 10,6%	13 11,5%	25 22,1%
Total	60 53,1%	53 46,9%	113 100,0%

Interpretación:

En la tabla 1, se puede observar el sexo según sobrepeso en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, resultando que el 77,9% son del género femenino donde el 42,5% presentan sobrepeso y el 35,4% no presentan sobrepeso; el 22,1% son del género masculino donde el 11,5% no tienen sobre peso y el 10,6% presentan sobrepeso.

Tabla 2
Relación entre el sexo y el sobrepeso en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

	Valor	df	Significación asintótica
			(bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,335	1	,563
Corrección de continuidad	,124	1	,725
Razón de verosimilitud	,334	1	,563
Asociación lineal por lineal	,332	1	,565
N de casos válidos	113		

Interpretación:

En la tabla 2, se puede observar la relación entre el sexo y el sobrepeso en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.563 > 0.05$ por lo tanto se afirma que no existe relación estadística entre el sexo y el sobrepeso en trabajadores.

Tabla 3
Sexo según obesidad en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

	Obesidad		Total
	Si	No	
Femenino	17 15,0%	71 62,8%	88 77,9%
Masculino	4 3,5%	21 18,6%	25 22,1%
Total	21 18,6%	92 81,4%	113 100,0%

Interpretación:

En la tabla 3, se puede observar el sexo según sobrepeso en trabajadores del Centro de Salud Wichanza Trujillo 2023 de, resultando que el 77,9% son del género femenino donde el 62,8% no presentan obesidad y el 15,0% presentan obesidad; el 22,1% que son del género masculino el 18,6% presentan obesidad y el 3,5% no presentan obesidad.

Tabla 4
Relación entre el sexo y obesidad en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,142	1	,707
Corrección de continuidad	,007	1	,932
Razón de verosimilitud	,146	1	,703
Asociación lineal por lineal	,140	1	,708
N de casos válidos	113		

Interpretación:

En la tabla 4, se puede observar la relación entre el sexo y la obesidad en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.707 > 0.05$ por lo tanto se afirma que no existe relación estadística entre el sexo y la obesidad en trabajadores.

Tabla 5
Estado nutricional según la actividad física en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

Actividad física	IMC			Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Nunca	0 0,0%	0 0,0%	6 5,3%	6 5,3%
Casi Nunca	0 0,0%	3 2,7%	13 11,5%	16 14,2%
A Veces	0 0,0%	23 20,4%	0 0,0%	23 20,4%
Casi Siempre	7 6,2%	32 28,3%	2 1,8%	41 36,3%
Siempre	25 22,1%	2 1,8%	0 0,0%	27 23,9%
Total	32 28,3%	60 53,1%	21 18,6%	113 100,0%

Interpretación:

En la tabla 5, se puede observar el estado nutricional según la actividad física en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, resultando que el 36,3% que casi siempre realiza actividad física el 28,3% presentan sobrepeso; el 23,9% que siempre realiza actividad física el 22,1% presentan peso normal; el 20,4% que a veces realizan actividad física presentan sobrepeso; el 14,2% que casi nunca realizan actividad física el 11,5% presentan obesidad y el 5,3% que nunca realizan actividad física presentan obesidad.

Tabla 6
Relación entre estado nutricional y actividad física en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	154,302	8	,000
Razón de verosimilitud	144,999	8	,000
Asociación lineal por lineal	78,007	1	,000
N de casos válidos	113		

Interpretación:

En la tabla 6, se puede observar la relación entre el estado nutricional y actividad física en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre el estado nutricional y actividad física de los trabajadores.

Tabla 7
Estado nutricional según la alimentación en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

Alimentación (Hábitos alimenticios adecuados)	IMC			Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Nunca	0 0,0%	1 0,9%	5 4,4%	6 5,3%
Casi Nunca	0 0,0%	2 1,8%	13 11,5%	15 13,3%
A Veces	2 1,8%	24 21,2%	1 0,9%	27 23,9%
Casi Siempre	7 6,2%	30 26,5%	2 1,8%	39 34,5%
Siempre	23 20,4%	3 2,7%	0 0,0%	26 23,0%
Total	32 28,3%	60 53,1%	21 18,6%	113 100,0%

Interpretación:

En la tabla 7, se puede observar el estado nutricional según la alimentación en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, resultando que el 34,5% casi siempre tienen hábitos alimenticios adecuados donde el 26,5% presentan sobrepeso; el 23,9% a veces tienen hábitos alimenticios adecuados donde el 21,2% presentan sobrepeso; el 23,0% que siempre tienen hábitos alimenticios adecuados donde el 20,4% presentan peso normal; el 13,3% casi nunca tienen hábitos alimenticios adecuados donde el 11,5% presentan obesidad y el 5,3% nunca tienen hábitos alimenticios adecuados donde el 4,4% son obesos.

Tabla 8
Relación entre el estado nutricional y alimentación en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	132,712	8	,000
Razón de verosimilitud	117,281	8	,000
Asociación lineal por lineal	67,962	1	,000
N de casos válidos	113		

Interpretación:

En la tabla 8, se puede observar la relación entre el estado nutricional y alimentación en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre el estado nutricional y alimentación de los trabajadores.

Tabla 9
Estado nutricional según calidad de sueño en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

Calidad de sueño	IMC			Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Nunca	0 0,0%	0 0,0%	5 4,4%	5 4,4%
Casi Nunca	0 0,0%	4 3,5%	13 11,5%	17 15,0%
A Veces	1 0,9%	24 21,2%	1 0,9%	26 23,0%
Casi Siempre	9 8,0%	31 27,4%	2 1,8%	42 37,2%
Siempre	22 19,5%	1 0,9%	0 0,0%	23 20,4%
Total	32 28,3%	60 53,1%	21 18,6%	113 100,0%

Interpretación:

En la tabla 9, se puede observar el estado nutricional según calidad de sueño en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, resultando que el 37,2% que casi siempre tienen buena calidad de sueño el 27,4% presentan sobrepeso; el 23,0% que a veces tienen buena calidad de sueño el 21,2% presentan sobrepeso; el 20,4% que siempre tienen buena calidad de sueño el 19,5% presentan peso normal; el 15,0% que casi nunca tienen buena calidad de sueño el 11,5% presentan obesidad; el 4,4% que nunca tienen buena calidad de sueño presentan obesidad.

Tabla 10
Relación entre estado nutricional y calidad de sueño en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	136,043	8	,000
Razón de verosimilitud	125,005	8	,000
Asociación lineal por lineal	72,362	1	,000
N de casos válidos	113		

Interpretación:

En la tabla 10, se puede observar la relación entre el estado nutricional y calidad de sueño en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre el estado nutricional y calidad de sueño de los trabajadores.

Tabla 11
Estado nutricional según tiempo libre en trabajadores del Centro de Salud de
Wichanza Trujillo, 2023

Tiempo libre	IMC			Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Nunca	0 0,0%	0 0,0%	5 4,4%	5 4,4%
Casi Nunca	0 0,0%	4 3,5%	14 12,4%	18 15,9%
A Veces	2 1,8%	23 20,4%	0 0,0%	25 22,1%
Casi Siempre	8 7,1%	29 25,7%	2 1,8%	39 34,5%
Siempre	22 19,5%	4 3,5%	0 0,0%	26 23,0%
Total	32 28,3%	60 53,1%	21 18,6%	113 100,0%

Interpretación:

En la tabla 11, se puede observar el estado nutricional según tiempo libre en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, resultando que el 34,5% casi siempre realizan actividades en su tiempo libre donde el 25,7% presentan sobrepeso; el 23,0% que siempre realizan actividades en su tiempo libre donde el 19,5% presentan peso normal; el 22,1% que a veces realizan actividades en su tiempo libre el 20,4% presentan sobrepeso; el 15,9% que casi nunca realizan actividades en su tiempo libre el 12,4% presentan obesidad; el 4,4% que nunca realizan actividades en su tiempo libre presentan obesidad.

Tabla 12
Relación entre estado nutricional y tiempo libre en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	128,441	8	,000
Razón de verosimilitud	117,648	8	,000
Asociación lineal por lineal	68,099	1	,000
N de casos válidos	113		

Interpretación:

En la tabla 12, se puede observar la relación entre el estado nutricional y tiempo libre en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre el estado nutricional y tiempo libre de los trabajadores.

IV. DISCUSIÓN

Hoy en día, la principal causa de muerte ya no son las enfermedades infecciosas, sino las enfermedades crónicas no transmisibles, como el sobrepeso y la obesidad, causadas por estilos de vida y comportamientos poco saludables. Dado que la obesidad es la enfermedad crónica no transmisible más común entre los adultos y es un grave problema de salud pública; por ello se tiene como objetivo: Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023.

Referente a la relación entre al sexo según sobrepeso en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que el 77,9% son del género femenino donde el 42,5% presentan sobrepeso y el 35,4% no presentan sobrepeso; el 22,1% son del género masculino donde el 11,5% no tienen sobre peso y el 10,6% presentan sobrepeso; se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.563 > 0.05$ por lo tanto se afirma que no existe relación estadística entre el sexo y el sobrepeso en trabajadores.

Referente a la relación entre al sexo según obesidad en trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que el 77,9% son del género femenino donde el 62,8% no presentan obesidad y el 15,0% presentan obesidad; el 22,1% que son del género masculino el 18,6% presentan obesidad y el 3,5% presentan obesidad; se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.707 > 0.05$ por lo tanto se afirma que no existe relación estadística entre el sexo y la obesidad en trabajadores; estos resultados se contrastaron con **Gonzales, N. y Zorrilla, K. (2021)**, en su investigación: Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del personal administrativo del Hospital de Barranca, 2021, quienes reportan que, entre los trabajadores administrativos, el 66,3% tenía sobrepeso y el 17,4% era obeso; también **Serrano, M. (2018)**, en su investigación: Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del Centro de Salud Venezuela de la Ciudad De Machala, reportaron que después de evaluar la salud de la dieta con el IMC, menos de la mitad de los adultos mayores tienen un peso elevado, y un bajo porcentaje tiene un buen estado nutricional; también **Barboza, P. (2022)**, en su investigación: Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia, quien reporto que, en cuanto al estilo de vida, el 85% se consideran en la categoría de "buenos trabajos". Y finalmente, la salud de la población muestra que los universitarios están

en un nivel normal de peso, y las familias son muy pesadas.

Referente a la relación que existe entre el estado nutricional y la actividad física en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que el 36,3% que casi siempre realiza actividad física el 28,3% presentan sobrepeso; el 23,9% que siempre realiza actividad física el 22,1% presentan peso normal; el 20,4% que a veces realizan actividad física presentan sobrepeso; el 14,2% que casi nunca realizan actividad física el 11,5% presentan obesidad y el 5,3% que nunca realizan actividad física presentan obesidad; se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre el estado nutricional y actividad física de los trabajadores; estos resultados se contrastaron con **Pariona, R, y Rutti, V. (2022)**, en su investigación: Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022, quienes concluyeron que hubo correlación entre el estado nutricional y la actividad física; así mismo **Loayza, D. y Muñoz, J. (2017)**, en su investigación: Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017, reportaron que al medir la actividad física y el estado nutricional, los estudiantes presentaron un peso de actividad física y alimentación no saludable del 26,67% y un riesgo de tener sobrepeso del 24,44% por no querer hacer ejercicio regularmente o participar en alguna actividad extenuante, fatiga física, en lugar de caminar prefieren usar el transporte; también **Serrano, M. (2018)**, reporto que en términos de relación ejercicio-ejercicio, más de la mitad no realiza actividad física; también **Barboza, P. (2022)**, quien reporto que el nivel de actividad física, es vigoroso, con 4850,8 MET para estudiantes y 4287,1 MET para familias.

Referente a la relación que existe entre el estado nutricional y la alimentación en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que el 34,5% casi siempre tienen hábitos alimenticios adecuados donde el 26,5% presentan sobrepeso; el 23,9% a veces tienen hábitos alimenticios adecuados donde el 21,2% presentan sobrepeso; el 23,0% que siempre tienen hábitos alimenticios adecuados donde el 20,4% presentan peso normal; el 13,3% casi nunca tienen hábitos alimenticios adecuados donde el 11,5% presentan obesidad y el 5,3% nunca tienen hábitos alimenticios adecuados donde el 4,4% son obesos; se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre el estado nutricional y alimentación de los trabajadores; estos resultados se contrastaron con **Pariona, R, y Rutti, V. (2022)**, quienes concluyeron

que hubo correlación entre el estado nutricional y la alimentación, ya que una alimentación adecuada, horario establecido, conduce a la ausencia de desnutrición en estos pacientes; así mismo **Loayza, D. y Muñoz, J. (2017)**, reportaron que en la dimensión alimentación y estado nutricional el 26,67% de los estudiantes presentaban una alimentación poco saludable y estaban en riesgo de tener sobrepeso y obesidad debido a que consumían habitualmente comida rápida como chorizos, hamburguesas, frituras, etc. en lugar de guisos, pero en cuanto a la fruta, prefiere los dulces comprados en el café y no bebe el vaso de agua necesario durante el día.

Referente a la relación que existe entre el estilo de vida y el sueño en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que el 37,2% que casi siempre tienen buena calidad de sueño el 27,4% presentan sobrepeso; el 23,0% que a veces tienen buena calidad de sueño el 21,2% presentan sobrepeso; el 20,4% que siempre tienen buena calidad de sueño el 19,5% presentan peso normal; el 15,0% que casi nunca tienen buena calidad de sueño el 11,5% presentan obesidad; el 4,4% que nunca tienen buena calidad de sueño presentan obesidad; se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre el estado nutricional y calidad de sueño de los trabajadores; estos resultados se contrastaron con **Pariona, R, y Rutti, V. (2022)**, quienes concluyeron que hubo correlación entre el estado nutricional y la calidad de sueño.

Referente a la relación que existe entre el estilo de vida y el tiempo libre en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se observa que el 34,5% casi siempre realizan actividades en su tiempo libre donde el 25,7% presentan sobrepeso; el 23,0% que siempre realizan actividades en su tiempo libre donde el 19,5% presentan peso normal; el 22,1% que a veces realizan actividades en su tiempo libre el 20,4% presentan sobrepeso; el 15,9% que casi nunca realizan actividades en su tiempo libre el 12,4% presentan obesidad; el 4,4% que nunca realizan actividades en su tiempo libre presentan obesidad; se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre el estado nutricional y tiempo libre de los trabajadores; estos resultados se contrastaron con **Pariona, R, y Rutti, V. (2022)**, quienes concluyeron que hubo correlación entre el estado nutricional y el tiempo libre; estos resultados se contrastaron con **Gonzales, N. y Zorrilla, K. (2021)**, quienes reportan que, hubo correlación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores administrativos.

V. CONCLUSIONES

- Referente a la relación que existe entre el estado nutricional y la actividad física en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se determinó que existe relación estadística entre el estado nutricional y actividad física de los trabajadores
- Referente a la relación que existe entre el estado nutricional y la alimentación en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se determinó que existe relación estadística entre el estado nutricional y alimentación de los trabajadores.
- Referente a la relación que existe entre el estilo de vida y el sueño en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo 2023, se determinó que existe relación estadística entre el estado nutricional y calidad de sueño de los trabajadores

VI. RECOMENDACIONES

- Coordinar con las autoridades del Centro de Salud, para que desarrollen estrategias, actividades y programas recreativos para que realicen actividades físicas los trabajadores así contribuir a mejorar la calidad de vida del personal.
- El personal del Centro de Salud tome conciencia en mejorar su alimentación en beneficio de su propia salud
- En base en los resultados se recomiendan talleres sobre estilos de vida saludable y estado nutricional a los trabajadores, ya que existe una problemática de salud pública en el personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Facua. [Internet]. Hábitos de vida saludable. Disponible en: <https://www.facua.org/es/guia.php?Id=135>
2. Gundo. [Internet]. Estilos de vida saludable, la importancia para nuestra salud. Disponible en: <https://www.gundo.app/blog/5-pasos-vida-saludable/>
3. Dspace. [Internet]. Estado nutricional de los/las adolescentes de los colegios “UNEDID” y “Javeriano”, y su relación con hábitos alimentarios. Cuenca. 2010. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3910/1/MASIA.pdf>
4. Pariona Celis, R, Y Rutti Villaverde V. (2022) Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022 [Tesis]. Perú: 84p
5. Loayza Sanchez, Deysi. Muñoz Torre, J (2017) Estilos De Vida Y Estado Nutricional En Los Estudiantes De La Institución Educativa América Huancavelica-2017. [Tesis]. Perú:139p
6. Gonzales Acosta, N, Y Zorrilla Ramírez K. (2021) Estilos De Vida Y Su Relación Con El Estado Nutricional Del Personal Administrativo Del Hospital De Barranca, 2021 [Tesis]. Perú: 77p.
7. Serrano Serrano, M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del Centro de Salud Venezuela de la Ciudad De Machala. [Tesis]. Ecuador: Universidad de Loja. 102p.
8. Barboza Gonzáles, P. Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia. [Tesis]. Chile: Universidad Católica de la Santísima Concepción. 101p.
9. Pag. [Internet]. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
10. Nhlbi. [Internet]. La actividad física y el corazón. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,algunos%20eje>

[mplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.](#)

11. Cdc. [Internet]. ¿Cuánta actividad física necesitan los adultos? Disponible en: [https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/Cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos.htm#:~:text=Cada%20semana%2C%20los%20adultos%20necesitan,\(enlace%20solo%20en%20ingl%C3%A9s\).](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/Cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos.htm#:~:text=Cada%20semana%2C%20los%20adultos%20necesitan,(enlace%20solo%20en%20ingl%C3%A9s).)
12. Estilosdevidasaludable.[Internet]. ¿Qué es el sedentarismo? Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>
13. Breastcancer. [Internet]. ¿En qué consiste una alimentación saludable? Disponible en: <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
14. Fen. [Internet]. Hábitos alimentarios. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,alimentarios%20comienza%20en%20la%20familia.>
15. Sitio. [Internet]. Calidad de alimentos. Disponible en: https://sitio.unnoba.edu.ar/wp-content/uploads/2020/05/03_Alimentaci%C3%B3n-saludable-clase-15-Calidad-de-alimentos.pdf
16. Cuidateplus. [Internet]. Alimentación equilibrada. Pirámide de la alimentación. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2002/04/29/alimentacion-equilibrada-piramide-alimentacion-7176.html#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20equilibrada%20es%20aquella,la%20rutina%20diaria%20sin%20problemas.>
17. Diet. [Internet]. ¿Cómo alcanzamos un buen sueño reparador? Disponible en: https://www.diet-health.info/es/100122/blog/6279/salud/como-alcanzamos-un-buen-sueno-reparador?gclid=EAIaIQobChMI5eOnnLT9_gIVfUFIAB37KwicEAAYASAAEgIJ6PD_BwE

18. Euroinnova. [Internet]. Características y definición de ocio y tiempo libre. Disponible en: <https://www.euroinnova.pe/caracteristicas-y-definicion-de-ocio-y-tiempo-libre#:~:text=El%20ocio%20es%20el%20tiempo,sino%20que%20es%20eficientemente%20aprovechado.>
19. Scielo. [Internet]. Estado nutricional. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002#:~:text=El%20estado%20nutricional%20es%20el,%20D socio%20Decon%20C3%B3micos%20y%20ambientales.
20. Cdc. [Internet]. Índice de masa corporal de adultos o IMC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html#:~:text=Si%20su%20IMC%20es%20menos,dentro%20del%20rango%20de%20obesidad.>
21. Niddk. [Internet]. Definición e información sobre el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/definicion-hechos#:~:text=Los%20t%C3%A9rminos%20sobrepeso%20y%20,de%20m%C3%BAsculo%20hueso%20o%20agua>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema general	Objetivo general	Variables	Población	Diseño	Metodología
<p>Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023</p> <p>Problemas Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la actividad física en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023. • Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la alimentación en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023. • Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el sueño en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023 	<p>Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la actividad física en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023. • Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la alimentación en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023. • Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el sueño en los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023 	<p>ESTILOS DE VIDA</p> <p>ESTADO NUTRICIONAL</p>	<p>La población lo constituyen 160 trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo, 2023</p>	<p>No experimental de corte Transversal.</p>	<p>Método de la investigación: Científico</p> <p>Tipo de investigación: Deductivo, cuantitativo, aplicada.</p> <p>Muestra: la muestra, lo constituyen 113 trabajadores.</p> <p>Técnicas de recopilación de información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica: Encuesta • Instrumento: Cuestionario. <p>Técnicas de procesamiento de información:</p> <p>La data se ingresa y analiza utilizando Excel 2016 y SPSS-26.</p>

Anexo 2.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA**

**CUESTIONARIO ACERCA DE LOS “ESTILOS DE VIDA Y
ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL
CENTRO DE SALUD DE WICHANZAO TRUJILLO 2023”**

Estimado (a) Paciente:

El presente cuestionario fue realizado por estudiantes de la Carrera Profesional de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Franklin Roosevelt, los datos recolectados se manejarán con confidencialidad y para fines estrictamente investigativos.

I. FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS.

1. **Género social:** _____

2. **Edad:** _____

3. **Peso:** _____

4. **Talla:** _____

5. **IMC:** _____

CUESTIONARIO

Clasificación del IMC según edad, peso y talla

() IMC < 18,5 (Delgadez)

() IMC 18,5 a < 25 (Normal)

() IMC 25 a < 30 (Sobrepeso)

() IMC \geq de 30 (Obesidad)

ACTIVIDAD FÍSICA

1. Con qué frecuencia practica algún tipo de ejercicio que le ayuda a estar tranquilo ejemplo (yoga, meditación y danza).

Nunca ()

A veces ()

Siempre ()

2. Realiza actividad física tres veces a la semana por 20 o 30 minutos

Anexo 3: Consentimiento informado



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA

Consentimiento Informado

1. Información

El presente trabajo de investigación titulado “**ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD DE WICHANZAO TRUJILLO 2023**”, es conducida por estudiantes de la escuela de Farmacia y Bioquímica.

2. Consentimiento

Acepto participar del estudio por lo que doy mi consentimiento voluntario, Asimismo, todas mis preguntas fueron respondidas y resueltas por los investigadores.

Participante:

Código: Fecha:/...../..... Firma:

Investigador:

Nombres y apellidos:

DNI: Fecha:/...../..... Firma:

Anexo 4.

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS
TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD DE WICHANZAO
TRUJILLO 2023**

I. INDICACIÓN:

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de apreciación de un instrumento de investigación; el presente formato es para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones respectivas sobre el instrumento de medición; agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información efectiva.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena				
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																				X	
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables																				X	
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X	
4. Organización	Existe una organización lógica																				X	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																					X
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																					X
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																					X
8. Consistencia	Entre los índices e indicadores																					X
9. Metodología	la estrategia responde al propósito del diagnóstico																					X
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																				X	

**PROMEDIO DE
VALORACIÓN**

5

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

1) Deficiente 2) Baja 3) Regular 4) Buena 5) Muy buena

Nombres y Apellidos : Rojas Aire, Carlos Max

DNI N° : 40126133

Título Profesional : Químico Farmacéutico

Grado Académico : Grado de magister

Mención : Docencia Universitaria



.....
Firma del experto

Huancayo, 10 de diciembre 2023

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD DE WICHANZAO TRUJILLO 2023

I. INDICACIÓN:

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de apreciación de un instrumento de investigación; el presente formato es para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones respectivas sobre el instrumento de medición; agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información efectiva.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena				
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																			X		
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables																					X
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																					X
4. Organización	Existe una organización lógica																					X
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X	
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																				X	
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																					X
8. Consistencia	Entre los índices e indicadores																					X
9. Metodología	la estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X	
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																				X	

PROMEDIO DE VALORACIÓN

97

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

1) Deficiente 2) Baja 3) Regular 4) Buena 5) Muy buena

Nombres y Apellidos : Isaías Loyolo Huanca Gabriel

DNI N° : 22883890

Teléfono/Celular: 96250077

Dirección domiciliaria : URB. María Luisa Mz D Lote 40

Título Profesional : Químico Farmacéutico

Grado Académico : Magister

Mención : Gestión Pública

Huancayo, 10 de diciembre 2023



Q.F. Isaías Huanca Gabriel
C.O.F.P. 04034

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD DE WICHANZAO TRUJILLO 2023

I. INDICACIÓN:

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de apreciación de un instrumento de investigación; el presente formato es para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones respectivas sobre el instrumento de medición; agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información efectiva.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena				
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																				X	
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables																				X	
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X	
4. Organización	Existe una organización lógica																				X	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X	
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																			X		
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																			X		
8. Consistencia	Entre los índices e indicadores																				X	
9. Metodología	la estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X	
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																				X	

PROMEDIO DE VALORACIÓN

97

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

1) Deficiente 2) Baja 3) Regular 4) Buena 5) Muy buena

Nombres y Apellidos : Orlando Jesus Carbajal
DNI N° : 25748045 Teléfono/Celular: 941475716
Dirección domiciliaria : Av. Arequipa Mz O2, lote 6, Urb. Ramón Castilla, Callao
Título Profesional : Químico Farmacéutico
Grado Académico : Magister en docencia universitaria
Mención : Muy buena



Mg. Orlando Jesus Carbajal
CQFP: 23574

Huancayo, 10 de diciembre 2023

Anexo 5.
Galería Fotográfica

