

NOMBRE DEL TRABAJO

PROYECTO - CCALA Y DENEGRI.pdf

RECUENTO DE PALABRAS

5650 Words

RECUENTO DE CARACTERES

31099 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

26 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

312.0KB

FECHA DE ENTREGA

Sep 24, 2022 5:34 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 24, 2022 5:34 PM GMT-5**● 21% de similitud general**

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

- 21% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones

● Excluir del Reporte de Similitud

- Bloques de texto excluidos manualmente

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO
“FRANKLIN ROOSEVELT”
RESOLUCION DEL CONSEJO DIRECTIVO NRO:078-2019-SUNEDU SD**

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



PROYECTO DE TESIS

**“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS
TRABAJADORES DE LA DISTRIBUIDORA DROGUERÍA LAS
AMÉRICAS, TRUJILLO – 2022”**

**PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE QUÍMICO
FARMACÉUTICO**

Presentado por:

**Bach. Cristian Jaen Denegri Dubois
Bach. Marisol Ccala Torres**

ASESOR:

.....

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
SALUD PÚBLICA**

HUANCAYO – PERÚ

MAYO 2022

INDICE

Carátula	i
Índice	ii
I. INTRODUCCIÓN	03
II. MÉTODO	18
2.1. Tipo y diseño de investigación	18
2.2. Operacionalización de variables	19
2.3. Población, muestra y muestreo	20
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	21
2.5. Procedimiento	21
2.6. Método de análisis de datos	21
2.7. Aspectos éticos	22
III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	23
3.1. Cronograma de ejecución	23
3.2. Presupuesto del proyecto	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24
ANEXOS	28

I. INTRODUCCIÓN

El COVID-19 ha traído diferentes cambios y consecuencias para la población. Los trabajadores de las diferentes se encuentran entre los más afectados en su calidad de vida, relacionada con sus emociones, su razonamiento y comportamiento, aunque en general importante, son marcadores de riesgo de enfermedades y otros problemas de salud.

Es difícil hablar de salud en tiempos de pandemia sobre todo en nuestro país cuando la enfermedad y la mortalidad, alcanzaron el pico más alto que lo coloco en lo más alto de la tabla comparativa con otros países. Se cree que la epidemia de COVID-19 se origino en Wuhan-China en diciembre del 2019, el virus comenzó a propagarse rápidamente, extendiéndose a otros 200 países de todo el mundo.

La OMS y la ONU declaran al COVID-19 como pandemia Global y toman una seria de acciones, para minimizar la propagación del virus. Algunos de estos incluyen el distanciamiento social, el autoaislamiento; lo mismo aíslan a las personas que están infectadas o que puedan estarlo. Hay poca investigación sobre esta enfermedad, de hecho, hay estudios recientes que han demostrado centrarse en un enfoque específico para satisfacer las necesidades de salud mental, al personal médico de primera línea, otros también están estresados.

¿Cómo implementar un sistema de apoyo psicológico durante una pandemia? Para garantizar la estabilidad emocional, se trata de comprender la naturaleza de las consecuencias psicológicas de estas medidas y esfuerzos iniciales, la Investigación principal está relacionada con la salud mental. Las personas pueden experimentarlo como resultado del aislamiento. (1)

El estilo de vida es la forma en que las personas se comportan en términos de exposición a factores nocivos que amenazan su salud. Es bien sabido que los comportamientos aprendidos en la adolescencia pueden tener un gran impacto en la salud de una persona, se conservan en la infancia, la adolescencia y la juventud; es difícil cambiar como adulto. Por lo que la enseñanza de hábitos de vida saludable juega un papel muy importante en la infancia, la adolescencia y la juventud, como lo es hoy.

Dada la situación actual de pandemia, es importante mantener un estilo de vida saludable

y fortalecer los mecanismos de defensa, así como conocer los factores de riesgo que pueden empeorar los síntomas por causa del COVID-19. La obesidad y las enfermedades relacionadas, como la dislipidemia (dislipidemia, diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares) pueden desempeñar un papel importante en el sistema inmunitario humano, reduciendo la capacidad del cuerpo humano ante una infección viral.

El Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN), nos recomienda aplicar en nuestra rutina diaria prácticas saludables para tener un estilo de vida sano. (2)

Recomienda 5 comidas durante el día:

- Desayuno
- Media Mañana
- Almuerzo
- Merienda
- Cena

La investigación a realizar se centra en el estilo de vida de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas S.A.C de la ciudad de Trujillo, por lo cual nos planteamos la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los estilos de vida de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia 2022?

Asimismo, se realizan las siguientes preguntas específicas:

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas en tiempos de Pandemia - de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas 2022?
2. ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión de hábitos de nutrición de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022?
3. ¿Cuál es el estilo de vida, en la dimensión de hábitos sociales, de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022?
4. ¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión de actividad física de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022?

En el presente trabajo de investigación el objetivo general: Determinar los estilos de vida saludable de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de

Pandemia 2022.

1 Los objetivos específicos son:

1. Identificar las características sociodemográficas de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.
2. Identificar los estilos de vida, en los hábitos alimenticios, de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022
3. Identificar los estilos de vida, en los hábitos sociales, de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022
4. Identificar los estilos de vida en la dimensión de actividad física de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022

Para el presente trabajo consideramos los siguientes antecedentes:

Kassas, E y Fouad, Z. (2021). En un estudio reciente de 369 estudiantes de ciencias de la salud en el norte del Líbano, argumentaron que los hábitos alimenticios de la muestra indicaban malos hábitos alimenticios. Los resultados mostraron que aproximadamente la mitad de los participantes comían menos de tres comidas al día y el 38,5% de los estudiantes se saltaban el desayuno o lo reemplazaban con refrigerios poco saludables. Katarzyna Zaborowicz et al., muestran que estos errores nutricionales están relacionados con un conocimiento nutricional inadecuado y, por lo tanto, tienen un impacto grave en los estilos de vida de los estudiantes. (3)

La Universidad Nacional de San Marcos, que evalúa a los internos de enfermería, encontró que el 12,8% tenía sobrepeso. En la Facultad de Medicina de la Universidad Cayetano Heredia se observó un 26,30% de sobrepeso y un 3,75% de obesidad en una muestra de 133 estudiantes¹⁴. Además, Dariusz Kałka et al. Un estudio polaco sugiere que una dieta rica en grasas es uno de los factores de riesgo más importantes para las enfermedades cardiovasculares, y lo que saben los estudiantes de medicina al respecto no tiene nada que ver con el mantenimiento de un estilo de vida saludable. (4)

Ramírez, Vélez. (2012), Según la Escuela de Medicina Familiar de la Universidad McMaster. en Canadá, los objetivos de estilo de vida son personas que pertenecen a un grupo

demográfico en específico. Por lo cual hicieron el cuestionario Fantástico con lo cual se logró determinar el nivel de estilo de vida.

Cifuentes, F. (2020). El aprendizaje a distancia requiere que los estudiantes y los profesores adopten un enfoque completamente diferente al aprendizaje presencial. Los estudiantes y profesores tienen poca o ninguna experiencia con esta forma de enseñanza. Algunos docentes creen que pueden utilizar la misma pedagogía y prácticas docentes que la enseñanza presencial, lo cual es un error.

En Chile, la guía de nutrición basada en alimentos (GABA) es una herramienta fundamental para promover y educar la alimentación saludable con el fin de ayudar a las personas a lograr un equilibrio energético y un peso saludable, evitando las frituras y los alimentos que contengan grasas, limite el consumo de sal y evite el azúcar, los dulces, las bebidas y los jugos de frutas endulzados. (5)

El COVID-19 ha instado a las personas de todo el mundo a tomar diversas medidas para evitar contagiarse o infectarse del CORONAVIRUS; En Perú, una de las principales medidas para prevenir el contagio de coronavirus es el aislamiento. El propósito del estudio fue describir el estilo de vida de los estudiantes de ingeniería civil durante la cuarentena por el COVID-19. Para ello, se desarrolló un estudio cuantitativo, no experimental, de diseño correlacional con 329 estudiantes y una muestra de 166 personas, el cuestionario en línea SMILE-C desarrollado por Balanzá et al. (En 2020). Los resultados mostraron que: El 83,1% tenía un estilo más saludable, El 16,9% era poco saludable, El 82,5% eran hombres y el estilo de vida estaba relacionado con el género ($p = 0,090$). Se descubrió que el estilo de vida durante la cuarentena de COVID-19 provocó cambios beneficiosos para la salud y el bienestar de muchos estudiantes. Sin embargo, no debemos pasar por alto algunos de los aspectos actuales y potencialmente rentables de enfrentar este enorme desafío. (6)

La alimentación y la nutrición se han visto afectadas por factores como la recesión en los hogares y la inseguridad laboral debido al confinamiento por la COVID-19. Al respecto, Rodríguez et al (2020) argumentan: “La pandemia ha cambiado nuestro entorno y hábitos alimentarios, incluida la forma en que abordamos, preparamos y consumimos los alimentos”.

Estar aislado por una pandemia como la actual provocada por el Covid-19 o el SARS-CoV-

provoca miedo e inseguridad ya que nos tiene desestabilizados en la organización y funcionamiento de nuestra vida cotidiana, de todas las personas y de la sociedad. El aislamiento tuvo un impacto negativo para la familia, comunidad, trabajo, económico, proyectos y sentido de vida personal. Además, como menciona⁴⁰ la Organización Mundial de la Salud (OMS), los alumnos tuvieron un poderoso efecto sobre la salud física y mental en todas las edades. Sin duda, los estudiantes universitarios fueron los que más sufrieron, cuando de repente reevaluaron la educación de su institución, así como su vida cotidiana, para adaptarse a las severas precauciones y dificultades que enfrentan sin más preparación. sus proyectos de vida, sin mencionar su impacto en los procedimientos y modalidades del proceso de aprendizaje, de presencial a virtual.

Además, la búsqueda de variables psicológicas de salud mental positiva en individuos de 16 a 19 años en particular, en estudiantes universitarios, es menor, lo que indica un mejor desempeño psicológico en condiciones de alto estrés psicosocial como epidemias, medidas de aislamiento social o estrictas. confinamiento. En este sentido, un estudio en población hispana de 20 años indica el papel de⁴⁸ la resiliencia y el bienestar psicológico en los síntomas de estrés postraumático, durante el confinamiento por la epidemia de SARS. Entre estos, se encontraron niveles de recuperación moderados y altos en el 85% de los sujetos, quienes mostraron mejores niveles de bienestar psicológico, lo que a su vez se asoció con valores más bajos de estrés postraumático, amor. Por su parte, los síntomas del TEPT parecen haber aumentado durante el confinamiento epidémico. (7)

El Proyecto Educativo Nacional (PEN) hasta el 2036 considera la salud mental una de sus grandes metas. “La educación nos permite comprendernos, apreciarnos, autorregular nuestras emociones y comportamientos, nos permite construir relaciones sanas, enfrentar desafíos para lograr nuestro crecimiento individual”.¹⁶ De acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), las habilidades socioemocionales son "patrones consistentes de pensamiento, sentimiento y comportamiento que pueden desarrollarse a través de experiencias de aprendizaje formales e informales", y estos son factores importantes que influyen en el desarrollo socioeconómico “. (8)

El ejercicio es una motivación poderosa para mantener el cuerpo saludable. Mejora los³ sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a la prevención y/o tratamiento de muchas condiciones de salud física y mental (Powell et al. 2018). El documento explica cómo usar

las fuerzas de manera beneficiosa (este nuevo paradigma); salutogenic recomienda que las actividades de salud se centren en la protección, el bienestar. La actividad física ayuda a reducir las consecuencias del CORONAVIRUS de cuatro formas: (9)

1. El ejercicio puede reducir la gravedad de la infección por COVID-19. Esto tiene que ver con lo que les sucede a los pulmones durante la infección. El sistema inmunitario detecta el virus invasor en los pulmones y lo ataca. El conflicto entre el virus y las células inmunitarias provoca inflamación. Esta inflamación puede dañar el tejido pulmonar, interferir con la respiración y puede volverse tan grave que se necesita una intervención médica, como un ventilador de respiración mecánica.
2. El ejercicio es efectivo para prevenir y tratar enfermedades cardíacas, diabetes y ocho tipos específicos de cáncer (Powell et al., 2019), todos los cuales aumentan el riesgo de enfermarse de gravedad y provocar la muerte en adultos jóvenes infectados con coronavirus. Las autoridades sanitarias se han esforzado poco por promover estilos de vida activos (Reis et al., 2016). Hoy es necesario alentar a las personas, especialmente a las que padecen enfermedades crónicas, a vivir con moderación antes de enfermarse, para así reducir la gravedad de la enfermedad después de la infección.
3. Los síntomas del estrés empeorarán a medida que continúe la pandemia; es un riesgo para la salud, el desempleo, la pérdida de ingresos y la distancia social. Afortunadamente, la actividad física tiene importantes beneficios. Cuando se trata de salud mental, se debe hacer que las personas se mantengan activas, esto puede ayudar a muchas personas lidiar con el estrés constante y evitar enfermedades mentales. El ejercicio puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad (Basso et al., 2017), así que manténgase activo cada día, esto le va ayudar a aliviar el estrés causado por la pandemia.
4. La respuesta del cuerpo al estrés mental produce cortisol y otras hormonas afectan negativamente el sistema inmunológico. Por lo tanto, el estrés psicológico influye en la infección por COVID19. La actividad física tiene un efecto positivo sobre la inmunidad y la inflamación.

En el ámbito de la actividad física existe una gran variedad de tipos de actividades:

- Actividad física de intensidad baja

- Actividad física de intensidad moderada
- Actividad física de intensidad vigorosa

6 **Estilo de Vida Saludable:** Si seguimos un estilo de vida sano nos mantendremos saludables y reduciremos las limitaciones funcionales. Para llevar una vida más saludable, debemos centrarnos principalmente en dos cosas: nuestra dieta y la actividad física. Comer 5 veces al día, comer cereales, frutas verduras.

Nutrición: El COVID-19 nos ha recordado a todos la importancia de una alimentación saludable y una vida activa, no solo para reducir la gravedad de las infecciones sino también para prevenir enfermedades dañinas para nuestro organismo y nuestra calidad de vida, como la diabetes infantil o enfermedad cardiovascular. (10)

Actividad Física: La actividad física es considerada actualmente la más efectiva y la mejor estrategia para combatir la aparición de enfermedades cardiovasculares crónicas. Existen varios factores que limitan su práctica, debido al comportamiento de los adolescentes que se pasan horas en el celular. Además, hay desventajas durante las clases de educación física, y con el confinamiento se han agravado aún más. (11)

El MINSA informó en 2015 que el 23,9% de la población en general padece enfermedades no transmisibles atribuibles a la globalización del estilo de vida. Lima concentra la mayor parte de esta proporción, con el 15,7% de la población. En 2016, la Dirección Regional de Salud (DIRESA) en Huancavelica registró un aumento del 20 % . (12)

En Perú, según el censo del 2017, el INEI informa que El 48,9% de la población total son personas de entre 14 y 29 años, En su mayoría en costa y sierra, estos jóvenes muestran cambios negativos en su comportamiento, tales como: sedentarismo, malos hábitos alimentarios, inactividad, demasiado uso del celular, etc.; El uso de celular a creado consumismo tecnológico sin control, lo cual a generado cambios de estilo de sus vidas de forma. (13)

19 **Recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable:**

- Los profesionales de la salud, especialmente los trabajadores de atención primaria, desempeñan un papel importante en el fomento y la promoción de la educación de

salud y bienestar

- La actividad física regula, previene la muerte prematura y la investigación destaca los beneficios que son importantes para la salud, aumentando de la actividad física. ⁸
- ¹⁴ La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera que el estilo de vida sedentario es un importante factor de riesgo de mortalidad y, por lo tanto, ¹² recomienda que todas las personas realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada, 75 minutos de actividad física vigorosa o ambas a la semana. (14)
- ⁷ Un estudio en Baherin mostró que un alto porcentaje de estudiantes, las personas ⁷ tienen hábitos alimenticios poco saludables y un estilo de vida sedentario poco saludable (más del 50% de los estudiantes no comen a sus horas sus alimentos). Las mujeres, pasan más tiempo frente al televisor, usan Internet, usan smartphones y duermen, siendo ⁷ la única diferencia significativa el uso de Internet ($p < 0,003$). La actividad física diaria fue más frecuente en hombres (41,6%) que en mujeres (16%) ($p < 0,001$). Por lo tanto, recomendamos enfáticamente desarrollar un plan de intervención que promueva comportamientos y hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes universitarios. (15)
- La admisión a la universidad significa un cambio en la vida estudiantil y es imprescindible que el alumno se adapte a horarios cambiantes y dinámicos con frecuencia exigentes. Muchos estudiantes, trabajan y estudian al mismo tiempo. La repentina situación de salud abre una nueva regla, las limitaciones económicas y sociales empobrecen la vida, ¹⁷ el estilo de vida poco activo y sedentario. Es decir, el cambio en el estilo de vida se a convertido en un factor que ³² afecta negativamente la salud física y mental de los estudiantes. Es es muy importante hacer un programa de bienestar, planificar su dieta, sueño y actividad física, Esto le ayuda a mantenerse saludable y funcionar mejor académicamente en su Universidad. (16)
- ⁶ El coronavirus COVID-19 ha desplazado la Educación presencial a la educación a distancia o virtual, ⁶ con el objetivo de reducir el contagio entre los alumnos de todos los niveles educativos. El objetivo principal de este estudio es determinar la calidad de servicio percibida por los estudiantes de la Universidad Nacional de Lima durante la pandemia. ²⁶ El proyecto es descriptivo, utilizando métodos cuantitativos y tipos

básicos de investigación. La herramienta utilizada es el ajuste del Cuestionario de Calidad de Servicio SERVQUAL y los datos recolectados son analizados mediante el programa estadístico SPSS. Los resultados muestran que el 66,9% tiene un alto nivel de conocimiento sobre los servicios que brinda la universidad a los estudiantes y la rapidez con que se adapta a la modalidad de educación a distancia marcada con el covid-19. La conclusión es que en estos tiempos de pandemia es importante siempre medir la calidad de los servicios educativos y medir los cambios necesarios en tiempo o forma y mantener un buen ambiente para la comunidad universitaria el aprendizaje se representa en forma virtual. (17)

En respuesta a la pandemia las instituciones se superponen y se vuelven confusas y deben cerrar para la educación formal y el trabajo. Al mismo tiempo, la crisis económica mundial se profundizó, alcanzando uno de los niveles más altos en la historia del capitalismo.

Hay mucha información en línea sobre el sufrimiento de los adolescentes. medidas restrictivas para evitar la propagación del coronavirus, son momentos críticos de sus vidas, cuando emergen e intentan construir su propio mundo, separados de su familia, su supervivencia depende de quedarse aislado.

Factores como la sobrepoblación, la intimidación, las personalidades intergeneracionales y la incompatibilidad de comportamiento han contribuido al aislamiento, la depresión y un aumento de suicidio de adolescentes en algunas provincias del país (18)

1. II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación es descriptivo, observacional y transversal. El estudio se aplicará a 50 trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas S.A.C. de la Ciudad de Trujillo.

4 El diseño es no experimental, ya que no se van a manipular las variables, se aplicará un cuestionario para recolectar los datos que se desean obtener.

2.2. Operacionalización de variables.

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICION	MEDIDA	INDICADORES
ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DE LA DISTRIBUIDORA DROGUERÍA LAS AMÉRICAS, TRUJILLO	Es un estilo de vida en el que las condiciones de vida y los patrones de comportamiento de un individuo están determinados por factores socioculturales y características individuales.	Los aspectos nutricionales y/o sociales o aspectos del estilo de vida de los trabajadores.	FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS	Cualitativo	Nominal	Directa	• Ítems 1 al 4
			DE HÁBITOS DE NUTRICIÓN	Cualitativo	Nominal	Directa	• Ítems 1 al 20
			LOS HÁBITOS SOCIALES	Cualitativo	Nominal	Directa	• Ítem 1 al 25
			ACTIVIDAD FÍSICA	Cualitativo	Nominal	Directa	Ítem 1 al 25

2.3. Población, muestra y muestreo

La población estará conformada por los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas S.A.C. de la Ciudad de Trujillo.

La muestra lo conforma 50 trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas S.A.C. de la Ciudad de Trujillo.

Criterios de inclusión:

- Trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas S.A.C. de la Ciudad de Trujillo.
- Trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas S.A.C. de la Ciudad de Trujillo que aceptaron firmar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Proveedores de la Trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas S.A.C. de la Ciudad de Trujillo.
- Usuarios que asisten a la Distribuidora droguería las Américas S.A.C. de la Ciudad de Trujillo.

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

La técnica que se empleara es la encuesta, que nos va permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz.

El instrumento que se va a utilizar es el de recolección de datos y se obtendrá mediante el cuestionario, que son preguntas cerradas, así obtener datos útiles y confiables acerca de cuáles son los estilos de vida saludable - Trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas S.A.C. de la Ciudad de Trujillo, en tiempos de Pandemia 2022.

Para la validación de la investigación, este instrumento será sometido a juicio de expertos con 3 docentes de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Franklin Roosevelt (Anexo 4)

2.5. Procedimiento

- Para obtener y recolectar datos, se va solicitar al Gerente administrativo de la Distribuidora droguería las Américas S.A.C. de la Ciudad de Trujillo.
- 1 una carta de autorización para poder gestionar los permisos respectivos para poder aplicar la encuesta.
- 5 Para iniciar el proceso de recolección de datos, se va proporcionar información con respecto a la investigación y se solicitará que se firme un consentimiento informado. Luego de ello se procederá a recolectar todos los datos requeridos.

2.6. Método de análisis de datos

Cuando ya se tengan los datos obtenidos mediante la encuesta, se va a proceder a procesarlo mediante el Excel de Office 2019 Plus y SPSS, los datos obtenidos serán mostrados en gráficos y tablas.

2.7. Aspectos éticos

La investigación tomara en cuenta los lineamientos éticos de autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia, se contó con la aprobación del programa académico.

1 Los datos de los participantes no serán mostrados explícitamente con nombres y apellidos, los alumnos consintieron dar sus datos y se trató de forma confidencial.

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

3.1. Cronograma de ejecución:

ACTIVIDADES	42 Mayo/22	junio/22	julio/22	Agosto/22
Selección y delimitación del tema	X			
Búsqueda de información bibliográfica	X			
Fundamentación de la problemática	X			
9 Elaboración del proyecto o plan de tesis	X	X		

Presentación del plan de tesis	X	X		
Procedimientos para la recolección de datos			X	X
Procesamiento de los datos			X	X
Análisis de los datos			X	X
Interpretación de resultado y elaboración del informe final				X
Presentación del informe final de investigación				
Sustentación de la tesis				

3.2. Presupuesto del proyecto

Descripción	Inversión S/
Servicio de asesoría	600.00
Impresión de bases bibliográficas	300.00
Movilidad	500.00
Materiales de escritorio	400.00
Asesoramiento estadístico	600.00
USBs	50.00
Imprevistos	400.00
Total	2850.00

3.3. Financiamiento

El presente proyecto de investigación será autofinanciado por los investigadores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Comité-empresarial, E. (2020). Protocolo de bioseguridad para el sector industrial y comercial - Covid19. Ministerio de Producción, Comercio Exterior, Inversiones y Pesca, 1, 1–5. [Internet] Disponible en: https://www.produccion.gob.ec/wp-content/uploads/2020/03/DOC_CORONA.pdf
2. Regulación de los mercados de abastos para prevenir la COVID-19 (2021) [Internet], Disponible en: <https://www.gob.pe/12434-regulacion-de-los-mercados-de-abastos-para-prevenir-la-covid-19-2021>

3. Mezones, E. Nivel de conocimiento sobre las medidas preventivas del Covid-19 en usuarios que acuden al establecimiento de salud I-3 Nueva Esperanza-Piura junio 2021 [Tesis] Piura. Universidad Nacional de Piura.
4. Becerra, G. y Pizán, M. Nivel de conocimiento de medidas de bioseguridad frente al covid-19 de estudiantes de estomatología, Cajamarca. 2020 [Tesis] Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
5. Quinto, D. y Sandoval, M. Conocimiento y Aplicación de los Protocolos de Bioseguridad de Covid-19 en Comerciantes del Mercado de Abasto de Huancavelica 2021. [Tesis] Huancayo: Universidad Roosevelt.
6. Anchundía, C. Bioseguridad en la prestación de servicios del personal sanitario en tiempos de COVID-19; 2020 [Tesis] Jipijapa – Manabí: Universidad Estatal del Sur de Manabí.
7. Sociedad Venezolana de Farmacología.2020. Bienestar Psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena SARS-CoV-2 (Covid-19). [Internet], Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55969796012/html/>
8. Universidad Católica San Pablo (2021), Pandemia Educación y Habilidades Socioemocionales [Internet], Disponible en: <https://ucsp.edu.pe/pandemia-educacion-habilidades-socioemocionales/>
9. Universidad Nacional De Educación “Enrique Guzmán Y Valle” Dirección de Bienestar. La actividad física en tiempos De Pandemia (Covid19) Programa De Ejercicios Chosica 2020 Universitario unidad de deportes y Recreación. [Internet], Disponible en: <http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20tiempos%20de%20pandemia.pdf>
10. UNICEF. Una buena nutrición durante la pandemia (2020). [Internet], Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/una-buena-nutrici%C3%B3n-durante-la-pandemia>
11. UDCA. Actividad física escolar durante la pandemia Covid-19 en educación secundaria(2022), [Internet], Disponible en:

<https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/4556/Actividad%20f%C3%ADsica%20escolar%20durante%20la%20pandemia%20Covid-19%20en%20educaci%C3%B3n%20secundaria%2C.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

12. UNH, Estilos de vida en los estudiantes (2017). [Internet], Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1501>
13. UNH, Estilos de vida en los estudiantes (2017). [Internet], Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1501>
14. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud Ginebra - Suiza; 2010. p. 58. [Internet]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_s pa.pdf
15. Musaiger A, Awadhalla M, Al-Mannai M, Al Sawad M, Asokan G. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. International Journal of Adolescent Medicine and Health (2017) [Internet]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26251982/>
16. UCH. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima (2020). [Internet]. https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/602/Hurtado_E_Maldonado_R_enfermeria_tesis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. UTP. Calidad de servicio en tiempos de Covid-19 en estudiantes universitarios (2021). [Internet]. <https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/4581>
18. UNIPE. Pensar la educación en tiempos de pandemia : entre la emergencia, el compromiso la espera . (2020). [Internet]. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/unipe/20200820015548/Pensar-la-educacion.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema de Investigación	Objetivo de Investigación	Variables	Población	Diseño	Metodología
<p>Problema General.</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia 2022?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas en tiempos de Pandemia - de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas 2022?</p> <p>2. ¿Cuál es el estilo de vida en la dimensión de hábitos de nutrición de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022?</p> <p>3. ¿Cuál es el estilo de vida, en la dimensión de los hábitos sociales, de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022?</p> <p>4. ¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión de actividad física de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar los estilos de vida saludable de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia 2022.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>1. Identificar las características sociodemográficas de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.</p> <p>2. Identificar los estilos de vida, en los hábitos alimenticios, de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022</p> <p>3. Identificar los estilos de vida, en los hábitos sociales, de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022</p> <p>4. Identificar los estilos de vida en la dimensión de actividad física de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022</p>	<p>ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS TRBAJADORES DE LA DISTRIBUIDORA LAS AMERICAS</p>	<p>La población lo constituyen 50 trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas</p>	<p>No experimental Transversal, Descriptivo.</p>	<p>Método de la investigación: Científico</p> <p>Tipo de investigación: Básico y de nivel descriptivo</p> <p>Muestra: la muestra, 50 trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas</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>Los datos se ingresan y se analizara utilizando Excel 2019 Plus y SPSS.</p>

Anexo 2.



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

**CUESTIONARIO ACERCA DE LOS ESTILOS DE VIDA EN
TIEMPOS DE PANDEMIA**

Estimado (a) estudiante:

El presente cuestionario se realizará a los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas, los datos recolectados se manejarán con confidencialidad y para fines estrictamente investigativos.

I. FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS.

1. Género social:

A. Femenino () B. Masculino ()

2. Edad:

A. 18-20 () B. 21-25 () C. 26 a más ()

3. Semestre académico:

A. 1 B. 2 C) 3 D) 4 a mas

CUESTIONARIO

1. ¿Qué entiende por estilos de vida saludable?

- a. Tener una nutrición adecuada, hacer ejercicios que tiene como objetivo proteger nuestra salud.
- b. Es una ley para prevenir enfermedades.
- c. No sabe

2. ¿Considera Ud que es importante tener un estilo de vida sana en tiempos de Pandemia?

- a. Si b. No c. No sabe

3. ¿Recibe Ud capacitaciones de estilos de vida sana?

- a. Si b. No c. No sabe

4. ¿Cree Ud que, en estos tiempos de pandemia, es importante hacer ejercicios?

- a. Si b. No c. No sabe

5. ¿Cree Ud que es importante ir a clases con los protectores?

- a. Si b. No c. No sabe
6. ¿Cuáles son las medidas de prevención que usted cree necesarias en el centro de estudios?
- a. Mascarillas, protectores faciales, guantes, lentes de seguridad, mamelucos, alcohol gel.
b. Solo mascarilla y alcohol
c. Ninguna de las anteriores
7. ¿Qué tipo de mascarillas cree usted que es la adecuada?
- a. Mascarillas KN95 42
b. Mascarilla de tela
c. No sabe
8. ¿Cada cuánto tiempo se debe cambiar la mascarilla?
- a. Todos los días b. A veces c. Nunca
9. ¿Sabe usted cual es la forma correcta del uso de la mascarilla?
- a. Todos los días b. A veces c. Nunca
10. ¿Cree usted que es importante el uso de protectores faciales en Universidad?
- a. Si b. No c. No sabe
11. ¿Cuál es la función principal del uso de los protectores faciales?
- a. Evitar el contagio
b. Contraer el contagio
c. No sabe
12. ¿Ud hace ejercicios diarios, al menos 20 min?
- a. Si
b. No
13. ¿A menudo consume mucho azúcar, sal, comida chatarra?
- a. Si
b. No
14. ¿Ud, fuma cigarrillos?
- a. Si
b. No
15. ¿Bebe Ud. licor?
- a. Si
b. No sabe
16. ¿Con que frecuencia?
- a. 1 vez por semana
b. 2 veces por semana
17. ¿Maneja el auto después de beber alcohol?

- a. Bolsa b. No sabe c. Lo tira al suelo
18. ¿Se siente capaz de manejar el estrés o depresión?
- a. Si
- b. No
19. ¿Se siente deprimido triste?
- a. Si
- b. No

Aldaba J y Huayta L (2020)

Gracias por su participación.

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 “ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DE LA DISTRIBUIDORA DE LA DOGUERIA LAS AMÉRICAS DE TRUJULLO-2022.

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.

FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA APRECIACION DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

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.

A continuación, sírvase identificar el criterio y marque con un aspa en la casilla que usted considere conveniente, además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones. Investigación titulada “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DE LA DISTRIBUIDORA DROGUERÍA LAS AMÉRICAS, TRUJILLO – 2022 :

Criterios	Apreciación		Observación
	SI	NO	
1. El instrumento responde al planteamiento del problema.			
2. El instrumento responde a los objetivos de la investigación.			
3. El instrumento responde a la Operacionalización de variables.			
4. Los Ítems responden a los objetivos del estudio.			
5. La estructura que presenta el instrumento es secuencial.			
6. Los ítems están redactados en forma clara y precisa.			
7. El número de ítems es adecuado.			
8. Los ítems del instrumento son válidos.			
9. ¿se debe de incrementar el número de ítems.			
10. Se debe de eliminar algún ítem.			

Sugerencias para mejorar el instrumento:

.....
.....

Apellidos y Nombres:

Grado Académico y Profesión:

Firma: Fecha:

● 21% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 21% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uroosevelt.edu.pe	3%
	Internet	
2	revistas.urp.edu.pe	2%
	Internet	
3	une.edu.pe	1%
	Internet	
4	repositorio.ucv.edu.pe	1%
	Internet	
5	hdl.handle.net	1%
	Internet	
6	researchgate.net	1%
	Internet	
7	repositorio.uch.edu.pe	<1%
	Internet	
8	repository.cesa.edu.co	<1%
	Internet	
9	Orihuela Munive, Jenny Jannet. "Conocimiento, actitudes y practicas s...	<1%
	Publication	

10	revistahorizontes.org	Internet	<1%
11	revistas.proeditio.com	Internet	<1%
12	lils.org	Internet	<1%
13	unamba.edu.pe	Internet	<1%
14	encolombia.com	Internet	<1%
15	documento.uagm.edu	Internet	<1%
16	news.sap.com	Internet	<1%
17	qdoc.tips	Internet	<1%
18	repositorio.continental.edu.pe	Internet	<1%
19	stacks.cdc.gov	Internet	<1%
20	prezi.com	Internet	<1%
21	saludhoyrevista.com	Internet	<1%

22	tesis.usat.edu.pe Internet	<1%
23	coursehero.com Internet	<1%
24	ecotec.edu.ec Internet	<1%
25	es.reuters.com Internet	<1%
26	renati.sunedu.gob.pe Internet	<1%
27	repositorio.udh.edu.pe Internet	<1%
28	revistas.unal.edu.co Internet	<1%
29	baenegocios.com Internet	<1%
30	chusai.co.jp Internet	<1%
31	cideiber.com Internet	<1%
32	cep.cl Internet	<1%
33	infoalimentario.com Internet	<1%

34	repositorio.utn.edu.ec	Internet	<1%
35	repository.javeriana.edu.co	Internet	<1%
36	schools.cfsd.net	Internet	<1%
37	ayoram.com	Internet	<1%
38	cancerquest.org	Internet	<1%
39	elabedul.net	Internet	<1%
40	gacetasanitaria.org	Internet	<1%
41	azertag.az	Internet	<1%
42	bibliotecadigital.econ.uba.ar	Internet	<1%
43	cnnspanol.cnn.com	Internet	<1%
44	idoc.pub	Internet	<1%
45	iris.paho.org	Internet	<1%

46	lta.reuters.com Internet	<1%
47	pt.scribd.com Internet	<1%
48	repositorio.upeu.edu.pe Internet	<1%
49	goconqr.com Internet	<1%
50	juridicas.com Internet	<1%
51	tercermundoeconomico.org.uy Internet	<1%
52	biologiamador.jimdofree.com Internet	<1%

● Excluir del Reporte de Similitud

- Bloques de texto excluidos manualmente

BLOQUES DE TEXTO EXCLUIDOS

UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO“FRANKLIN ROOSEVELT”RESOLUCION DE...

repositorio.uroosevelt.edu.pe

TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOSTRABAJADORES DE

alicia.concytec.gob.pe

ESTILOS

repositorio.uch.edu.pe

2022”PARA

repositorio.uroosevelt.edu.pe

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:SALUD PÚBLICAHUANCAYO - PERÚMAYO 2022

repositorio.uroosevelt.edu.pe

I.INTRODUCCIÓNII.MÉTODO2.1. Tipo y diseño de investigación2.2. Operacionaliza...

repositorio.ucv.edu.pe

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

www.coursehero.com

Comité-empresarial, E. (2020). Protocolo de bioseguridad para el sector industrial ...

dspace.unach.edu.ec

Regulación de los mercados de abastos para prevenir la COVID-19

www.gob.pe

Internet],Disponible en

repositorio.uroosevelt.edu.pe

regulacion-de-los-mercados-de-abastos-para-prevenir-la-covid-19

www.gob.pe

Nivel de conocimiento sobre las medidas preventivas del Covid-19 en usuarios que...

repositorio.unp.edu.pe

Becerra, G. y Pizán, M. Nivel de conocimiento de medidas de bioseguridad frente a...

repositorio.uroosevelt.edu.pe

Quinto, D

renati.sunedu.gob.pe

Anchundía, C. Bioseguridad en la prestación de servicios del personal sanitario ent...

repositorio.ucv.edu.pe

Bienestar Psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universit...

repositorio.upeu.edu.pe

Internet], Disponible en: <https://www>

repositorio.uroosevelt.edu.pe

Universidad Nacional De Educación "Enrique Guzmán Y Valle

repositorio.uwiener.edu.pe

Covid19) Programa De Ejercicios Chosica2020

www.une.edu.pe

Universitario unidad de

www.unemi.edu.ec

Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/una-buena-nutrici%C3%B3n-durante...>

revistas.proeditio.com

Actividad física

www.imderty.gov.co

Disponible en

repositorio.uwiener.edu.pe

pdf?sequence=1&isAllowed=y

repositorio.udh.edu.pe

Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH>

repositorio.unab.edu.pe

Estilos de vida en los estudiantes

repositorio.urp.edu.pe

Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH>

repositorio.unab.edu.pe

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Fís...

repositorio.uch.edu.pe

Musaiger A, Awadhalla M, Al-Mannai M, Al Sawad M, Asokan G. Dietary habits and...

repositorio.uch.edu.pe

Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26251982>

repositorio.uch.edu.pe

UCH. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y...

repositorio.uch.edu.pe

<https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872>

repositorio.ucv.edu.pe

Calidad de servicio en tiempos de Covid-19 en estudiantes universitarios

www.researchgate.net

pdf?sequence=1&isAllowed=y

revistahorizontes.org

<https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867>

repositorio.ucv.edu.pe

Pensar la educación en tiempos de pandemia : entre la emergencia, el

www.ciieduc.org

Anexo 1: Matriz de consistenciaProblema

repositorio.uroosevelt.edu.pe

estilos de vida de lostrabajadores de la

repositorio.cientifica.edu.pe

los estilos de vida saludablede los trabajadores de la

repositorio.cientifica.edu.pe

Objetivos específicos:1

repositorio.unprg.edu.pe:8080

ANEXOS

repositorio.ucv.edu.pe

NoexperimentalTransversal,Descriptivo.Métododelainvestigación:CientíficoTipo d...

repositorio.uroosevelt.edu.pe

Técnicas de recopilaciónde información

repositorio.uroosevelt.edu.pe

ESTILOS DE VIDASALUDABLE EN

repositorio.udh.edu.pe

Problemas específicos:1. ¿Cuáles son lascaracterísticassociodemográficas

repositorio.uroosevelt.edu.pe

entiempos

alicia.concytec.gob.pe

el estilo de vida

hdl.handle.net

Identificar los estilos de vida, en los

repositorio.urp.edu.pe

Identificar los estilos de vida, en los

repositorio.urp.edu.pe

Identificar los estilos de vida en

repositorio.ucv.edu.pe

de

hdl.handle.net

LOS

www.grade.org.pe

los datos recolectados se manejarán con confidencialidad y para fines

repositorio.uroosevelt.edu.pe

b. Es una ley para prevenir enfermedades.c. No sabe2. ¿Considera Ud que es impo...

repositorio.uroosevelt.edu.pe

tener un estilo de vida

www.studocu.com

a. Sib. No c. No sabe3. ¿Recibe Ud capacitaciones de

repositorio.uroosevelt.edu.pe

a. Sib. No c. No sabe6. ¿Cuáles son las medidas de prevención que usted cree nec...

repositorio.uroosevelt.edu.pe

Cada cuánto tiempo se debe cambiar la mascarilla?a. Todos los días b. A vecesc. ...

repositorio.uroosevelt.edu.pe

a. Si b.Noc. No sabe

repositorio.uroosevelt.edu.pe

a. Bolsa b. No sabec. Lo tira al suelo

repositorio.uroosevelt.edu.pe

Gracias por su participación

repositorio.uroosevelt.edu.pe

ESTILO

repositorio.uch.edu.pe

2. ConsentimientoAcepto participar del estudio por lo que doy mi consentimiento ...

repositorio.uroosevelt.edu.pe

ESTILOS

repositorio.cientifica.edu.pe

Observación1. El instrumento responde al planteamiento delproblema.2. El instru...

repositorio.uroosevelt.edu.pe

CriteriosApreciaciónSINO

repositorio.uroosevelt.edu.pe