



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

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**

AUTORES:

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

ASESOR:

Mg. Q.F. Rojas Aire, Carlos Max.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Pública

Huancayo – Perú

2022

DEDICATORIA

A Dios por saber guiarme en el buen camino y darme fuerzas para seguir adelante y no desfallecer en el intento.

A mi esposo e hijos quienes me dan la fuerza y apoyo en todo este camino recorrido.

MARISOL

Dedico esta tesis en primer lugar a Dios, a mis padres que me orientaron e inculcaron siempre los valores, a mi esposa e hijos por su paciencia y apoyo incondicional en los momentos más difíciles que me tocó vivir, a mis familiares en general que día a día depositaban en mí, sus mensajes de aliento. A todos ellos mi gratitud sincera desde el fondo de mi alma.

CRISTIAN.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por guiarnos en este largo camino académico y por las energías brindadas para concluir la carrera profesional con éxito.

A nuestros padres, cónyuges, familiares y amigos por sus mensajes de aliento para conseguir nuestro objetivo.

A todos nuestros docentes de la Universidad, por sus conocimientos impartidos, dedicación y apoyo en estos años de estudios.

Al MG. Q.F. Carlos Max Rojas Aire, por su invaluable apoyo en el proceso de elaboración de nuestra tesis, gracias por sus palabras de aliento, consejos y oportunidades brindadas.

JURADO DE SUSTENTACIÓN

Mg. Q.F. Jesus Carbajal, Orlando
PRESIDENTE

Mg. Q.F. Huanca Gabriel, Isaias Loyolo
SECRETARIO

Mg. Q.F. Rojas Aire, Carlos Max
VOCAL

DECLARACION JURADA SIMPLE

YO, MARISOL CCALA TORRES de Nacionalidad Peruana, identificado con DNI N° 43391778, de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, Bachiller en Farmacia y Bioquímica, autor de la tesis titulada ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DE LA DISTRIBUIDORA DROGUERIA LAS AMERICAS, TRUJILLO 2022.

DECLARACION BAJO JURAMENTO

QUE TODA LA INFORMACION PRESENTADA ES AUTENTICA Y VERAZ, siendo resultado del esfuerzo personal, que no ha sido copiado, sin mencionar en forma clara y exacta su origen o autor; En este sentido somos consiente de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, son objeto de sanciones universitarios y/o legales.

Huancayo 05 de agosto 2022.



MARISOL CCALA TORRES

DNI N°43391778



HUELLA DIGITAL

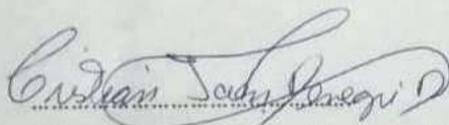
DECLARACION JURADA

Yo, CRISTIAN JAEN DENEGRI DUBOIS de Nacionalidad Peruana, identificado con DNI N° 41434938, de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, Bachiller en Farmacia y Bioquímica, autor de la tesis titulada: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DE LA DISTRIBUIDORA DROGUERIA LAS AMERICAS, TRUJILLO- 2022.

DECLARO BAJO JURAMENTO:

QUE TODA LA INFORMACION ES AUTENTICA Y VERAZ, siendo resultado del esfuerzo personal, que no ha sido copiado, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor; En este sentido somos conscientes de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, son objeto de sanciones universitarios y/o legales.

Huancayo,05/08/2022



CRISTIAN JAEN DENEGRI DUBOIS

D.N.I. 41434938



Índice

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN	12
II. MÉTODO	22
2.1. Tipo y diseño de investigación	22
2.2. Operacionalización de la variable	23
2.3. Población, muestra y muestreo	24
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	24
2.5. Procedimiento	25
2.6. Método de análisis de datos	25
2.7. Aspectos éticos	25
III. RESULTADOS	26
IV. DISCUSIÓN	35
V. CONCLUSIONES	37
VI. RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS BIBIOGRAFICAS	39
ANEXOS	42

Índice de Tablas

	Pág.
Tabla N° 01. Género social de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	27
Tabla N° 02. Edad de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	28
Tabla N° 03. Estado Civil de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	29
Tabla N° 04. Nivel de Instrucción de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	30
Tabla N° 05. Procedencia de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	31
Tabla N° 06. Dimensión Nutricional de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	31
Tabla N° 07. Estilos de hábitos Sociales de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	32
Tabla N° 08. Dimensión de actividad física de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	33

Índice de Gráficos

	Pág.
Gráfico N°01. Género social de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	27
Gráfico N°02. Edad de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	28
Gráfico N°03. Estado Civil de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	29
Gráfico N°04. Nivel de Instrucción de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	30
Gráfico N°05. Procedencia de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	31
Gráfico N°06. Dimensión Nutricional de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	32
Gráfico N°07. Estilos de hábitos Sociales de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	33
Gráfico N°08. Dimensión de actividad física de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.	34

RESUMEN

La presente investigación tiene por **objetivo**. Determinar los estilos de vida saludable de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia 2022. El estilo de vida saludable 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. **Metodología**. Tipo de investigación, descriptivo observacional; diseño no experimental. 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. La validación del instrumento fue por Juicio de Expertos. **Resultados**. Dentro de las características sociodemográficas de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, hay predominancia del sexo femenino (54.0%), el 46,0% tienen entre 25 a 35 años, el 46,0% son convivientes, el 42,0% tienen grado de instrucción superior universitario y el 78,0% provienen de la zona urbana; En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión hábitos de nutrición, de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, el 86% tienen una alimentación saludable y el 14,0% tienen una alimentación no saludable; Respecto a los estilos de vida, en su dimensión hábitos sociales, el 64,0% de los trabajadores tienen hábitos sociales saludables y el 36,0% tienen hábitos sociales no saludables; Respecto a los estilos de vida en la dimensión actividad física, el 70,0% de los trabajadores tienen estilos de vida saludables respecto a la actividad física. **Conclusión**. De acuerdo al estudio realizado se logró determinar que los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas, en tiempos de Pandemia 2022, tienen un estilo de vida saludable.

Palabras Clave.

Estilo de vida, Dimensión, Salud, Ejercicio, Social, Alimenticio.

ABSTRACT

The present research has **objective**. Determine the ways of life healthy of the distributor workers drugstore the Américas in Pandemic 2022 times. The healthy way of life is a way of life in which the living conditions and the bosses of behavior of a fellow are determined by socioculturales factors and individual features. **Methodology**. Kind of research, descriptive observational; not experimental design. The population will be constituted by the Distributor drugstore workers Trujillo City Américas S.A.C.. Her shows it drugstore constitutes 50 Distributor workers Trujillo City Américas S.A.C.. L To instrument validation he went by Experts' Opinion. **Results**. In the sociodemográficas features of the distribution company drugstore workers them Américas in Pandemic times - 2022, there is predominance of the feminine sex (54.0%,) that 46,0% have 25 at 35 years, the 46,0% are cohabiting, the 42,0% have academic grade of superior instruction and the 78,0% come from her urban zone; as for the ways of life, in his size habits of nutrition, of the distributor drugstore workers the Américas in P's times andemia - 2022, the 86% have a food healthy and the 14,0% have a food not healthy; regarding to the ways of life, in his size habits social The 64,0% of the workers have social habits healthy and the 36,0% have not healthy social habits; regarding to the ways of life in the size worker physical activity, the 70,0% have healthy ways of life regarding to physical activity. **Conclusion**. According to the made study that managed to determine her workers Distributor drugstore the Américas, in Pandemic 2022 times They have a way of life healthy.

Keywords.

Way of life; size; health; exercise, Social, Food.

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 originó 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.

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 su dimensión de hábitos de nutrición, de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022
3. Identificar los estilos de vida, en su dimensión de hábitos sociales, de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia - 2022
4. Identificar los estilos de vida en su 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:

Huanca, M (2019). Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la Municipalidad Distrital de Echarati, la Convención - Cusco, 2018. Objetivos: Identificar los estilos de vida de los trabajadores que laboran en la municipalidad Distrital de Echarati, la Convención - Cusco, 2018. Método: investigación tipo cuantitativo, descriptivo y transversal. Conclusiones: Sobre las características generales de los trabajadores que laboran en la Municipalidad Distrital de Echarati corresponde 38% de los trabajadores tienen de 41 – 60 años de edad, 58.5% es de sexo femenino, 49.3% son convivientes, 55.9% tiene de 1 a 2 hijos, 30.1% tiene estudio superior universitario, 52.2% proceden del distrito de Echarati; En cuanto a los estilos de vida de los trabajadores en la dimensión biológica se tiene que 67.6% tiene una alimentación no saludable, el 53.7% tiene estilo de vida no saludable y finalmente el 55.2% tiene actividad física y ejercicios saludables. en conclusión, se tiene que el 55.37% tiene un estilo de vida no saludable en la dimensión biológica. 3. Sobre los estilos de vida en la dimensión social se observa que 53.7% presentan estilos de vida saludable respecto a la recreación, 68.4% tienen estilos de vida no saludables en cuanto al consumo de sustancias nocivas y 58.1% presentan estilos de vida no saludables en cuanto a la responsabilidad en salud, en conclusión, se tiene que el 57.60% tiene un estilo de vida no saludable y 42.40% saludable. 4. En cuanto a los estilos de vida en la dimensión psicológica se observa que 76.2% tiene un manejo del estrés saludable, 67.4% tienen estilos de vida

saludables en cuanto al estado emocional, en conclusión, se tiene que el 55.4% tiene estilo de vida no saludable y 44.6% saludable. (3)

Lazo, H. y Valera, A. (2018). Estilos de vida en los estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica – 2017. [Tesis] Perú: Universidad Nacional de Huancavelica. Objetivos: Determinar los estilos de vida de los estudiantes de la universidad Nacional de Huancavelica-2017. Método: la investigación es descriptivo, observacional y transversal. Conclusiones: La población de estudio estuvo conformada por 414 estudiantes de diferentes escuelas y facultades de la Universidad Nacional de Huancavelica; se destaca de las características sociodemográficas lo siguiente: las edades del grupo de estudio oscilan entre los 16 a 25 años, el 48.1 % (199) están entre los 16-19 años que son adolescentes, el 41.5%(172) se encuentran en un rango de 20 a 24 años y solo el 10.4% (43) tienen edades \geq a 25 años, con respecto a la procedencia el 75.8% (314) proceden de la zona urbana, los estudiantes manifestaron que , 54% (223) viven con sus padres,31% (128), 52.2% (216) son mujeres mientras que 47.8% (198) son varones. 2. En cuanto a los hábitos alimenticios de los universitarios, del total de encuestados 414, 64% (264) no tienen un horario fijo para consumir sus alimentos, 67.1% (278) consumen sus alimentos en menos de 30 minutos, 64.3% (266) no se alimenta tres veces al día. Referente al consumo de frutas 86.5% (363) consumen menos de 5 frutas diarias, 87.7% (363) consume menos de 8 vasos de agua al día fuera de sus alimentos. 3. Del mismo modo en la dimensión de hábitos sociales, el 63.5% (264) no tienen horarios fijos para dormir; el 80.8% (336) duermen menos de 6 horas al día, el 57.7% (240) no realiza ejercicios, el 71% (294) consumen bebidas alcohólicas 1 a 3 veces por semana.

Gamarra, E. (2020). Estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza. 2020. Objetivos: Determinar la relación entre los estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención micro Red Contumaza. Método: la investigación es enfoque cuantitativo, diseño no experimental-transversal de tipo correlacional. Conclusiones: Se estableció relación entre la actividad física y el estrés laboral ($p=0,005$). el 41,4% del personal tiene una actividad física poco saludable y el 34,9% una actividad física saludable, se constató que a medida que mejora los niveles de actividad física disminuye el estrés. No se encontró relación entre la dimensión manejo del tiempo libre de los estilos de vida saludable y estrés laboral en el primer nivel atención micro Red Contumaza ($p=,645$). Se encontró que ha medida mejora el

autocuidado los porcentajes de estrés disminuyen en el primer nivel atención micro Red Contumaza ($p=,000$). Se acepta que a medida mejora los hábitos alimenticios los niveles de estrés disminuyen en el primer nivel atención micro Red Contumaza ($p=0,000$). Se encontró que la persona con menos consume alcohol, tabaco u otra droga, el estrés laboral disminuye ($p=0,0006$). 6. No existe relación entre la dimensión sueño de los estilos de vida saludable y estrés laboral en el primer nivel atención micro Red Contumaza ($p=,546$). (4)

Antecedentes internacionales:

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. contenga 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-2 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 menciona 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 de 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”. 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 los 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

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 ha creado consumismo tecnológico sin control, lo cual ha generado cambios de estilo de sus vidas de forma. (13)

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.
- 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, 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)
- Un estudio en Baherin mostró que un alto porcentaje de estudiantes, las personas 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 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, el estilo de vida poco activo y sedentario. Es decir, el cambio en el

estilo de vida se ha convertido en un factor que 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)

- El coronavirus COVID-19 ha desplazado la Educación presencial a la educación a distancia o virtual, 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. 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)

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.

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.	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 5
			DE HÁBITOS DE NUTRICIÓN	Cualitativo	Nominal	Directa	• Ítems 6-12
			LOS HÁBITOS SOCIALES	Cualitativo	Nominal	Directa	• Ítem 13-17
			ACTIVIDAD FÍSICA	Cualitativo	Nominal	Directa	Ítem 18-22

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.

La técnica que se empleó fue la encuesta, y de esta manera se obtuvo los datos de una manera rápida y eficaz.

El instrumento que se utilizó fue un cuestionario, compuesto por 17 preguntas cerradas, que nos proporcionaron información acerca de cuáles son los estilos de vida saludable de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas S.A.C. de la ciudad de Trujillo, en tiempos de pandemia 2022.

Las preguntas fueron divididas en 3 dimensiones (Hábitos de nutrición, Hábitos sociales y actividad Física) cada pregunta tuvo un puntaje 1 si realizaba dicha actividad y 0 si no lo realizaba, de acuerdo a ello se obtuvo un puntaje mínimo de 0 puntos y un puntaje máximo de 17 puntos.

ESCALA DE CALIFICACIÓN	
SALUDABLE	0 - 8 PUNTOS
NO SALUDABLE	9 – 17 PUNTOS

Para la validación del instrumento, se consideró 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 la recolección de los datos, en primera instancia, se solicitó el permiso correspondiente para obtener la autorización, al Gerente administrativo de la Distribuidora droguería las Américas S.A.C. de la Ciudad de Trujillo.
- Para iniciar el proceso de recolección de datos, en los trabajadores de la droguería inicialmente se proporcionó información con respecto a la investigación y se solicitó que se firme un consentimiento informado. Luego de ello se procedió a la aplicación del instrumento.

2.6. Método de análisis de datos

Una vez obtenido los datos respectivos, se utilizó el programa SPSS, para realizar el procesamiento de estos, también se elaboraron gráficos y tablas de frecuencias mediante las cuáles se pudo representar los datos y de esta manera se evidenció los estilos de vida de los trabajadores.

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.

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.

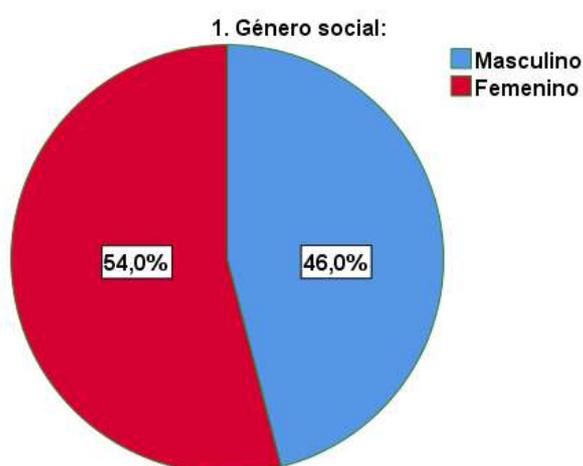
III. RESULTADOS

Tabla N° 1
Género social de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.

1. Género social:

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	23	46,0
Femenino	27	54,0
Total	50	100,0

Gráfico N° 1
Género social de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.



Interpretación:

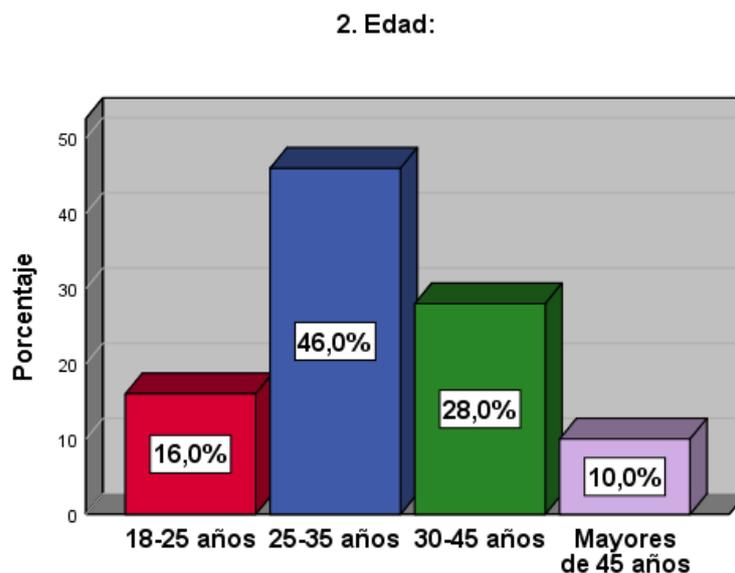
La tabla y gráfico N° 1, nos muestran el sexo de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, resultando que el 54,0% son del género femenino y el 46,0% son del género masculino.

Tabla N° 2
Edad de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia
– 2022.

2. Edad:

	Frecuencia	Porcentaje
18-25 años	8	16,0
25-35 años	23	46,0
30-45 años	14	28,0
Mayores de 45 años	5	10,0
Total	50	100,0

Gráfico N° 2
Edad de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia
– 2022.



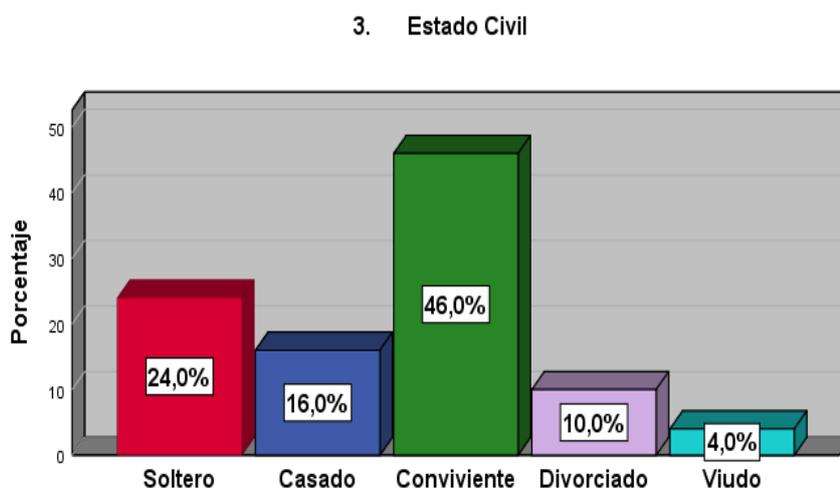
Interpretación:

La tabla y gráfico N° 2, nos muestran la edad de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, resultando que el 46,0% tienen de 25-35 años, el 28,0% tienen de 30-45 años, el 16,0% tienen de 18-25 años y el 10,0% son mayores de 45 años.

Tabla N° 3
Estado Civil de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.

3. Estado Civil		
	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	12	24,0
Casado	8	16,0
Conviviente	23	46,0
Divorciado	5	10,0
Viudo	2	4,0
Total	50	100,0

Gráfico N° 3
Estado Civil de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.



Interpretación:

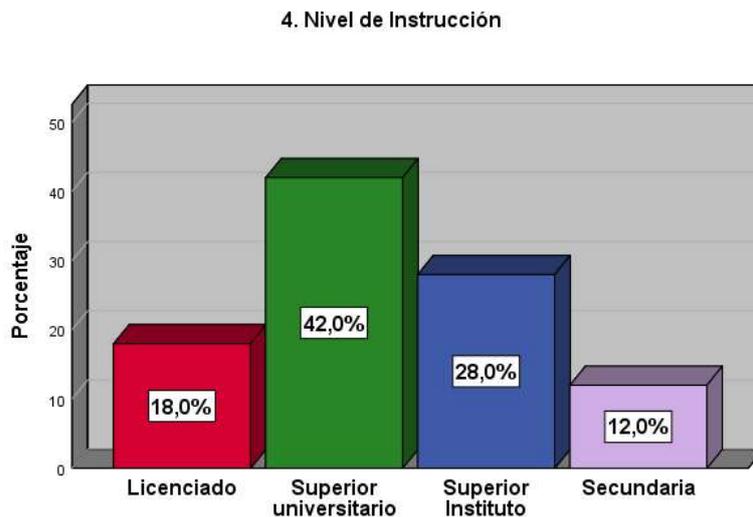
La tabla y gráfico N° 3, nos muestran el estado civil de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, resultando, que el 46,0% son convivientes, el 24,0% son solteros, el 16,0% son casados, el 10,0% son divorciados y el 4,0% son viudos.

Tabla N° 4
Nivel de Instrucción de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.

4. Nivel de Instrucción

	Frecuencia	Porcentaje
Licenciado	9	18,0
Superior universitario	21	42,0
Superior Instituto	14	28,0
Secundaria	6	12,0
Total	50	100,0

Gráfico N° 4
Nivel de Instrucción de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.



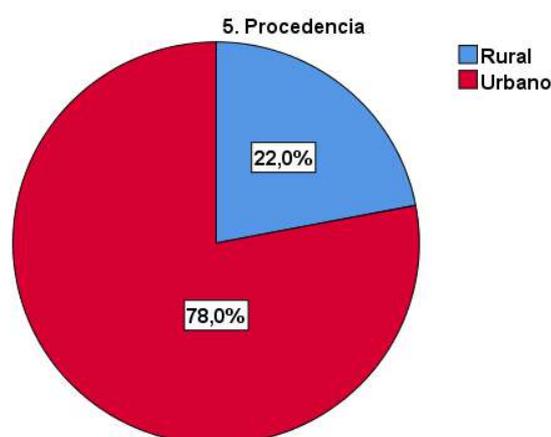
Interpretación:

En la tabla y gráfico N° 4, se observa el nivel de instrucción de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, siendo así que el 42,0% estudiaron superior universitario, el 28,0% estudiaron superior instituto, el 18,0% son licenciados y el 12,0% estudiaron secundaria.

Tabla N° 5
Procedencia de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.

<i>5. Procedencia</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
Rural	11	22,0
Urbano	39	78,0
Total	50	100,0

Gráfico N° 5
Procedencia de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.



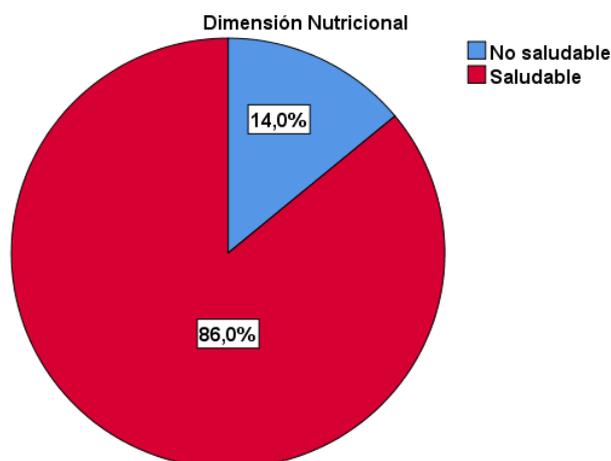
Interpretación:

En la tabla y gráfico N° 5, se observa la procedencia de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, el 78,0% provienen de la zona urbana y el 22,0% provienen de la zona rural.

Tabla N° 6
Dimensión Nutricional de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.

<i>Dimensión Nutricional</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	7	14,0
Saludable	43	86,0
Total	50	100,0

Gráfico N° 6
Dimensión Nutricional de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.



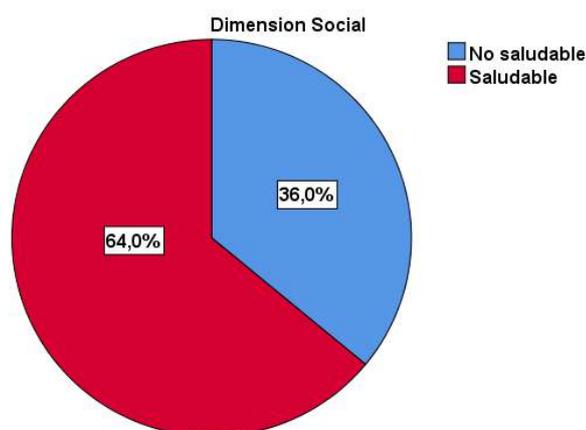
Interpretación:

La tabla y gráfico N° 6, nos muestran la dimensión nutricional de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, el 86% tienen una alimentación saludable y el 14,0% tienen una alimentación no saludable.

Tabla N° 7
Estilos de hábitos Sociales de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.

<i>Dimensión Social</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	18	36,0
Saludable	32	64,0
Total	50	100,0

Gráfico N° 7
Estilos de hábitos Sociales de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.



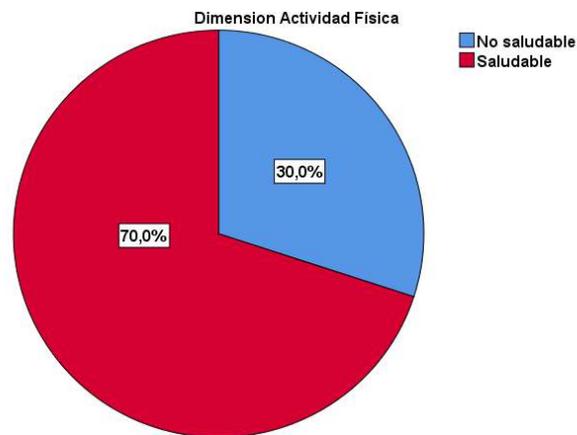
Interpretación:

La tabla y gráfico N° 7, nos muestran los estilos de hábitos sociales de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, siendo así que el 64,0% de los trabajadores tienen hábitos sociales saludables y el 36,0% tienen hábitos sociales no saludables.

Tabla N° 8
Dimensión de actividad física de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.

<i>Dimensión actividad física</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	15	30,0
Saludable	35	70,0
Total	50	100,0

Gráfico N° 8
Dimensión de actividad física de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.



Interpretación:

La tabla y gráfico N° 8, nos muestran la dimensión de la actividad física de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, resultando que el 70,0% de los trabajadores tienen estilos de vida saludables respecto a la actividad física y el 30,0% no tienen estilos de vida saludable.

IV. DISCUSIÓN

El estilo de vida se define como un hábito individual y colectivo que conduce a la satisfacción de las necesidades del sujeto con el fin de lograr una salud adecuada, frente a ellos en la presente investigación se tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida saludable de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia 2022.

Sobre las características sociodemográficas de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia 2022, se obtuvo los siguientes resultados, el 54,0% son del género femenino y el 46,0% son del género masculino; respecto al grupo etario, el 46,0% tienen de 25-35 años, el 28,0% tienen de 30-45 años, el 16,0% tienen de 18-25 años y el 10,0% son mayores de 45 años; respecto al estado civil, el 46,0% son convivientes, el 24,0% son solteros, el 16,0% son casados, el 10,0% son divorciados y el 4,0% son viudos; respecto al grado de instrucción, el 42,0% estudiaron superior universitario, el 28,0% estudiaron superior instituto, el 18,0% son licenciados y el 12,0% estudiaron secundaria; respecto al lugar de procedencia, el 78,0% provienen de la zona urbana y el 22,0% provienen de la zona rural; estos resultados contrastan con **Huanca, M (2019)**, en su investigación Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la Municipalidad Distrital de Echarati, la Convención - Cusco, 2018, el 58.5% es de sexo femenino, 49.3% son convivientes y 30.1% tienen estudios superior universitario; también **Lazo, H. y Valera, A. (2018)**, en su investigación Estilos de vida en los estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica – 2017, determina con respecto a la procedencia el 75.8% (314) proceden de la zona urbana y 52.2% (216) son mujeres mientras que 47.8% (198) son varones.

En cuanto a los estilos de vida, respecto a la dimensión en los hábitos de nutrición, de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, el 86% tienen una alimentación saludable y el 14,0% tienen una alimentación no saludable, estos resultados coinciden con **Gamarra, E. (2020)**, en su investigación Estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza. 2020. donde concluye que el 77,7% del personal presentó un estilo de vida saludable; contrastando con **Huanca, M (2019)**, concluye que el 67.6% tiene una alimentación no saludable, así también **Uriarte, Yadav. y Vargas, A. (2018)** en su investigación, Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad

Norbert Wiener, afirman que en la dimensión alimentación, se evidenció que existe una preponderancia en el estilo de vida saludable, seguido de no saludable.

Respecto a los estilos de vida, en su dimensión hábitos sociales, en los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, los resultados nos indican que el 64,0% de los trabajadores tienen hábitos sociales saludables y el 36,0% tienen hábitos sociales no saludables; estos resultados son coincidentes con **Huanca, M (2019)**, quien determina sobre los estilos de vida en la dimensión social se observa que el 53.7% presentan estilos de vida saludable

Respecto a los estilos de vida en la dimensión de actividad física de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, los resultados nos indican que el 70,0% de los trabajadores tienen estilos de vida saludables respecto a la actividad física y el 20,0% no tienen estilos de vida saludable respecto a la actividad física, contrastando con **Huanca, M (2019)**, afirman que el 55.2% tiene actividad física y ejercicios saludables.

V. CONCLUSIONES

- Dentro de las características sociodemográficas de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, hay predominancia del sexo femenino (54.0%), el 46,0% tienen entre 25 a 35 años, el 46,0% son convivientes, el 42,0% tienen grado de instrucción superior universitario y el 78,0% provienen de la zona urbana.
- En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión hábitos de nutrición, de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, el 86% tienen una alimentación saludable y el 14,0% tienen una alimentación no saludable
- Respecto a los estilos de vida, en su dimensión hábitos sociales, de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, el 64,0% de los trabajadores tienen hábitos sociales saludables y el 36,0% tienen hábitos sociales no saludables
- Respecto a los estilos de vida en la dimensión actividad física de los trabajadores de la distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022, el 70,0% de los trabajadores tienen estilos de vida saludables respecto a la actividad física

VI. RECOMENDACIONES

- A la administración de la droguería Las Américas, se le recomienda realizar con frecuencia momentos de esparcimiento al aire libre para promover un estilo de vida saludable en los trabajadores.
- A los trabajadores de la droguería Las Américas se les recomienda asistir al Centro de Salud o clínica privada para que se realicen sus controles periódicos y poner en funcionamiento las sugerencias del médico referente a cómo mejorar su calidad de vida.
- Se sugiere a las instituciones del estado en conjunto con el MINSA para que generalicen planes preventivos y promocionales sobre el estrés gremial y los estilos de vida sana.

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. Huanca Panihuara, M. Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la Municipalidad Distrital de Echarati, la Convención - Cusco, 2018. [Tesis] Perú: Universidad Andina del Cusco.
4. Lazo, H. y Valera, A. Estilos de vida en los estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica – 2017. [Tesis] Perú: Universidad Nacional de Huancavelica.
5. Gamarra, E. Estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza. 2020. [Tesis] Perú: Universidad Cesar Vallejo.
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%20física%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 y 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 su dimensión de hábitos de nutrición de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.</p> <p>3. Identificar los estilos de vida, en su dimensión de 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 su dimensión de actividad física de los trabajadores de la Distribuidora droguería las Américas en tiempos de Pandemia – 2022.</p>	<p>ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</p>	<p>La población lo constituyen los 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 Pluss 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.

CUESTIONARIO

I. FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS.

1. Género Social

Femenino () **Masculino** ()

2. Edad

A. 18-25 () B. 25-35() C. 30-45 () D. Mayores de 45 años

3. Estado Civil

Soltero ()

Casado ()

Conviviente ()

Divorciado ()

Viudo ()

4. Nivel de Instrucción

Licenciado

Superior universitario

Superior Instituto

Secundaria

5. Procedencia

Rural

Urbana

II. DIMENSION NUTRICIONAL

1. ¿Tiene usted horarios fijos para consumir tus alimentos?
Si ()
No ()
2. ¿Añades sal a tus comidas?
Si ()
No ()
3. ¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?
Si. ()
No ()
4. ¿Se alimenta usted tres veces al día (desayuno, almuerzo y cena) todos los días?
Si ()
No ()
5. ¿Consumes dulces, gaseosos más de 2 veces a la semana?
Si ()
No ()
6. ¿Consumes agua durante el día, fuera de los alimentos?
Si ()
No ()
7. ¿Come Ud. comidas rápidas?
diario ()
interdiario ()

III. HÁBITOS SOCIALES

8. ¿Tiene usted un horario fijo para dormir?
Si ()
No ()
9. ¿Duerme 8 horas al día?
Si ()
No ()
10. ¿Consumes Ud. Bebidas alcohólicas?

Si ()

No ()

11. ¿Consume alguna droga?

Si ()

No ()

12. ¿Consume Ud. cigarrillos?

Si ()

No ()

VII. ACTIVIDAD FISICA

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

Si ()

No ()

14. ¿Usted realiza ejercicios físicos?

Si ()

No ()

15. ¿Ud. hace ejercicios diarios, al menos 20 min?

Si ()

No ()

16. ¿Durante la pandemia suele salir a correr?

Si ()

No ()

17. ¿Participas en programas o actividades de ejercicio bajo supervisión?

Si ()

No ()

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:

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS - CCALA Y DENEGRI.docx

RECUESTO DE PALABRAS

8657 Words

RECUESTO DE CARACTERES

47904 Characters

RECUESTO DE PÁGINAS

48 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

503.5KB

FECHA DE ENTREGA

Oct 22, 2022 9:23 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 22, 2022 9:25 AM GMT-5

● **32% de similitud general**

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

- 32% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Bloques de texto excluidos manualmente