

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL
ANTROPOMÉTRICO DE LOS TRANSPORTISTAS DE LA
ASOCIACIÓN “TAXI SEGURO” - PUENTE PIEDRA, LIMA 2023**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTORES

BARRETO ASENCIOS, DIALI DEL ROSARIO

RUIZ CHAVEZ, SANDY YESABELL

VALLEJOS MEZA, VALERY ARACELY

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Valery', is located to the right of the author names.

ASESORA

DRA. JUANA GLADYS MEDINA MANDUJANO

**LINEA DE INVESTIGACIÓN: MEDIO AMBIENTE Y SALUD DEL
ADULTO Y ADULTO MAYOR**

CALLAO, 2023

PERÚ



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE AUTENTICIDAD N° 199 -UI-FCS-2023

La Directora y el Comité Directivo de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao;

HACEN CONSTAR QUE:

Se ha procedido con la revisión de Tesis

**ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO DE LOS
TRANSPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN "TAXI SEGURO" - PUENTE PIEDRA, LIMA
2023**

presentado por: BARRETO ASENCIOS DIALI DEL ROSARIO
RUIZ CHAVEZ SANDY YESABELL
VALLEJOS MEZA VALERY ARACELY

para la obtención del: **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

Al realizar la revisión de la autenticidad mediante el URKUND, se obtuvo un resultado del **8%**, lo cual no supera el máximo establecido en la Directiva N° 013-2019-R "Directiva que Regula y Norma el Uso del Software para la Identificación de la Autenticidad de Documentos Académicos en la Universidad Nacional del Callao", aprobado con Res. N° 704-2019-R del 05 de Julio de 2019.

Se expide la presente constancia, a fin de continuar con el trámite correspondiente.

Bellavista, 4 de julio de 2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Unidad de Investigación

Dra. Mercedes Lulilea Ferrer Mejía
DIRECTORA

Recibo: 784.465.560.2645
Fecha : 3/7/2023

784.465.560.2769
3/7/2023

784.465.560.5967
3/7/2023

Misión FCS UNAC

"Formar profesionales competentes en lo científico, cultural y humanístico, desarrollando investigación científica, extensión y responsabilidad social universitaria; contribuyendo al desarrollo sostenible a nivel regional y nacional"

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN:

- LIC. ESP. YRENE ZENAIDA BLAS SANCHO PRESIDENTA
- DRA. VILMA MARIA ARROYO VIGIL SECRETARIA
- MG. BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES VOCAL

ASESORA: DRA. JUANA GLADYS MEDINA MANDUJANO

Nº de Acta: 040-2023

Nº Libro 001

Nº Folio 60

Fecha de Aprobación de la tesis:

11 DE AGOSTO DE 2023

Resolución de Decanato N°289 – 2023 – D/FCS de fecha 02 de agosto del 2023 sobre designación de Jurado Evaluador de la Tesis para la obtención del Título Profesional de Enfermería.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ACTA N°040-2023

ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL VIII CICLO DE TALLER DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Siendo las 18:00 horas del día **viernes 11 de agosto del dos mil veintitrés**, mediante el uso de la **Plataforma Virtual Google Meet** de la Facultad de Ciencias de la Salud, se reunieron el Jurado de Sustentación del **VIII CICLO TALLER DE TESIS PARA OBTENER TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**; conformado por los siguientes docentes:

- | | |
|---------------------------------------|------------|
| ➤ Lic. Esp. YRENE ZENAIDA BLAS SANCHO | PRESIDENTA |
| ➤ Dra. VILMA MARIA ARROYO VIGIL | SECRETARIA |
| ➤ Mg. BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES | VOCAL |

Con la finalidad de evaluar la sustentación de la tesis, titulada: "**ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO DE LOS TRANSPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN "TAXI SEGURO" - PUENTE PIEDRA, LIMA 2023**", presentada por el (la), (los), (las), Tesista (as):

- RUIZ CHAVEZ, SANDY YESABELL
- VALLEJOS MEZA, VALERY ARACELY
- BARRETO ASENCIOS, DIALI DEL ROSARIO

Con el quorum establecido según el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional del Callao, aprobado por Resolución de Consejo Universitario N°150-2023-CU del 15 de junio de 2023.

Luego de la sustentación, los miembros del Jurado evaluador formularon las respectivas preguntas, las mismas que fueron absueltas.

En consecuencia, el Jurado Examinador acordó **APROBAR** con escala de **calificación cualitativa MUY BUENO**, y **calificación cuantitativa DEICISÉIS (16)** la presente tesis, para optar el **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**, conforme al Art. 24° del Reglamento de Estudios de Grados y Títulos de la UNAC, vigente, con lo que se dio por terminado el acto, siendo las 18:30 horas del mismo día.

Bellavista, 11 de agosto del 2023


.....
Lic. Esp. YRENE ZENAIDA BLAS SANCHO
Presidenta


.....
Dra. VILMA MARIA ARROYO VIGIL
Secretaria


.....
Mg. BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES
Vocal



INFORME N° 005 -2023-PJS-VIII-CTT/ESPECIALIDAD

PARA : DRA. ANA LUCY SICCHA MACASSI
DECANA FCS

DE : PRESIDENTE DE JURADO DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DEL VIII
CICLO TALLER DE TESIS PARA OPTAR TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA

ASUNTO : INFORME FAVORABLE DEL PRESIDENTE DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN

FECHA : Callao, 11 de agosto de 2023.

Vista el Acta de Sustentación N° 040 -2023 de la Tesis Titulada:

**ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO DE LOS
TRANSPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN "TAXI SEGURO" - PUENTE PIEDRA, LIMA 2023**

Presentado por - RUIZ CHAVEZ, SANDY YESABELL
- VALLEJOS MEZA, VALERY ARACELY
- BARRETO ASENCIOS, DIALI DEL ROSARIO

Para obtener Título Profesional de Licenciado en Enfermería, por modalidad de Tesis.

En tal sentido se informa que no existe observación alguna a dicha Tesis, por lo que se da **CONFORMIDAD**.

Sin otro particular reitero los sentimientos de estima personal.


.....
Lic. Esp. YRENE ZENAIDA BLAS SANCHO
Presidenta

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD : CIENCIAS DE LA SALUD

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN : PREGRADO

TÍTULO : ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO DE LOS TRANSPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN "TAXI SEGURO" - PUENTE PIEDRA, LIMA 2023

AUTORES : BARRETO ASENCIOS, DIALI DEL ROSARIO
CÓDIGO ORCID: 0009-0004-7848-652X
DNI: 74646540
RUIZ CHAVEZ, SANDY YESABELL
CÓDIGO ORCID: 0009-0004-2424-5253
DNI: 75618471
VALLEJOS MEZA, VALERY ARACELY
CÓDIGO ORCID: 0009-0007-6722-7444
DNI: 76608091

ASESORA : DRA. JUANA GLADYS MEDINA MANDUJANO
CÓDIGO ORCID: 0000-0003-1067-6023
DNI: 07365239

LUGAR DE EJECUCIÓN : ASOCIACIÓN DE TRANSPORTISTAS "TAXI SEGURO" – PUENTE PIEDRA, LIMA

UNIDAD DE ANÁLISIS : TRANSPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN "TAXI SEGURO"

TIPO DE INVESTIGACIÓN : CORRELACIONAL, CUANTITATIVO, NO EXPERIMENTAL.

DEDICATORIA

Con todo mi amor, a mis padres, por haberme formado como la persona que soy actualmente. A mis hermanos por ser mi pilar y mi apoyo incondicional en mis momentos más difíciles; a mis mamachita y papachi que aunque no estén físicamente conmigo, sé que desde el cielo están celebrando mis logros me cuidan y guían para que todo me vaya bien; a mi enamorado, amigos y compañeros que durante estos cinco años estuvieron a mi lado apoyándome y logrando que este preciado sueño se pueda hacer realidad.

Barreto Asencios, Diali del Rosario

El gran cariño y paciencia depositados en este trabajo y la inmensa satisfacción que produce este gran paso, va dedicado a las dos grandes mujeres que siempre estuvieron en mi vida, tanto en adversidades y alegrías, quienes conforman parte de mi pequeño núcleo familiar: mi abuelita y mi tía. A toda persona que me brindó su apoyo durante el proceso de formación profesional y de soporte emocional.

Ruiz Chavez, Sandy Yesabell

De manera muy especial, va dedicada a mis padres, quienes con su esfuerzo y dedicación han logrado lo que soy ahora, brindándome valores e inculcándome siempre la responsabilidad y el deseo de superación para crecer profesionalmente. A mi hermano, quien ha sido siempre paciente conmigo y me ha ayudado mediante tantas risas compartidas; a toda mi familia quienes hasta el sol de hoy, vienen siendo mi pilar más grande de vida.

Vallejos Meza, Valery Aracely

AGRADECIMIENTO

Primeramente, a Dios por brindarnos salud y la posibilidad de dar un paso más en nuestra formación académica, cumpliendo con una de nuestras metas trazadas.

A nuestros padres, por abrirnos camino en lo correcto e impulsarnos siempre a ser cada día mejores profesionales.

A nuestra asesora, Dra. Gladys Medina, por el tiempo y dedicación que nos dio en la realización de esta investigación, para así lograrla con mucho éxito.

A nuestra alma mater, la Universidad Nacional del Callao, por acogernos y darnos el aprendizaje necesario para dejar siempre en alto la carrera profesional de enfermería, poniendo por delante la ética profesional inculcada.

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS DE CONTENIDO

ÍNDICE DE GRÁFICOS

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN	11
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema.....	17
1.2.1. Problema General	17
1.2.2. Problemas específicos	17
1.3. Objetivos.....	18
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación	19
1.5. Delimitantes de la investigación	20
1.5.1. Delimitantes de la investigación teórica.....	20
1.5.2. Delimitantes de la investigación temporal	21
1.5.3. Delimitantes de la investigación espacial	21
II. MARCO TEÓRICO	22
2.1. Antecedentes.....	22
2.1.1. Antecedentes internacionales	22
2.1.2. Antecedentes nacionales	24
2.2. Bases teóricas	27
2.2.1. Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender	27
2.2.2. Teoría del autocuidado de Dorothea Orem.....	28
2.2.3. Determinantes de la salud de Marc Lalonde	30
2.3. Marco conceptual.....	31
2.3.1. Estilos de vida.....	31
2.3.2. Estado nutricional antropométrico	35

2.4.	Definición de términos básicos.....	38
III.	HIPOTESIS Y VARIABLES	40
3.1.	Hipótesis	40
3.1.1.	Hipótesis general	40
3.1.2.	Hipótesis específicas	40
3.2.	Operacionalización de variables	42
IV.	METODOLOGÍA DEL PROYECTO.....	46
4.1.	Diseño metodológico	46
4.2.	Método de investigación.....	46
4.3.	Población y muestra	46
4.3.1.	Población.....	47
4.3.2.	Muestra	47
4.3.3.	Criterios de inclusión.....	47
4.4.	Lugar de estudio.....	47
4.5.	Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	47
4.5.1.	Técnica.....	48
4.5.2.	Instrumentos de recolección de datos	48
4.5.2.1.	Validez del instrumento.....	51
4.5.2.2.	Confiabilidad	53
4.6.	Análisis y procesamiento de datos	55
4.7.	Aspectos éticos en investigación	55
V.	RESULTADOS.....	56
5.1.	Resultados descriptivos	57
5.2.	Resultados inferenciales	67
VI.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	81
6.1.	Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados.....	81
6.2.	Contrastación de los resultados con otros estudios similares	88
6.3.	Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes.....	92
VII.	CONCLUSIONES.....	93
VIII.	RECOMENDACIONES	95
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	97

ANEXO 1: Matriz de consistencia	102
ANEXO 2: Consentimiento informado	107
ANEXO 3: Instrumentos de recolección de datos	108
ANEXO 4: Validez y confialidad	114
ANEXO 5: Libro de códigos	116
ANEXO 6: Base de datos.....	117
.....	119
ANEXO 7: Prueba de normalidad.....	120

ÍNDICE TABLAS DE CONTENIDO

	Pág.
Tabla N°01: Operacionalización de las variables del estudio	49
Tabla N°02: Datos generales de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	69
Tabla N°03: Estilos de vida de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	71
Tabla N°04: Estilos de vida, según sus dimensiones, de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	73
Tabla N°05: Estado nutricional antropométrico, según IMC, de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	75
Tabla N°06: Estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	77
Tabla N°07: Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	79
Tabla N°08: Relación entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	81
Tabla N°09: Relación entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los	83

	transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	
Tabla N°10:	Relación entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	85
Tabla N°11:	Relación entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	87
Tabla N°12:	Relación entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	89
Tabla N°13:	Relación entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	91
Tabla N°14:	Correlación entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	93
Tabla N°15:	Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	94

Tabla N°16:	Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	95
Tabla N°17:	Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	97
Tabla N°18:	Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	98
Tabla N°19:	Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	99
Tabla N°20:	Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	100

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N°01: Estilos de vida de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	71
Gráfico N°02: Estado nutricional antropométrico, según IMC, de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	75
Gráfico N°03: Estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	77
Gráfico N°04: Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	79
Gráfico N°05: Relación entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	81
Gráfico N°06: Relación entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	83
Gráfico N°07: Relación entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro" - Puente Piedra, Lima.	85

Gráfico N°08:	Relación entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	87
Gráfico N°09:	Relación entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	89
Gráfico N°10:	Relación entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima.	91

RESUMEN

La presente investigación tuvo como **Objetivo:** Determinar la relación existente entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023. **Metodología:** Es una investigación cuantitativa, de diseño no experimental, corte transversal y descriptiva-correlacional. La muestra estuvo conformada por 40 transportistas pertenecientes a la asociación “Taxi seguro” del distrito de Puente Piedra, Lima. La técnica utilizada fue la observación y una encuesta; se aplicó para la primera variable de estudio, un cuestionario conformado por 48 ítems adaptado por las investigadoras, y para la segunda variable se aplicó una ficha técnica, en donde se utilizó una balanza digital calibrada y un tallímetro. Los datos obtenidos fueron procesados con el programa Excel y SPSS versión 25.0. **Resultados:** Para la correlación entre las variables estudiadas, se obtuvo un p valor de 0.578, por lo que se aceptó la hipótesis nula; así mismo, un 77.5% evidenció un estilo de vida poco saludable y el 82.5% presentó estado nutricional inadecuado, presentando sobrepeso y obesidad. Se resalta que, en la dimensión autocuidado y cuidado médico, un 65% es no saludable. **Conclusiones:** Se determinó que no existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023; por lo que cabe que existan otras afecciones que están directamente relacionadas con el inadecuado estado nutricional de la población.

Palabras clave: Estilos de vida, estado nutricional, antropométrico, transportistas.

ABSTRACT

The objective of this research was: To determine the relationship between lifestyles and the anthropometric nutritional status of the transporters of the “Taxi Seguro” association - Puente Piedra, Lima 2023. **Methodology:** It is a quantitative research, with a non-experimental design, cross-sectional and descriptive-correlational. The sample was made up of 40 transporters belonging to the “Taxi Seguro” association of the Puente Piedra district, Lima. The technique used was observation and a survey; A questionnaire consisting of 48 items adapted by the researchers was applied for the first study variable, and a technical sheet was applied for the second variable, where a calibrated digital scale and a height meter were used. The data obtained were processed with the Excel program and SPSS version 25.0. **Results:** For the evaluation between the variables studied, a p value of 0.578 was obtained, so the null hypothesis was accepted; Likewise, 77.5% showed an unhealthy lifestyle and 82.5% presented inadequate nutritional status, being overweight and obese. It is highlighted that, in the self-care and medical care dimension, 65% are unhealthy. **Conclusions:** It is determined that there is no relationship between lifestyles and the anthropometric nutritional status of the transporters of the “Taxi Seguro” association - Puente Piedra, Lima 2023; Therefore, it is possible that there are other conditions that are directly related to the inadequate nutritional status of the population.

Keywords: Lifestyles, nutritional status, anthropometric, transporters.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, la vida laboral de las personas es cada vez más exigente, repercutiendo a futuro en su propia salud. Se hace mención, a las largas horas de trabajo, en las que el personal debe permanecer ya sea de pie o sentado, fomentando así un estilo de vida sedentario; adicional a ello, se le exige al máximo superar las metas de producción. Por tanto, el ámbito laboral ha tomado mucha importancia en la vida de las personas, tanto, que hasta puede resultar más importante que su propia salud; en el comportamiento de los trabajadores, según las cifras a nivel mundial y nacional, observamos que optan por comida rápida porque, para ellos, es más accesible más no es necesariamente saludable; también, vemos que sus métodos de diversión, no incluyen actividades físicas recreativas que los ayuden con llevar un mejor estilo de vida. Hoy en día, se encuentran porcentajes significativos de sobrepeso y obesidad en la población, los cuales son evidenciados en el Índice de Masa Corporal (IMC) de ellos mismos.

Los estilos de vida saludable y un adecuado estado nutricional, repercuten en el organismo de las personas, previniendo enfermedades no transmisibles como la hipertensión, diabetes y cáncer. Sin embargo, diversas encuestas de salud destacan que, a pesar de los esfuerzos de distintas instancias como los ministerios y organismos internacionales que velan por la salud, aún existen llamativos porcentajes que informan sobre la práctica de estilos de vida saludable, las cuales son desalentadores: el consumo de frutas y verduras no es el óptimo, siendo lo recomendable cinco al día; se mantiene el consumo de alcohol y de tabaco como métodos de recreación, existe una baja o nula práctica de actividad física y presentan sedentarismo, lo que termina provocando sobrepeso u obesidad en conjunto a una alimentación no balanceada.

El trabajo de investigación titulado: “Estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023” se realizó con la finalidad de recoger datos y obtener resultados que servirán para analizar la salud de la población estudiada. La

investigación hizo uso de un cuestionario de estilos de vida y una ficha de evaluación de estado nutricional antropométrico. El objetivo de esta investigación fue establecer la relación que existe entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023. La pregunta planteada es ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023?

Este trabajo de investigación está organizado en seis capítulos: Capítulo I: Planteamiento del problema, capítulo II: Marco teórico, capítulo III: Hipótesis y variables, capítulo IV: Metodología del proyecto, capítulo V: Resultados, capítulo VI: Discusión de resultados; también contempla conclusiones, recomendaciones, bibliografías y anexos.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2022, nos alerta que un estilo de vida que incluye el consumo de sustancias nocivas, inactividad física y dietas poco saludables aumentan el riesgo, en la persona, de fallecer por una enfermedad no transmisible; como lo son, las enfermedades respiratorias crónicas, cardiovasculares, metabólicas, así como la diabetes y cualquier tipo de cáncer. Estas enfermedades han cobrado la vida de casi 41 millones de personas, durante todos estos años, lo que equivale al 74% de todas las muertes a nivel mundial; viéndose afectados los habitantes de los países que mantienen ingresos muy bajos. Asimismo, cada año se produce, al menos, 8 millones de muertes que son atribuidas al consumo de tabaco y a la exposición al humo de este; poco más de la mitad de 3 millones de muertes es por el consumo excesivo de alcohol, unas 830,000 muertes son motivo de una insuficiente actividad física y 1,8 millones se deben al consumo de sal y/o sodio en demasía. (1)

Con respecto, a la llamada comida chatarra y el incremento de peso que su ingesta provoca, se registra a nivel mundial unos 2 mil millones de personas, mayores de edad, que sobrepasan su peso ideal; en zonas como Norteamérica, Oceanía, Latinoamérica y Europa han superado tasas del 50% en adultos y del 25% en niños en etapa escolar; esto, según el último informe de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) sobre nutrición, dado en el año 2019. (2)

En los dos últimos años, la humanidad se ha visto amenazada por un gran problema de salud: la pandemia por COVID-19. Esta, ha dejado un sin número de pérdidas irreparables, así como el colapso del sistema de salud y alteraciones en el estilo de vida de las personas. Según un reporte del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), a mediados del año 2020, mediante un sondeo realizado en América

Latina y el Caribe, donde participaron personas de 13 a 29 años, se evidenció que la crisis por COVID-19 dificultó el acceso a los alimentos, tanto perecibles como saludables y que la principal barrera fue la crisis económica en dicho momento, esto, lo afirma un 69%; mientras que el 34% opina que fue el temor a contraer el virus. Durante esta crisis sanitaria, el 35% de las personas aumentó su consumo de bebidas azucaradas, un 32% los snacks y dulces, y un 29% elevó la ingesta de comida rápida y productos pre-cocinados. Se presentó una disminución del consumo de frutas y verduras, ya que solo un 33% manifestó ingerirlas y el 12% refirió consumir menos agua; además, el 52% reportó ser menos activo físicamente en comparación con los tiempos antes de la pandemia. (3)

La reconocida consultora proveedora de datos y de investigación de mercado, Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (IPSOS), realizó un estudio en el año 2021, llamado "Omnibus Obesity Latam", en diversos países de Latinoamérica como México, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador y Perú; dicha investigación, se trató sobre los diferentes hábitos saludables tras el confinamiento por COVID-19, es decir, las rutinas que sigue la población latina para alimentarse; por lo que la mayoría de los encuestados refieren ingerir alimentos únicamente cuando sienten hambre y solo un bajo porcentaje mantiene un horario de alimentación con porciones controladas. Un dato curioso, es la alimentación basada en la emoción, ya que el 50% relaciona la comida con celebración; esto, nos indica que existe un lazo afectivo con sus alimentos y que es un elemento fundamental al momento de seleccionarlos. Otro dato importante, es la fuente de información de la población, en base al mantenimiento de hábitos saludables y alimenticios; así como también del peso adecuado, la atención integral y el tratamiento que debería tener cada persona. Los encuestados revelaron que en sus países existe poca referencia o información confusa sobre el tema, muchas de ellas sin sustento, tanto, científico o de algún personal de la salud; en su mayoría, sus fuentes de indagación son las redes sociales. Por ello, se

resalta que la alimentación en América Latina implica un vínculo afectivo y que la población hace lo necesario en colmar sus antojos; pero, a su vez, se está incrementando un porcentaje de quienes están siendo conscientes de su consumo y alimentación, para cuidar y mejorar su salud mediante un estilo de vida saludable, mas este porcentaje aún no logra ser significativo. (4)

En el Perú, el Ministerio de Salud (MINSA), informa a la población que la práctica de estilos de vida saludable ayuda a mantener un organismo fuerte y reducir el riesgo de padecer los diversos tipos de cáncer y de enfermedades no transmisibles; asimismo, recomienda la práctica de al menos unos cuatro hábitos, como: actividad física, adecuada alimentación, reducción del consumo de alcohol y evitar el consumo del tabaco. A pesar de todo ello, las cifras que se obtienen en el país son alarmantes. (5)

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), efectuada en el año 2019, el 60.1% constituido por personas de 15 años de edad a más, padecen de sobrepeso y obesidad. El porcentaje se incrementa si nos referimos a personas de 40 a 59 años de edad, quienes comprenden un 71% del grado de sobrepeso y obesidad. Igualmente, la hipertensión arterial en adultos, de 40 a 49 años, comprende una cifra del 19.2% y en los adultos de 50 a 59 años en 29.8%. (6)

Para el año 2021, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), comentó que el consumo de alcohol es más frecuente en los hombres con un 94.9%, que el de las mujeres con un 89.4%; en cuanto, al consumo de cigarrillos en los últimos 12 meses, el 14.9% de la población de 15 años a más, fumó al menos un cigarrillo, siendo los varones quienes lo consumen más con un 24.7%, a comparación de las mujeres con un 5.8%. En las regiones naturales del país, el porcentaje de personas que fumaron en los últimos tiempos, destacan, en la región Selva con un 10%, seguida de la región Costa con 8.5% y en menor

porcentaje se encuentra la región Sierra con 6.5%. Similarmente, en cuanto a la alimentación, el consumo de ensalada de verduras por las personas de 15 años a más, fue tan solo de 3 días a la semana en promedio. De igual manera, Lima Metropolitana y la provincia constitucional del Callao son dos de las regiones que presentan más casos de obesidad, cuyo porcentaje oscila entre 30% al 37.4%; al igual que la presencia de personas con enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus e hipertensión arterial, cuyo porcentaje es entre 40% al 49.5%.(7)

Finalizando, se logró observar, que los transportistas de la asociación “Taxi seguro” ubicada en el distrito de Puente Piedra, en la región de Lima, mantienen prácticas diarias, las cuales, estarían atentando contra su salud. Muchos de ellos refieren *“las intensas jornadas laborales me hacen comer de más...”*, *“la señora del menú vende más pollo frito, guisos con bastante papa y arroz, pocas veces tienen ensalada”*, siendo el menú que consumen, rico en carbohidratos y frituras. Además, son pocos los transportistas que llevan una botella de agua para la jornada laboral, en lugar de ello, optan por comprar bebidas azucaradas como gaseosas, café o bebidas energéticas por las mañanas y en las noches. Entre sus diálogos cotidianos, se escucha que son pocos los que aceptan las invitaciones a realizar actividad física, como el deporte, para confraternizar entre compañeros, prefiriendo realizar más horas de jornada laboral para un mayor ingreso económico. De la misma manera, muchos de ellos también comentan *“siento que he subido de peso”*, *“quisiera descansar más pero necesito trabajar para llevar dinero a casa”*; a simple vista, lo primero es debido a la mala alimentación que tienen y lo segundo, es porque no descansan sus horas necesarias. En esta asociación, la dedicación de los transportistas consiste en realizar el servicio de taxi a comerciantes, desde el mercado hasta diversos puntos aledaños, soportando largas jornadas que exceden muchas veces las ocho horas al día y en las que tienen que permanecer sentados manejando, la mayor parte del tiempo.

Dicho esto, la presente investigación será de ayuda para identificar los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de nuestra unidad de análisis, lo que nos permitirá obtener indicadores importantes que serán útiles para saber la situación de salud de la población y de esta manera, intervenir promocionando un estilo de vida saludable, así como también prevenir diferentes afecciones que puedan presentar a futuro, o actuar de manera rápida ante lo encontrado, con ayuda de nuestros instrumentos de recolección de datos.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

- ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023?
- ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023?
- ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023?

- ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023?
- ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023?
- ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación existente entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.
- Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.
- Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según

su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.

- Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.
- Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.
- Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.

1.4. Justificación

Los estilos de vida y el estado nutricional se ven modificados por distintos ámbitos de la vida de las personas, como el académico, el laboral, hasta el emocional. Esta modificación no siempre es saludable, al contrario, puede afectar a la salud por anteponer otros objetivos, causando así cambios en el aspecto de la persona, como el físico y en el peor de los casos originando enfermedades no transmisibles las cuales son un problema de salud pública.

- **Justificación social:** Los resultados que se obtienen en esta investigación sirven como referente para la asociación y la población de estudio, en la cual se evidencia el estado de salud de los transportistas y se logra tomar medidas preventivas para quienes cuya salud se encuentra en riesgo y para quienes puedan reforzar sus prácticas saludables. Es importante mantener una

vida saludable en la población trabajadora ya que muchos de ellos son pilares en sus familias, los cuales contribuyen a la reactivación de la economía del país luego de una crisis sanitaria.

- **Justificación teórica:** Mediante este estudio, se incrementa el contenido teórico sobre el tema, lo que servirá y va a beneficiar a futuras investigaciones sobre las variables de dicho trabajo.
- **Justificación metodológica:** En el presente trabajo de investigación, se hizo uso de un instrumento validado internacionalmente, al cual se le realizó una serie de modificaciones adaptándolo a la realidad peruana y a la población a estudiar. Finalmente, fue sometido nuevamente a un proceso de juicio y validación, arrojando resultados favorables.

1.5. Delimitantes de la investigación

1.5.1. Delimitantes de la investigación teórica

Esta investigación, con respecto a los estilos de vida, está sustentada en la teoría del autocuidado de Dorothea Orem, quien nos dice que es el conjunto de acciones que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida; por lo tanto, pueden cuidar y mejorar sus estilos de vida para ser más saludables en dicho aspecto, cumpliendo con la conducta que realizan para sí mismos. De igual manera, está el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, en donde hace recalque a las concepciones que tienen las personas sobre su salud; por lo que esto inducirá a que puedan tener ciertos actos, en conjunto con la educación sobre el tema, que ayudará para mantener su propio bienestar. Todo ello, intervendrá directamente con el estado nutricional antropométrico de las personas, ya que un estilo de vida saludable conlleva tener una buena alimentación y más factores, que nos llevarán a mejorar en dicho aspecto; para ser

más específico, esta variable se sustenta en los determinantes de la salud, dado por Marc Lalonde.

1.5.2. Delimitantes de la investigación temporal

El presente trabajo se aplicó, una vez, en el año 2023, realizándose de manera presencial. La aplicación del instrumento se llevó a cabo en el mes de mayo, posterior a ello, se procedió a realizar el informe final. Aunque por las características del problema que se investigó, se requirió de bastante tiempo, por el cual se realizó en un periodo de 9 meses, comprendido desde octubre del 2022 hasta junio del año 2023.

1.5.3. Delimitantes de la investigación espacial

Este estudio se realizó en la asociación “Taxi seguro”, ubicada en el distrito de Puente Piedra, Lima; habiendo sido la población encuestada los transportistas de la mencionada asociación.

I. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Morales D. et al, para el año 2021, realizaron el artículo titulado: El estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: una aplicación del cuestionario "FANTASTIC" Tamaulipas, México. La finalidad fue identificar el impacto del estilo de vida sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas. Este estudio es descriptivo de corte transversal y causal, cuya muestra fue de 390 mujeres a quienes se les realizó un análisis de regresión múltiple, así como la medida del IMC. Sus resultados evidencian que existe una relación entre el estilo de vida y estado nutricional: 72.6% presentan sobrepeso y obesidad. Se concluye que es primordial fortalecer la educación en cuanto a prácticas del estilo de vida saludable en el personal médico a modo de prevención. (8)

Ospina M. et al, llevaron a cabo el artículo llamado: Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores pertenecientes a la entidad "C.I Flores Carmel S.A.S" del municipio de Rionegro. Colombia, 2020; el cual, considera como objetivo determinar los estilos de vida y el estado nutricional de los floricultores de dicha institución. El estudio es cualitativo y de diseño transversal, en donde la muestra fue de 100 trabajadores, a quienes se les aplicó una encuesta virtual. Los resultados revelan que no existe una relación entre la variable estado nutricional y la dimensión actividad física; sin embargo, sí la tiene con la dimensión alimentación, específicamente en consumo de alimentos fritos. En cuanto a esa variable, sobresale el normopeso, seguido de sobrepeso con un 31% y se concluye que, a causa de la poca información sobre floricultores, aquellas derivaciones podrían ayudar a favorecer las prácticas de estilo de vida saludable y estado nutricional adecuado. (9)

Belén L. et al, ejecutaron en el año 2020, un artículo titulado: Estilo de vida y estado nutricional de las y los profesionales de la salud de los hospitales públicos y privados de Buenos Aires en el contexto de la pandemia de COVID-19. Argentina. Tuvieron como objetivo describir el estilo de vida y su estado nutricional, de la población a estudiar. El trabajo es de enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo transversal y la muestra fue de 110 profesionales de salud; a quienes se les aplicó un autotest. En sus resultados, encontraron que existe una relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios; además, el 47.3% presenta normopeso, el 55.4% hábitos alimentarios moderadamente saludables y el 57.3% actividad física saludable. Por lo que, se concluyó que las buenas prácticas alimentarias son un gran beneficio para mantener un adecuado estado nutricional. (10)

Daiana K., en el año 2019, efectuó una tesis titulada: Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en trabajadores de un Call center, en el barrio de Microcentro. Buenos Aires, Argentina. Dicho estudio tuvo como objetivo conocer el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física en dichos trabajadores; asimismo, es de enfoque cuantitativo y descriptivo transversal. La muestra fue de 97 empleados, quienes desarrollaron cuestionarios sobre sus estilos de vida y se les realizó la valoración antropométrica. Resultados: El 37.1% presentó peso inadecuado, el 75.2% hábitos alimentarios saludables y un 18.6% poco saludables. Conclusiones: la población muestra normopeso, hábitos alimentarios saludables y actividad física no saludable. (11)

Álvarez I. et al, realizaron un artículo que se titula: Estado nutricional y estilos de vida de los participantes de la feria de salud del Instituto Nacional de Aprendizaje. Costa Rica, 2019. El objetivo es analizar el estado nutricional y el estilo de vida de la población asistente a dicha feria. La investigación es descriptiva, prospectiva

de corte transversal y su muestra fue de 240 personas, a quienes se les aplicó un cuestionario semi-estructurado, obteniendo datos sobre estilos de vida y antropométricos. Como resultados, se tiene que la unidad de análisis presenta un riesgo cardiovascular, las mujeres son las más afectadas y se destaca que el sobrepeso es el principal factor de riesgo. Se concluyó que los costarricenses tienen estilos de vida poco saludables, por lo que se repercute en la calidad de vida que llevan y no solo del nivel nutricional. (12)

2.1.2. Antecedentes nacionales

Ccarhuas E., ejecutó la tesis que se titula: Estilo de vida y estado nutricional en personas que residen en la localidad Jorge Chávez en San Luis. Lima, 2021. Su objetivo es determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en personas que residen en la presente localidad. Este estudio es de enfoque cuantitativo y de diseño correlacional y transversal; su muestra estuvo conformada por 137 participantes, se les aplicó el cuestionario FANTASTICO y el IMC. En los resultados, hallaron que sí existe una relación entre la primera variable, según su dimensión actividad física, y el estado nutricional. Conclusiones: Se encontró que sí hay relación significativa entre las variables principales de dicho trabajo. (13)

Bernabel J., para el año 2019, hizo efecto su tesis: Estilos de vida y estado nutricional por antropometría en taxistas de dos empresas, Lima. Su fin es determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional por antropometría en dicha población. El estudio fue cuantitativo, descriptivo y transversal; la muestra estuvo conformada por 53 taxistas, a quienes se les aplicó el cuestionario "Fantástico" y se tomó las medidas antropométricas. Resultados: Se encontró que el 11% presentó un estilo de vida malo y el 6% excelente; también, el 100% presentaron exceso de peso: 40% con sobrepeso y 60% con obesidad. Conclusión: No se halló una

relación entre las variables del estudio, con respecto a la unidad de análisis. (14)

Cauvi S., realizó para el año 2018, la tesis: Relación entre el estado nutricional y estilos de vida saludable de los trabajadores administrativos de la sede principal del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (INDECOPI). Lima. El objetivo es determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida saludables de la respectiva población; también, este estudio fue de enfoque cuantitativo, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 280 personas, se les recopiló sus datos mediante un cuestionario sobre estilos de vida saludable y se hizo la toma de sus medidas antropométricas. Resultados: Se encontró que el 50% de los trabajadores presentan sobrepeso y obesidad con un 36.69% y 13.67% respectivamente; además, un aproximado del 60% tiene riesgo cardiovascular. Según la segunda variable, el 80.58% de los encuestados presenta un estilo de vida saludable por otra parte el 16.55% presenta un estilo de vida poco saludable; por lo que se concluye que sí existe una relación entre las variables del trabajo de investigación. (15)

Monroy C. et al, en el año 2018, llevaron a cabo la tesis: Estilos de vida relacionada al estado nutricional de los trabajadores del mercado Asociación Virgen de Lourdes del distrito de Lurigancho, Chosica. Como finalidad se tiene determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de la población de la investigación. Este estudio fue de enfoque cuali-cuantitativo, correlacional y de corte transversal; su muestra estuvo conformada por 150 personas, a los cuales se les aplicó el cuestionario perfil de estilos de vida PEPS-I de Nola Pender y se realizó la toma de sus medidas antropométricas, para el cual se aplicó la guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta del

MINSA. En los resultados, se encontró que el 82% de los trabajadores presentan un estilo de vida moderadamente saludable y el 18% no saludable. Asimismo, según su estado nutricional el 64.7% presenta sobrepeso, el 20.7% obesidad, mientras que tan solo el 14.7% presenta un peso adecuado. Concluyendo que existe relación entre ambas variables. En las dimensiones ejercicio, responsabilidad en salud y manejo del estrés se alcanzaron los mayores porcentajes en la situación no saludable deduciendo que los trabajadores no tienen hábitos saludables de ejercicio, con escaso compromiso en el cuidado de su salud y con un insuficiente manejo del estrés. (16)

Ramón C., en el año 2017, ejecutó su tesis: Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana. La cual, tuvo como objetivo determinar la asociación que existe entre estilos de vida saludable y estado nutricional en su unidad de análisis. Dicho estudio fue de enfoque cuantitativo, correlacional y de corte transversal; su muestra estuvo conformada por 103 docentes universitarios, se le aplicó un cuestionario sobre estilos de vida saludable el cual posee 42 preguntas y se realizó la toma de sus medidas antropométricas. Resultados: Se halló que el 76.7% de los docentes universitarios presentan un estilo de vida no saludable y el 18% saludable. Por otro lado, solamente el 32% presenta un estado nutricional inadecuado y el 68% lo presenta de manera adecuada. Entonces, se concluye que existe relación directamente proporcional entre ambas variables estudiadas, de modo que a mayor estilo de vida saludable mejor estado nutricional. (17)

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Modelo de promoción de la salud de Nola Pender

El Modelo de Promoción de la Salud es una teoría de enfermería desarrollada por una destacada teórica, Nola J. Pender; ella, expresa que el comportamiento y los hábitos de un individuo están motivados por el deseo de alcanzar un alto estado de bienestar y potencial humano. Se enfatiza en los factores cognitivos-perceptuales, entendidos como aquellas concepciones, creencias e ideas que tienen las personas sobre su salud y que los inducen a adoptar determinados comportamientos; por lo tanto, es importante la educación de las personas, porque de esa manera podrán tomar decisiones informadas y tendrán el empoderamiento necesario para fomentar la adopción de conductas saludables que les permitan cuidar de su propia salud y bienestar.

Asimismo, este modelo está inspirado en diversas teorías de cambio de comportamiento y su mantenimiento en un plazo largo, una de ellas es la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, la cual nos dice que las personas pasan por una serie de etapas cuando intentan cambiar sus conductas, desde la observación hasta lograr la acción sostenida, donde se busca mantener dicha conducta saludable permanentemente. La etapa final es la autoeficacia quien es un factor importante en dicho aspecto, por lo que influyen en la forma en que se abordan las intervenciones del modelo de promoción de la salud. (18)

Por tanto, se presenta una serie de factores personales que influyen en los comportamientos de salud de un individuo, las cuales son las siguientes:

- ✓ Factores personales biológicos: estos abarcan características como la edad, el sexo, IMC y también la predisposición genética a ciertas enfermedades.

- ✓ Factores personales psicológicos: encontramos aquí características como la autoestima, la automotivación, la competencia personal y el estado de salud percibido.
- ✓ Factores personales socioculturales: en esta variable se incluyen características como etnia, la formación y el estado socioeconómico.
- ✓ Factores cognitivos: como los conocimientos y las creencias sobre la salud; estos factores son modificables mediante las acciones de enfermería.

Las conductas de salud son el resultado de una interacción compleja entre las variables personales y el entorno. De dicha manera, se relaciona con la toma de decisiones o conductas favorecedoras de la salud. Para la modificación de estos factores, se deben fortalecer las acciones de promoción de la salud como la actividad física regular, la dieta saludable y equilibrada, la prevención de enfermedades y la realización de exámenes de detección oportuna; para posteriormente, realizar el fortalecimiento de dicha conducta la cual guiará a las personas a un estado altamente positivo llamado salud.

(19)

2.2.2. Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem

Es una teoría de enfermería desarrollada por Dorothea Orem, quien ayuda a comprender y promover el autocuidado en las personas, recalcamos que esta base teórica forma parte de la teoría general del déficit de autocuidado.

Entonces, el autocuidado está conformado por un conjunto de actividades realizadas a voluntad por individuos y llevadas a cabo en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno; todo esto para mantener su salud y bienestar. Por ende, el objetivo es la adquisición de conductas y conocimientos, los cuales son necesarios

para continuar con el desarrollo personal. Orem, ha identificado 3 componentes imprescindibles para que el individuo alcance un adecuado autocuidado. (20)

- ✓ **Requisitos de desviación de la salud:** se refiere al cuidado que requiere un individuo como respuesta a una enfermedad; dichas acciones pueden incluir la adherencia al tratamiento prescrito, la búsqueda de atención médica adecuada y el manejo de síntomas.
- ✓ **Autocuidado del desarrollo:** hace referencia a la implicación en el autodesarrollo, al efecto del desarrollo humano, así como previene o vence situaciones que puedan afectar de manera negativa a este. Entonces, es imprescindible que durante el desarrollo, la persona maneje un adecuado aporte nutricional y de esa manera, se permita la utilización de los nutrientes mediante la realización habitual de ejercicios físicos para el mantenimiento de un peso adecuado, así evitar estados de sobrepeso y obesidad logrando tener un estado nutricional antropométrico adecuado.
- ✓ **Autocuidado universal:** Son las actividades que están asociadas a preservar y mantener el funcionamiento humano; asimismo, implican actividades como la preservación del aire, eliminación urinaria e intestinal, soledad e interacción social, la prevención de riesgos, promoción del funcionamiento humano y el desarrollo de grupo sociales, ingesta adecuada de agua y alimentos, y el mantenimiento de un equilibrio entre la actividad y el descanso.(20) Cuando ingerimos una alimentación escasa de calorías o nutrientes necesarios, se reducen las existencias de los distintos compartimentos corporales; por esta razón, nuestro organismo se vuelve más sensible a infecciones o a una situación de estrés. Sin embargo, cuando ingerimos más de lo requerido para

nuestras actividades diarias, se aumentan las reservas de energía de nuestro organismo, especialmente, las que se encuentran ubicadas en el tejido adiposo. Un consumo calórico excesivo, el sedentarismo o ambas cosas a la vez, determinan un aumento del tamaño de nuestros depósitos de grasa que cuando alcanzan un tamaño excesivo conllevan a adquirir sobrepeso y posteriormente obesidad. (21)

2.2.3. Modelo de los Determinantes de la Salud de Marc Lalonde

Marc Lalonde diseñó un marco conceptual para comprender de manera holística a la salud y a esta como resultado de factores determinantes, tales como la biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida y la estructura del servicio sanitario. (22)

Destaca la importancia del ambiente, así como del estilo de vida y el escaso valor que se le otorga a estos en los presupuestos sanitarios. Lalonde realiza un enfoque basado en los estilos de vida de la persona, en donde reconoce de manera especial a los hábitos y costumbres de su conducta, las cuales ha aprendido durante el transcurso de toda su vida y que en el camino de su desarrollo no las ha modificado en beneficio de su salud, complicándola con situaciones como estrés, alimentación no saludable, apatía, entre otras. Es decir, la aparición de condiciones como sobrepeso, obesidad y de enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras, tienen su origen en el desbalance de estos factores, promovido además por la arrasante publicidad que realizan las empresas en vender productos con alto nivel calórico. (23)

Factores de los determinantes de la salud

Marc Lalonde, en el documento "Nuevas perspectivas de la salud de los canadienses", dado en el año 1974, ideó un modelo que ha

tenido gran influencia a nivel mundial y aún en la actualidad. Este plantea que la salud de una comunidad y de sus individuos está estrechamente influenciada por la interrelación de cuatro determinantes: (24)

- **El medio ambiente:** abarca los factores que repercuten el entorno de la persona y que impactan en su estado de salud. Está relacionado con el entorno natural y particularmente al social.
- **Los estilos de vida:** incluye los comportamientos y hábitos de las personas que influyen en su salud.; estas se construyen mediante la interacción del entorno social y decisiones propias.
- **El sistema sanitario:** se refiere al conjunto de hospitales, centros de salud y asistenciales, recursos humanos, materiales, etc. Así como también, de la cobertura y accesibilidad.
- **La biología humana:** hace referencia a los aspectos genéticos y herencia. Por ejemplo, si es una talla heredada por genética, esta será crucial al momento de calcular el IMC, al igual que el peso.

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Estilos de vida

Es la manera de vivir, la cual parte del conocimiento, adquisición de actitudes, costumbres y comportamientos de las personas. Estos pueden ser saludables y otros pueden resultar dañinos para su salud. El estilo de vida se encuentra en una constante interacción entre las condiciones de vida y conductas individuales junto a los hábitos familiares, de la comunidad e influencia de factores socioculturales. (25)

Desde la visión sociológica, la mayoría de definiciones coinciden al considerar el estilo de vida como una serie de actividades o conductas que los seres humanos optan y eligen entre aquellas que están en su disponibilidad en función de su contexto, principalmente el social. Desde un punto de vista antropológico, estos estudiosos a diferencia de los sociólogos, resaltan la importancia de la cultura. (26)

2.3.1.1. Estilo de vida saludable

Durante la segunda mitad del siglo XX, el área que ha tenido más impacto hasta la actualidad, es el de salud; ya que se intenta buscar una explicación a los problemas sanitarios de las sociedades industrializadas.(27) El primer modelo que inserta el término “estilo de vida saludable” fue el biomédico; sin embargo, este culpabiliza a la persona de sus elecciones insanas, las cuales van en contra de su salud, ya que indica que las personas practican estilos de vida no saludables por propia elección, sin tomar en cuenta el entorno en el que vive la persona y los factores socioculturales y psicológicos que la rodean; a diferencia del modelo biopsicosocial, el cual afirma que estos factores son condicionantes a su adquisición. (28)

Actualmente, organismos internacionales y de renombre como la OMS, reafirman que los factores culturales y sociales como la familia, amigos, escuela, medios de comunicación, etc.; son factores determinantes en la adopción de estilos de vida saludables. Además, que aquellas prácticas no son fijas, sino que pueden modificarse.(29) Asimismo, han surgido modelos que se alinean a este concepto, los cuales tratan de explicar el comportamiento saludable. Uno de ellos es el Modelo de Promoción de la Salud de Nola J. Pender.

A lo largo de los años, diversos trabajos de investigación sobre autores que han estudiados los estilos de vida saludables coinciden en que sus principales componentes incluyen: relaciones interpersonales, actividad física, hábitos alimentarios, consumo de

tabaco y alcohol, sueño, autocuidado y cuidado médico. (27) (30)
(31)

Dimensiones de los estilos de vida:

✓ ***Relaciones interpersonales***

Para fomentar los estilos de vida saludables existen escenarios en los que se puede actuar: familia, amigos, escuelas, comunidades y lugares de trabajo, los cuales son considerados contextos muy importantes para la promoción de salud, ya que por ejemplo, dentro de la familia se generan procesos de participación en los que se otorga recursos necesarios para el desarrollo de conductas saludables en cada uno de sus integrantes. (30)

✓ ***Actividad física***

Hace mención al movimiento, interacción del cuerpo y práctica humana; esta incluye dimensiones biológicas, personales y socioculturales. Aunque la definición más conocida solo toma en cuenta la definición biológica, la cual expresa que es todo movimiento corporal el cual supone un gasto de energía. Aunque no se puede omitir que dichas actividades son también prácticas sociales, ya que se pueden realizar en interacción con demás personas, grupos sociales y el entorno.

En conformidad con J. Devís se puede afirmar que la actividad física es el movimiento corporal intencional el cual es realizado con los músculos esqueléticos y es una experiencia personal que nos permite interactuar con el entorno ambiental y social.
(32)

✓ ***Hábitos alimentarios***

Los cambios, en la actualidad, de los hábitos alimentarios y los estilos de vida han desfavorecido la compra y consumo de

alimentos saludables, así como la omisión del desayuno. Una alimentación saludable de acuerdo a las necesidades mantiene un buen estado de salud y también favorece a la recuperación en caso de enfermedad; sin embargo, una alimentación no saludable puede provocar sobrepeso y obesidad, la cual se caracteriza por el predominio de consumo de grasas saturadas, azúcares simples y refinados, aditivos alimentarios, sal, condimentos y bajos niveles de fibra. (33)

✓ **Consumo de tabaco**

El tabaco es una planta la cual, comúnmente, se consume fumada; industrialmente, se le añade aditivos como lo es la nicotina quien lo convierte en adictivo. Por tanto, el tabaquismo está referido a la adicción generada por la nicotina, esta produce dependencia física y psicológica, además de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y cánceres por el alquitrán, ya que este se acumula en los pulmones dificultando la entrada de oxígeno. Dejar de fumar resulta beneficioso, tanto para la mejora del estado de salud y para la calidad de vida, ya que se reduce el riesgo de muerte y aumenta la esperanza de vida.

✓ **Consumo de alcohol**

El alcohol es una droga que genera dependencia al consumirlo reincidentemente. Su consumo no es solo una decisión individual, sino que se ve influida por las condiciones y circunstancias de la vida de las personas, además que se asocia a desigualdades en brechas sociales y de salud.

Dicho consumo de alcohol es una de las principales causas prevenibles de morbilidad y mortandad. Al sumergirse en el alcoholismo, la persona afectada experimentará un detrimento en su salud física, mental y social; difícilmente, aceptará que es el alcohol el origen del problema. Este es el factor de riesgo más

relevante de muerte prematura y enfermedad, seguido del tabaquismo, hipertensión arterial y sobrepeso. (34)

✓ **Sueño**

Se especifica como el estado de disminución de la conciencia y de reacción ante estímulos exteriores. Este estado es reversible y tiene una periodicidad próxima a las 24 horas. El dormir es resultado de los hábitos de las personas, la salud mental y enfermedades que pueden estar padeciendo. Se define como una actividad fisiológica indispensable y adaptada por el equilibrio psíquico y físico del sujeto. Un sueño no saludable es la causa o permite el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, psiquiátricas y cancerígenas. (35)

✓ **Autocuidado y control de salud**

El autocuidado abarca todo tipo de factores a nivel de higiene, así como la alimentación que mantiene el individuo junto al estilo de vida que lleva, también está la automedicación, ya que algunas veces no recurrimos a un profesional y nos dejamos guiar por factores sociales o económicos. Por otro lado, la OMS, hace mención que el autocuidado es la capacidad que tiene toda la población para promover el bienestar de su propia salud, así como es responsable de prevenir cualquier tipo de enfermedades y con el debido conocimiento para hacerle frente a estas situaciones, con o sin el apoyo de un profesional de salud, sin poner en riesgo su vida. (36)

2.3.2. Estado nutricional antropométrico

✓ **Estado nutricional**

Es el resultado de la situación de salud de toda persona adulta, como efecto a su alimentación, estilos de vida y determinantes; los cuales están relacionados al proceso de desarrollo o

envejecimiento de la persona en sí. Se sabe que, la alimentación que debemos mantener es realizada según el requerimiento dietético de nuestro propio organismo, esto es imprescindible para todos nosotros, más aun si llevamos una dieta equilibrada en conjunto con la realización de actividades físicas, con el fin de lograr un buen estado de salud, que nos ayude a prevenir diferentes afecciones a futuro. Por ello, es importante saber que un estado nutricional saludable comprende diversos factores que mejoran la calidad de vida de la persona, y de manera adicional, ayuda mucho el tener conocimientos específicos sobre hábitos alimenticios, y otros temas que ayuden con el balance entre las necesidades de ingesta de energía y nutrientes; al tener un desequilibrio en todas estas acciones que debemos de tomar y saber, se corre el riesgo de tener un estado nutricional no saludable, en donde a un tiempo prologando, aqueje nuestra salud. (37)

✓ **Antropometría**

Esta, viene a ser una disciplina que se encarga de medir y estudiar las características anatómicas del cuerpo humano; se realiza mediante el uso de técnicas o herramientas por medio de un proceso simple, seguro y no invasivo, en donde conseguiremos datos cuantitativos de diferentes medidas corporales. (38)

De manera general, el estado nutricional antropométrico es aquella situación en base a la alimentación u otros factores, en la que se encuentra nuestro organismo, medido a través de características corporales. En este estudio, hemos medido el estado nutricional de nuestra unidad de análisis por medio del peso y la talla, en donde su relación nos dará como resultado el IMC, que nos permitirá comprender y describir cualidades físicas en las personas y permitir la realización del seguimiento de cambios producidos a lo largo del

tiempo. Por tanto, para el empleo de dicha técnica se recolecta las siguientes medidas: (39)

- **Peso:** Se valora en una balanza con una precisión de 50 a 100 gr, previamente calibrada; se le pide a la persona adulta que se coloque en el centro de la báscula, en posición erguida y relajada, mirando al frente, con los brazos apoyado a los costados del cuerpo, los talones y la punta de los pies ligeramente separados formando una "V".
- **Talla:** Se mide de pie y descalzo, con los talones, columna y el occipucio apoyado en el tablero del tallímetro, el cual es una superficie lisa y plana, sin desnivel u objeto extraño alguno bajo el mismo.

Índice de Masa Corporal (IMC):

Es el indicador que ayuda a determinar si una persona tiene un peso adecuado para su estatura; también, presenta mayor conexión con el porcentaje de masa corporal, por lo que este método es frecuentemente utilizado para identificar bajo peso, sobrepeso y obesidad en niños y adultos. Es necesario, obtener los datos como el peso y la talla de la persona, para luego mediante un simple cálculo, que será dividir el peso en kilogramos entre el cuadrado de estatura en metros, se pueda obtener lo requerido. En nuestra investigación, la unidad de análisis está conformada por adultos, por ello, la interpretación de resultados, viene a ser la siguiente: (40)

- IMC igual o menor a 18.5, significa que tiene bajo peso o delgadez.
- IMC mayor a 18.5 y menor a 24.9, significa que está en un peso normal.
- IMC igual o superior a 25, significa que tiene sobrepeso.
- IMC igual o superior a 30, significa que tiene obesidad.

De este modo, este índice nos proporciona la medida más útil para identificar el bajo peso, sobrepeso y la obesidad en la población,

donde se ve la prevalencia de estas afecciones, para poder actuar de forma inmediata en cuanto a la prevención y promoción de un estado nutricional antropométrico saludable. Asimismo, explicaremos sobre lo que son las interpretaciones de este método:

- **Bajo peso o delgadez:** es una clasificación del estado nutricional de personas, la cual se caracteriza por una insuficiente masa corporal con relación a la estatura. Se define como bajo peso cuando el índice de masa corporal de la persona está por debajo de 18.5.
- **Peso normal:** es el idóneo para una persona, este asegura un estado óptimo de salud y evita la aparición de enfermedades relacionadas al exceso o deficiencia de masa corporal. Se obtiene cuando el IMC es mayor a 18.5 y menor a 24.9.
- **Sobrepeso:** donde el peso corporal es superior a lo adecuado. En adultos se identificado cuando se obtiene un IMC mayor o igual de 25 y menor de 30.
- **Obesidad:** cuando la persona tiene una afección médica caracterizada por tener un exceso de tejido adiposo. Se define como obesidad cuando se obtiene un IMC mayor o igual a 30. (38)

2.4. Definición de términos básicos

- **Estilos de vida:** es la forma de vivir que adopta una persona como su comportamiento, ya sea de manera individual o al relacionarse en grupo, en las que evidencia una serie de patrones en diversos ámbitos como el hábito alimentario e higiénico, uso de su tiempo libre, etc. Estos están determinados por factores sociales y culturales, además son aprendidos mediante el proceso de socialización y por lo tanto no es fija.

- Estado nutricional antropométrico: es el conjunto de procedimientos que permite establecer el estado nutricional del individuo mediante la valoración de las medidas de su cuerpo como el peso, talla, perímetro abdominal, entre otras.
- Estado nutricional: Es la situación de salud de la persona, respecto a su nutrición y estilo de vida.
- Riesgo nutricional: Es la probabilidad de presentar enfermedades o complicaciones de salud por malnutrición o por practicar inadecuados hábitos respecto a su alimentación.
- Malnutrición: se refiere al estado nutricional cuya causa es la deficiencia o exceso de energía o de los nutrientes.
- Índice de Masa Corporal (IMC): es la relación entre el peso corporal y la talla de la persona. Se calcula de la siguiente manera: $\text{Peso (kg)}/\text{Talla (m)}^2$
- Sobrepeso: es una clasificación de la valoración nutricional, sucede cuando se almacenan las calorías en exceso en forma de grasa y pueden localizarse en diferentes zonas corporales; puede ser identificado mediante el IMC.
- Obesidad: es el aumento exacerbado de las cantidades de grasa corporal; esto aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ataques cerebrales. (40)

II. HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

- Existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

3.1.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.
- Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.
- Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.
- Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.
- Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.
- Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional

antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.

3.2. Operacionalización de variables

Tabla N° 01.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Variable 1: ESTILOS DE VIDA	Según Perea Los estilos de vida se definen como un conjunto de acciones que realizan las personas las cuales algunas veces son saludables y otras se vuelven contraproducentes para la salud de los individuos. (41)	La variable estilos de vida será mediada por las dimensiones: -Condición actividad física y deporte	Condición y actividad física	Practica ejercicios durante 30 minutos al día	1	La escala ordinal es de tipo Likert; las preguntas van desde: ✓ Nunca (1) ✓ A veces (2) ✓ Casi siempre (3) ✓ Siempre (4) Sin embargo, las preguntas 2,9,10,11,13,14,15,18,20 ,21,22,24,25,26,32,35,36 ,40 y 48; tienen la misma
				Sensación de vitalidad y sin cansancio	2 y 3	
				Practica ejercicios de relajación	4	
		Recreación y manejo del tiempo libre	Actividades físicas por recreación	5		
			Descanso	6		
			Uso del tiempo libre	7,8, y 10		
			Actividades académicas y laborales	9		
		Consumo de sustancias nocivas	Consumo de tabaco	11,12		
			Consumo de alcohol	13 y 14		
			Consumo de otras sustancias nocivas	15		

		cuidado medico		Consumo de café	16	escala, solo que de manera inversa. Por tanto, el resultado de manera general, será interpretado así: Saludable 145 - 192 Poco saludable 97 - 144 No saludable 48 – 96	
			Sueño		Horas del sueño diarias		17 y 18
					Calidad del sueño		19 y 21
					Conciliar el sueño		20 y 22
				Hábitos alimentarios			Consumo de agua
					Consumo de sal		24
					Consumo de gaseosa		25
					Consumo de dulces		26
					Consumo de frutas y verduras		27 y 29
					Comidas diarias y a su tiempo		28, 33 y 39
					Consumo de lácteos		30
					Consumo de pescado		31
					Consumo de embutidos		32

				Consumo de grasas saturadas	35 y 40	
				Tiempo para masticar los alimentos	34	
				Consumo de alimentos frente a un distractor	36	
				Consumo y preparación de alimentos	37 y 38	
			Autocuidado y cuidado medico	Mantener peso corporal	41	
				Visita al profesional de salud	42	
				Medición de presión arterial	43	
				Realiza exámenes de laboratorio	44 y 45	
				Realiza autoexamen de su cuerpo	46	
				Cuidar la salud mental	47	
				Automedicación	48	

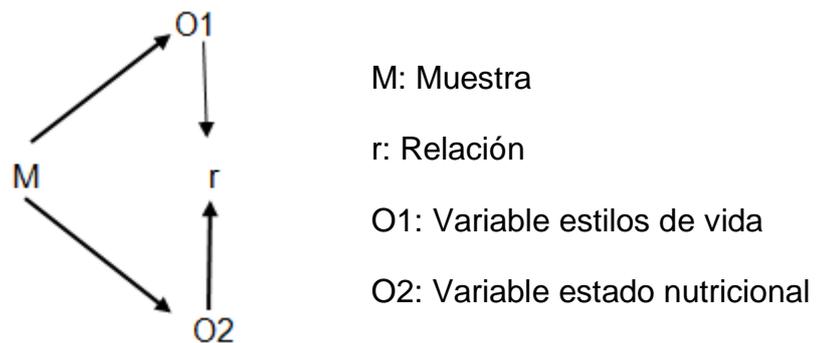
<p>Variable 2: ESTADO NUTRICIONAL</p>	<p>Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), el estado nutricional es definido como una condición física que presenta una persona, debido al resultado del balance entre sus necesidades de energía e ingesta de nutrientes. (39)</p>	<p>La variable estado nutricional antropométrico será medida por una única dimensión: -Índice de masa corporal</p>	<p>Índice de masa corporal (IMC)</p>	Peso	<p>1</p>	<p>El IMC, se medirá a través de la siguiente fórmula:</p> $IMC = \frac{Peso}{Talla^2}$ <p>En donde:</p> <p><i>IMC igual o menor a 18.5: Bajo peso.</i></p> <p><i>IMC igual o dentro de 18.6 a 24.9: Normal</i></p> <p><i>IMC igual o superior a 25: Sobrepeso.</i></p> <p><i>IMC igual o superior a 30: Obesidad.</i></p>
				Talla		

III. METODOLOGÍA DEL PROYECTO

4.1. Diseño metodológico

El diseño es no experimental, de corte correlacional y transversal; esto debido a que se hace una breve descripción a base de la relación entre las variables de estudio, se realizó sin la manipulación de ninguna de ellas y solo se establecieron correlaciones que pretenden medir la manera en que interactúan entre sí; así como medir diversos aspectos, dimensiones o componentes de dichas variables en un momento único de tiempo.

El esquema del diseño de investigación es de la siguiente manera:



4.2. Método de investigación

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, porque realizamos una recopilación de datos cuantificables y posteriormente procedemos a su respectivo análisis estadístico, que permitirán que dichos datos sean medidos para encontrar un patrón o relaciones entre las variables de estudio; por lo que se enfoca en buscar la veracidad o falsedad de las hipótesis ya planteadas, para que de alguna u otra forma se obtengan soluciones al problema dado.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

La población de este trabajo es finita y está conformada por 40 transportistas de la asociación “Taxi seguro” del distrito de Puente Piedra, Lima; los cuales laboran como choferes de autos y sus edades oscilan entre los 30 a 60 años. Mantienen largas jornadas laborales, cuyo promedio es de 9 a 12 horas diarias, los siete días a la semana; además, tienen una larga trayectoria laboral: la mayoría de ellos tiene 11 años a más laborando en dicha asociación. La función principal que realizan es transportar la mercadería de los negociantes del mercado Huamantanga, ubicado en Puente Piedra y realizar el servicio de taxi a las familias que acuden a dicho mercado para realizar sus compras, las cuales suelen ser al por mayor o para la semana.

4.3.2. Muestra

En cuanto a la muestra, debido a que el grupo a evaluar es pequeño a nivel estadístico, se optó por tomar la población completa para la realización del presente trabajo.

4.3.3. Criterios de inclusión

- ✓ Trabajador que labora en la asociación “Taxi seguro” del distrito de Puente Piedra.
- ✓ Transportistas mayores de 18 años.

4.4. Lugar de estudio

Este estudio de investigación fue ejecutado en la asociación “Taxi seguro”, que se encuentra ubicado en la región de Lima, en el distrito de Puente Piedra.

4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

4.5.1. Técnica

Encuesta y observación

4.5.2. Instrumentos de recolección de datos

En la presente investigación, se usó dos instrumentos los cuales explicaremos a continuación. Cabe recalcar que a las personas encuestadas, se les entregó, primero, un consentimiento informado en donde aceptaron voluntariamente ser parte de este estudio. (Anexo 2)

✓ ***Cuestionario sobre estilos de vida***

Este cuestionario consta de una presentación, instrucciones y datos sociodemográficos (Anexo 3); este mismo fue elaborado, originalmente, por los autores Salazar y Arrivillaga, en su estudio sobre las creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos (42), posteriormente, la autora Estrada en su estudio sobre estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de salud (43), realizó una adaptación a dicho formulario; por ende, tomamos dicha adaptación y volvimos a adecuarlo, en base a nuestra unidad de análisis, para luego realizar el proceso de validez y confiabilidad, todo esto para fines propios del estudio.

Por tanto, el cuestionario, nuevamente adaptado, consta de un total de 48 ítems y está dividido en 6 dimensiones: Condición y actividad física (4 ítems), recreación y manejo del tiempo libre (6 ítems), consumo de sustancias nocivas (6 ítems), sueño (6 ítems), hábitos alimentarios (18 ítems), autocuidado y cuidado médico (8 ítems).

La calificación del cuestionario corresponde a la siguiente escala de Likert: Nunca= 1, Algunas veces= 2, Frecuentemente= 3 y Siempre= 4. En caso, de los ítems 2,9,10,11,13,14,15,18,20,21,22,24,25,26,32,35,36,40 y 48, la

calificación fue realizada de manera inversa, ya que corresponden a preguntas negativas.

Por tanto, los puntajes considerados para evaluar los estilos de vida, en la totalidad de sus 48 ítems, fue el siguiente:

- Estilos de vida no saludable: 48 - 96 puntos
- Estilos de vida poco saludable: 97 - 144 puntos
- Estilos de vida saludable: 145 - 192 puntos

En cuanto a la interpretación de los resultados, por dimensiones, hemos realizado el siguiente cuadro:

Niveles de interpretación del cuestionario de estilos de vida

Estilos de vida	No saludable	Poco saludable	Saludable
DIM. 1: Condición y actividad física	4 - 8	9 – 12	13 – 16
DIM. 2: Recreación y manejo del tiempo libre	6 - 12	13 – 18	19 – 24
DIM. 3: Consumo de sustancias nocivas	6 - 12	13 – 18	19 – 24
DIM. 4: Sueño	6 - 12	13 – 18	19 – 24
DIM. 5: Hábitos alimentarios	18 - 36	37 – 54	55 – 72
DIM.6: Autocuidado y cuidado médico	8 - 16	17 – 24	25 – 32
TOTAL	48 - 96	97 – 144	145 - 192

Fuente: Elaborado por las investigadoras

✓ **Ficha técnica para el estado nutricional antropométrico**

Para la segunda variable, principalmente, nos basamos en la guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta del MINSA, dada en el 2012 (40) y de una tabla de valoración nutricional antropométrica en donde se colocó la edad y datos, como el peso y la talla; ya que la medición del estado nutricional se realizó en base al IMC. En relación a ello, los instrumentos que utilizamos fueron los siguientes: una balanza digital correctamente calibrada y un tallímetro fijo a la pared.

Para la obtención de los resultados, realizamos primero el cálculo del índice de masa corporal, el cual es realizado mediante la siguiente fórmula:

$$IMC = \frac{\text{Peso}(kg.)}{\text{Talla}(m^2)}$$

Por último, la interpretación de resultados se dio de la siguiente manera: (40)

Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según índice de masa corporal (IMC)

Clasificación	IMC
Bajo peso (delgadez)	<18.5
Normal	18.5 a 24.9
Sobrepeso	>25 a 29.9
Obesidad	>30

Fuente: MINSA (2012)

Categorización del estado nutricional antropométrico

Estado nutricional antropométrico	Clasificación
Adecuado	Normal
Inadecuado	Bajo peso (delgadez), sobrepeso y obesidad.

Fuente: MINSA (2012)

4.5.2.1. Validez del instrumento

La validación fue realizada mediante diferentes procesos, el primero de ellos incluyeron a 6 jueces expertos profesionales, dentro del ámbito de salud y de investigación. Ellos analizaron diversos criterios del presente proyecto, evaluando los instrumentos de recolección de datos según su contenido y criterio; se recalca que el instrumento validado fue el cuestionario de estilos de vida, ya que la ficha técnica es más que todo, solo datos específicos, en donde los jueces dieron el visto bueno. (Anexo 4)

✓ **Validez por contenido**

Los 6 expertos evaluaron los 48 ítems del cuestionario de estilos de vida, mediante una escala de Likert, del 1 que es muy poco, al 5 que es muy aceptada. Cada profesional sugirió distintas recomendaciones, así como dieron sus observaciones respecto al proyecto. Una vez realizada la tabulación correspondiente en Microsoft Excel, se aplicó la fórmula Alfa de Cronbach y el resultado obtenido es de **0.904**, podemos decir que la magnitud es **MUY ALTA**.

✓ **Validez por criterio**

Los expertos analizaron de manera general la relación del instrumento con el estudio, según los 10 criterios entregados. Por lo que, una vez tabulada la información, se aplicó la fórmula

Alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de **0.833**, podemos decir que es **MUY ALTA**.

✓ **Validez de constructo o análisis factorial**

Para la validación por constructo se hizo uso del software SPSS versión 25.0 y del programa Excel, con la tabulación respectiva de nuestros datos obtenidos de la aplicación de nuestros instrumentos, a la población real de 40 taxistas. Los resultados fueron los siguientes:

Matriz de correlaciones^a
a. Determinante = .334

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,547
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	39,325
	GI	21
	Sig.	,009

Por tanto, según lo mostrado la validación por constructo tiene un valor de **0,547**.

Validez total

Una vez concluida la validez por criterio y contenido, por medio de los jueces, así como la validez por constructo, cada uno nos da valores, que al promediarlo nos daría el resultado final de la validez del instrumento.

Consolidado de los procesos de validación

Validación	Validez por contenido	Validez por criterio	Validez por constructo	Total
Cuestionario de Estilos de Vida	0.904	0.833	0.547	0.7613

Fuente: Elaborado por las investigadoras

Entonces, el resultado de la validez final es de **0.7613**, por lo que decimos que el instrumento tiene **EXCELENTE VALIDEZ**.

4.5.2.2. Confiabilidad

- ✓ **Medida de estabilidad:** Para calcular esta medida, nuestro instrumento de recolección de datos fue aplicado dos veces al mismo grupo de personas similar a nuestra unidad de análisis, considerando este, nuestra prueba piloto conformada por 10 personas; por tanto, el primer momento de realización fue el día 6 de mayo y el segundo momento el día 9 de mayo del presente año. (Anexo 4).

Una vez tabuladas las respuestas en Microsoft Excel, se aplicó la fórmula r de Pearson y el resultado obtenido de la Prueba de Test-retest es:

- Variable 1: Estilos de vida

PEARSON	0.988149552
---------	-------------

Siendo la interpretación del coeficiente **MUY ALTA**.

- ✓ **Método de mitades partidas:** Se tomó las respuestas de nuestra prueba piloto, que fueron 10 personas y se dividió en pares e impares; allí mismo, se aplicó la fórmula del coeficiente

de correlación y confiabilidad, siendo el resultado el siguiente:
(Anexo 4)

- Variable 1: Estilos de vida

Coeficiente de confiabilidad	0.41861011
------------------------------	------------

Siendo la interpretación del coeficiente **MODERADA**.

- ✓ **Medidas de Consistencia Interna:** De nuestra misma prueba piloto, las respuestas en nuestro cuestionario al ser policotómicas, se aplicó la fórmula del Coeficiente de alfa de Cronbach. (Anexo 4)

- Variable 1: Estilos de vida

Coeficiente Alfa de Cronbach	0.58634161
------------------------------	------------

Siendo la interpretación del coeficiente **MODERADA**.

Confiabilidad total

Teniendo ya todas los métodos de confiabilidad, realizamos un promedio con dichos valores, para sacar el resultado final.

Consolidado de la confiabilidad del pilotaje

Métodos Técnicas Instrumentos	Método de Confiabilidad de Retest	Mitades partidas	Método de Consistencia Interna:	PROMEDIO
CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA	0.988149 552	0.418 61011	0.586341 61	0.664367

Fuente: Elaborado por las investigadoras

Como se observa, el coeficiente de fiabilidad total es de **0.66467**, por lo que podemos decir que el instrumento es confiable en un nivel **ALTO**.

4.6. Análisis y procesamiento de datos

Una vez que los datos fueron recolectados por medio del instrumento a emplear, fueron tabulados y limpiados; se usó el software SPSS versión 25.0 y el programa Excel, para el análisis estadístico, así como la contrastación de hipótesis y obtención de resultados. Adicionalmente, se creó un libro de códigos (Anexo 5), con respecto a los datos sociodemográficos del instrumento, que nos permitió evaluar con más control la tabulación. (Anexo 6)

Por último, damos mención que los resultados fueron analizados con la estadística descriptiva diferencial para observar la contratación de hipótesis, lo que nos permitió saber la probabilidad de correlación entre las variables y si habrá una aceptación o rechazo de las hipótesis formuladas en la presente investigación. La medición se realizó mediante la prueba de normalidad (Anexo 7) y posteriormente, se utilizó el coeficiente rho de Spearman donde sus valores son interpretados de la siguiente manera:

- Nivel mayor $p > 0.05 = (H_0)$: no se rechaza la hipótesis nula.
- Nivel menor $p < 0.05 = (H_1)$: se rechaza la hipótesis nula.

Todos los resultados, fueron presentados en tablas y gráficos, los cuales cuentan con su respectiva interpretación metodológica.

4.7. Aspectos éticos en investigación

Para la ejecución de esta investigación se considerará los siguientes principios éticos:

- ✓ Respeto a la autonomía: Ya que, hemos respetado la decisión de participación de los transportistas en este estudio.
- ✓ No maleficencia: Dicho análisis no perjudicará a ningún trabajador participante del estudio.

- ✓ Beneficencia: La investigación busca ayudar y beneficiar a los transportistas de la asociación "Taxi Seguro".
- ✓ Justicia: Para realizar esta investigación hemos observado y analizado los beneficios y/o peligros hacia los trabajadores.

IV. RESULTADOS

5.1. Resultados descriptivos

Tabla N°02.

Datos generales de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” -
Puente Piedra, Lima.

N=40		
DATOS SOCIODEMOGRAFICOS	N	%
SEXO		
Masculino	40	100%
EDAD		
20 a 39 años	14	35%
40 a 59 años	23	57.5%
60 años a más	3	7.5%
DISTRITO DE PROCEDENCIA		
Puente Piedra	23	57.5%
Ventanilla	13	32.5%
Ancón	4	10%
ESTADO CIVIL		
Soltero	19	47.5%
Casado	18	45%
Divorciado	3	7.5%
Viudo	0	0%
AÑOS DE TRABAJO		
1 a 5 años	10	25%
6 a 10 años	11	27.5%
11 años a más	19	47.5%
DIAS A LA SEMANA QUE LABORA		
3 a 4 días	1	2.5%
5 a 6 días	5	12.5%
7 días	34	85%
NUMERO DE HORAS QUE TRABAJA AL DÍA		
6 a 8 horas	14	35%
9 a 12 horas	24	60%
13 a 24 horas	2	5%

Fuente: Base de datos elaborado por las investigadoras

Análisis e interpretación:

En la tabla 02, de nuestra población conformada por 40 transportistas pertenecientes a la asociación “Taxi Seguro” del distrito de Puente Piedra, observamos que el 57.5% tiene un rango de edad de 40 a 59 años; asimismo, el 47.5%, trabaja en dicha asociación desde hace 11 años a más. Por último, se tiene que el 85% labora los 7 días a la semana, mientras que el 60% labora de 9 a 12 horas al día.

Tabla N°03.

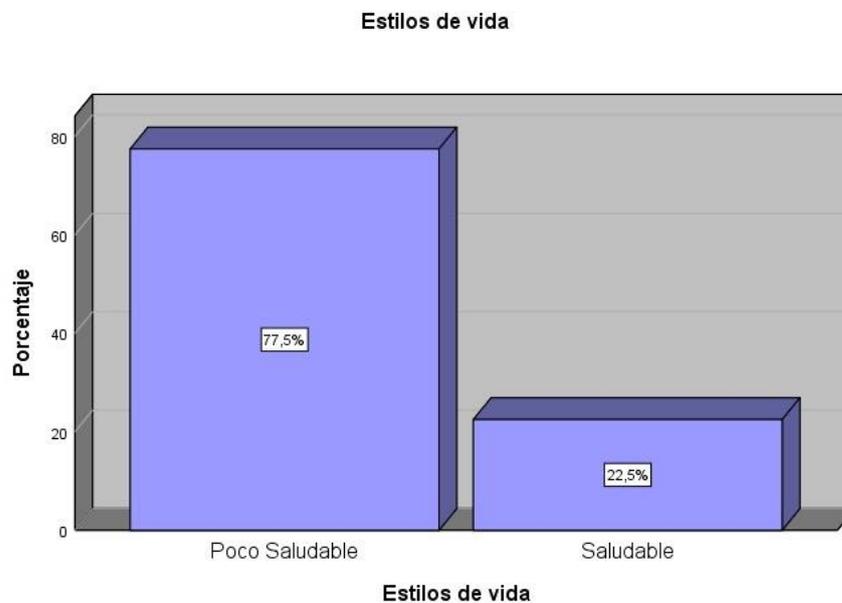
Estilos de vida de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” -
Puente Piedra, Lima.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	0	0
Poco saludable	31	77.5%
Saludable	9	22.5%
Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por las investigadoras

Gráfico N°01.

Estilos de vida de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” -
Puente Piedra, Lima.



Análisis e interpretación

En la tabla 03 y gráfico 01, se observa que de los 40 transportistas encuestados, en cuanto a la variable de estilos de vida, el 77.5% dio como resultado poco saludable; a su vez, solo el 22.5% tienen un estilo de vida saludable. Es decir, la gran mayoría de los transportistas encuestados se encuentran llevando un estilo de vida poco saludable.

Tabla N°04.

Estilos de vida, según sus dimensiones, de los transportistas de la asociación "Taxi Seguro" - Puente Piedra, Lima.

		Frecuencia	Porcentaje
Condición y actividad física	No saludable	18	45%
	Poco Saludable	17	42.5%
	Saludable	5	12.5%
	Total	40	100%
Recreación y manejo del tiempo libre	No Saludable	0	0%
	Poco Saludable	22	55%
	Saludable	18	45%
	Total	40	100%
Consumo de sustancias nocivas	No Saludable	0	0%
	Poco Saludable	7	17.5%
	Saludable	33	82.5%
	Total	40	100%
Sueño	No saludable	2	5%
	Poco Saludable	18	45%
	Saludable	20	50%
	Total	40	100%
Hábitos alimentarios	No saludable	3	7.5%
	Poco Saludable	26	65%
	Saludable	11	27.5%

	Total	40	100%
Autocuidado y cuidado medico	No saludable	26	65%
	Poco Saludable	9	22.5%
	Saludable	5	12.5%
	Total	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado por las investigadoras

Análisis e interpretación:

En la tabla 04, se muestra los estilos de vida según sus dimensiones, de la muestra de estudio, donde vemos que el 45% presenta condición física y actividad física no saludable, el 42.5% es poco saludable y solo el 12.5% es saludable. Respecto a la dimensión recreación y manejo del tiempo libre, el 55% es poco saludable y el 45% es saludable. En cuanto al consumo de sustancias nocivas, el 82.5% es saludable y solo 17.5% es poco saludable. En la dimensión sueño, el 50% presentan un sueño saludable, mientras que el 45% poco saludable y el 5% poco saludable. Es decir, una mitad de la muestra estudiada presenta un sueño saludable y la otra mitad no. Según la dimensión hábitos alimentarios, el 65% presenta hábitos poco saludables y un 7.5% no saludable, solo el 27.5% es saludable. En cuanto a autocuidado y cuidado médico, el 65% tiene prácticas no saludables, el 22.5% poco saludable y el 12.5% saludable.

Tabla N°05.

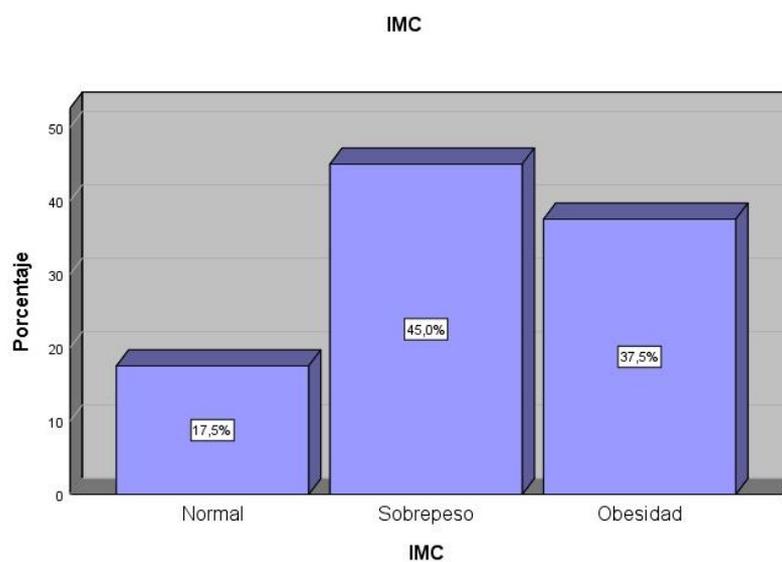
Estado nutricional antropométrico, según IMC, de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo Peso	0	0%
Normal	7	17.5%
Sobrepeso	18	45%
Obesidad	15	37.5%
Total	40	100%

Fuente: Ficha técnica según la guía antropométrica de la persona adulta (MINSA) aplicada por las investigadoras

Gráfico N°02.

Estado nutricional antropométrico, según IMC, de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.



Análisis e interpretación

En el presente cuadro, se puede observar que los resultados de la muestra estudiada, respecto al estado nutricional antropométrico, el mayor porcentaje evidencia sobrepeso con un 45%, seguido de obesidad con 37.5%; mientras, que el 17.5% es normal. Ningún transportista presento delgadez.

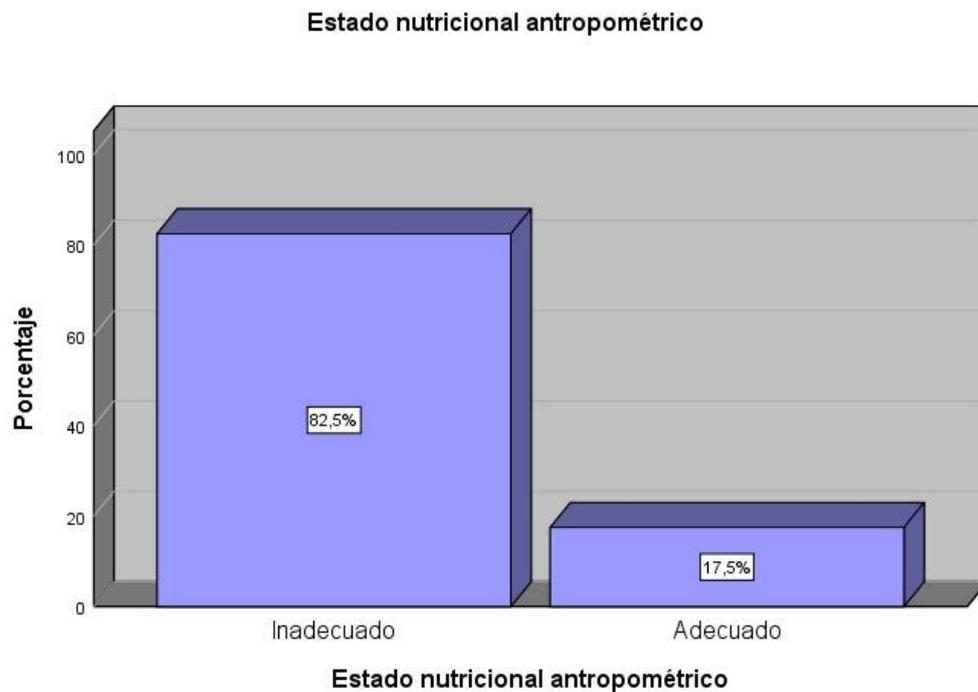
Tabla N°06.

Estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.

	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	33	82.5%
Adecuado	7	17.5%
Total	40	100%

Gráfico N°03.

Estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.



Análisis e interpretación

Se observa que el 82.5% presenta un estado nutricional antropométrico inadecuado, mientras que el 17.5% es adecuado. Esto evidencia que la gran mayoría de la muestra estudiada no presenta una adecuada relación de sus respectivos pesos para sus estaturas, predisponiendo la aparición o complicación de enfermedades no transmisibles por el exceso de peso y grasa acumulada, lo cual es perjudicial para su salud.

5.2. Resultados inferenciales

Tabla N°07.

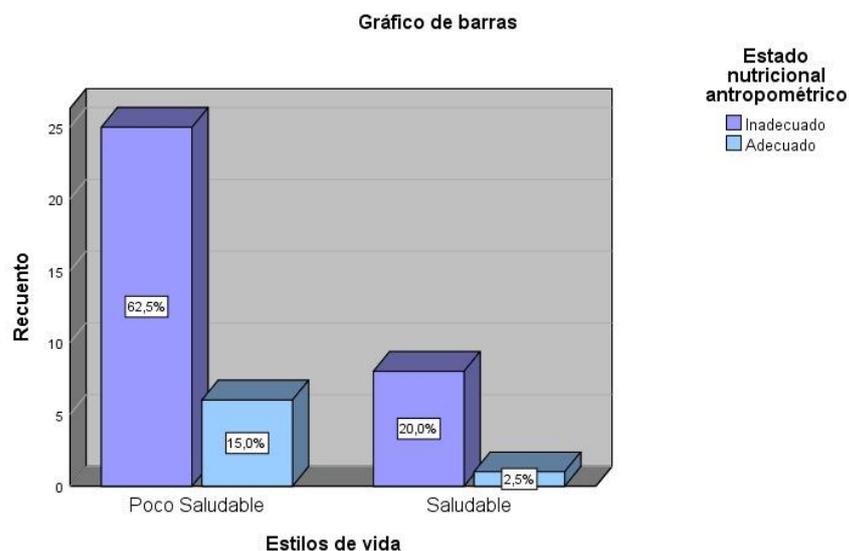
Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.

		ESTADO NUTRICIONAL ANROPOMÉTRICO			Total
		INADECUADO	ADECUADO		
ESTILOS DE VIDA	POCO SALUDABLE	Recuento	25	6	31
		% del total	62.5%	15.0%	77.5%
	SALUDABLE	Recuento	8	1	9
		% del total	20.0%	2.5%	22.5%
Total		Recuento	33	7	40
		% del total	82.5%	17.5%	100%

Fuente: Cuestionario y ficha técnica aplicada por las investigadoras.

Gráfica N°04.

Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.



Análisis e interpretación

Se observa que el 62.5% practica un estilo de vida poco saludable y presenta un estado nutricional antropométrico inadecuado. Tan solo el 2.5% presenta un estilo de vida saludable y un estado nutricional antropométrico adecuado. Se muestra que hay una relación entre la práctica de estilo de vida y el estado nutricional antropométrico, ya que el mayor porcentaje lo indica.

Tabla N°08.

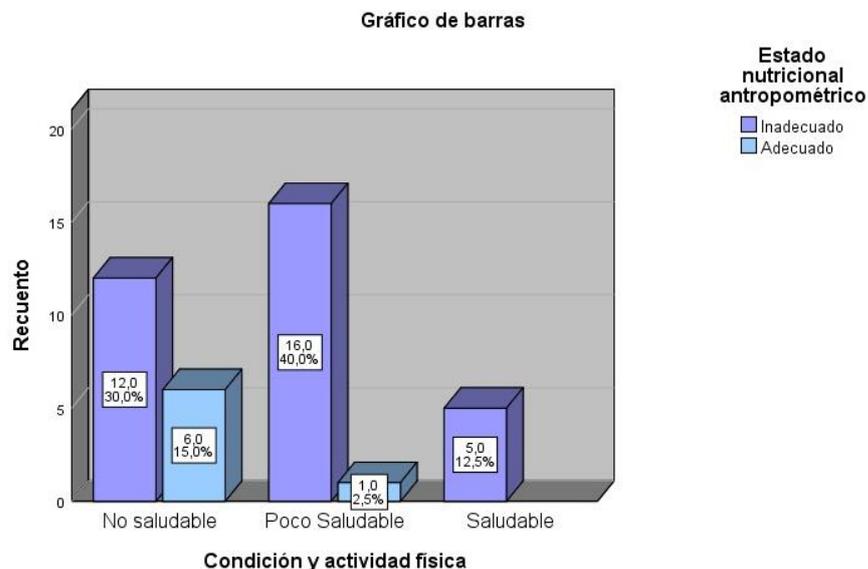
Relación entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.

		ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMETRICO			
		INADECUADO	ADECUADO	Total	
		CONDICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	NO SALUDABLE	Recuento	12
% del total	30%			15%	45%
POCO SALUDABLE	Recuento		16	1	17
	% del total		40%	2.5%	42.5%
SALUDABLE	Recuento		5	0	5
	% del total		12.5%	0%	12.5%
Total	Recuento	33	7	40	
	% del total	82.5%	17.5%	100%	

Fuente: Cuestionario y ficha técnica aplicada por las investigadoras.

Gráfico N°05.

Relación entre los estilos de vida según su dimensión condición y actividad física y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.



Análisis e interpretación

El 40% de los transportistas presenta una condición y actividad física poco saludable y un estado nutricional antropométrico inadecuado; mientras que el 30% presenta una condición y actividad física nada saludable y estado nutricional antropométrico inadecuado. En cuanto al porcentaje de transportistas que presentan condición y actividad física saludable y estado nutricional antropométrico adecuado, es de 0%.

Tabla N°09.

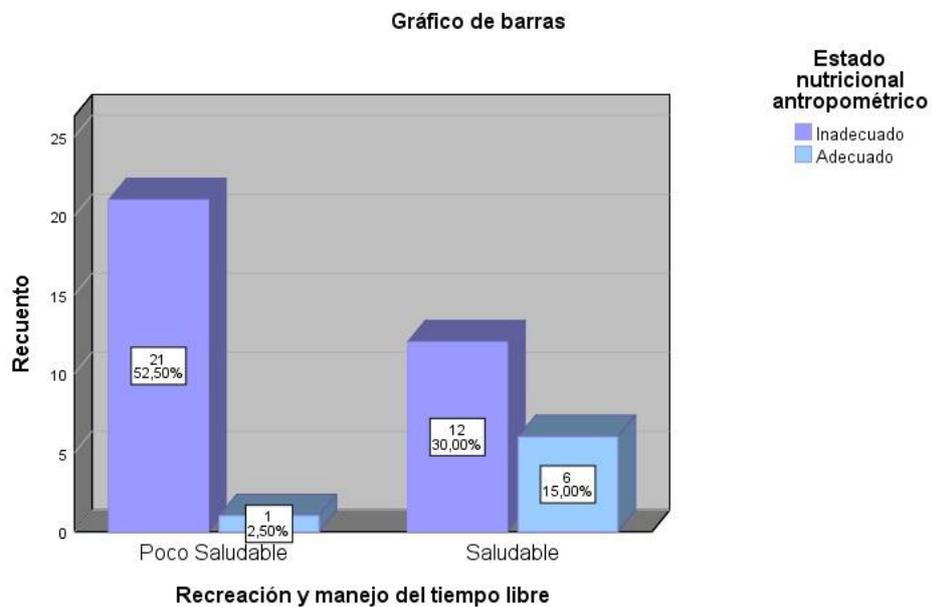
Relación entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.

		ESTADO NUTRICIONAL			
		INADECUADO	ADECUADO	TOTAL	
RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE	POCO SALUDABLE	Recuento	21	1	22
		% del total	52.5%	2.5%	55%
	SALUDABLE	Recuento	12	6	18
		% del total	30%	15.0%	45%
TOTAL		Recuento	33	7	40
		% del total	82.5%	17.5%	100%

Fuente: Cuestionario y ficha técnica aplicada por las investigadoras.

Gráfico N°06.

Relación entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.



Análisis e interpretación

El 52.5% tiene prácticas de recreación y manejo del tiempo libre poco saludable y presentan estado nutricional antropométrico inadecuado, mientras que el 30% presenta saludable recreación y manejo del tiempo libre pero su estado nutricional antropométrico es inadecuado.

Tabla N°10.

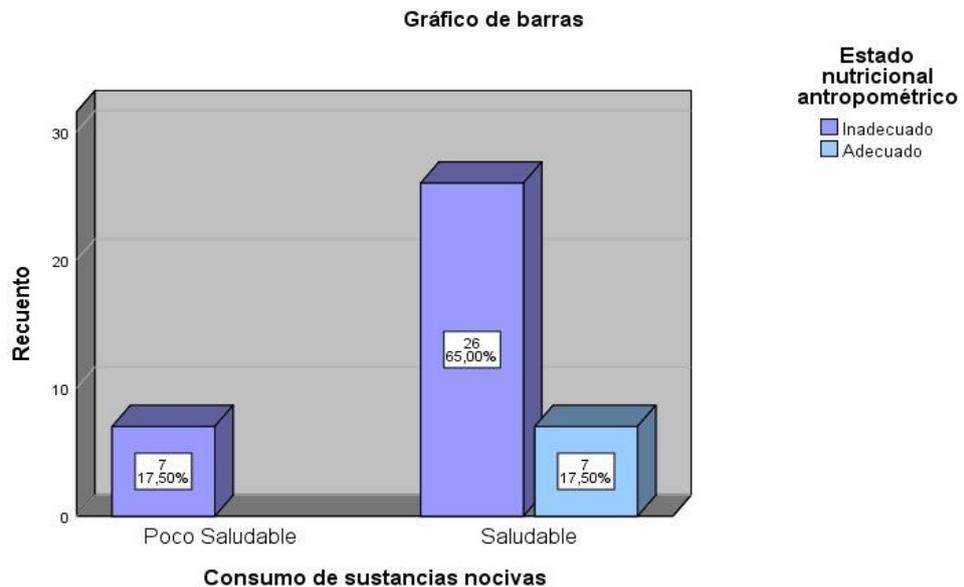
Relación entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.

		ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO		TOTAL	
		INADECUADO	ADECUADO		
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS	POCO SALUDABLE	Recuento	7	0	7
		% del total	17.5%	0%	17.5%
	SALUDABLE	Recuento	26	7	33
		% del total	65%	17.5%	82.5%
TOTAL		Recuento	33	7	40
		% del total	82.5%	17.5%	100%

Fuente: Cuestionario y ficha técnica aplicada por las investigadoras.

Gráfico N°07.

Relación entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.



Análisis e interpretación

El 65% practica un consumo de sustancias nocivas saludable y un estado nutricional antropométrico inadecuado; mientras que el 17.5% presenta un consumo de sustancias nocivas poco saludable y un estado nutricional antropométrico inadecuado.

En este caso, se muestra que el consumo de sustancias nocivas no repercute totalmente en el estado nutricional antropométrico, ya que así sea saludable o poco saludable el consumo de sustancias, la muestra estudiada continúa presentando un estado nutricional antropométrico inadecuado. Sin embargo, quienes presentan un consumo de sustancias nocivas saludable tienen un estado nutricional antropométrico saludable.

Tabla N°11.

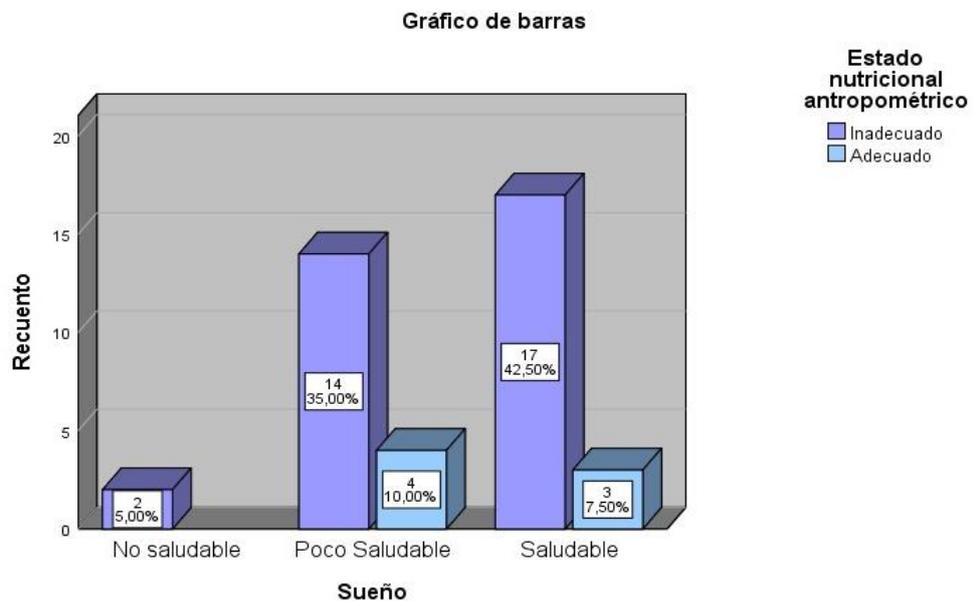
Relación entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.

		ESTADO NUTRICIONAL			
		ANTROPOMÉTRICO		Total	
		INADECUADO	ADECUADO		
SUEÑO	NO SALUDABLE	Recuento	2	0	2
		% del total	5%	0%	5%
	POCO SALUDABLE	Recuento	14	4	18
		% del total	35%	10%	45%
	SALUDABLE	Recuento	17	3	20
		% del total	42.5%	7.5%	50%
	Total	Recuento	33	7	40
		% del total	82.5%	17.5%	100%

Fuente: Cuestionario y ficha técnica aplicada por las investigadoras.

Gráfico N°08.

Relación entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.



Análisis e interpretación

Se visualiza que el 42.5% presenta sueño saludable pero un estado nutricional antropométrico inadecuado. El 35% presenta sueño poco saludable y estado nutricional antropométrico inadecuado; mientras que el 5% presenta un sueño no saludable y estado nutricional antropométrico inadecuado.

Tabla N°12.

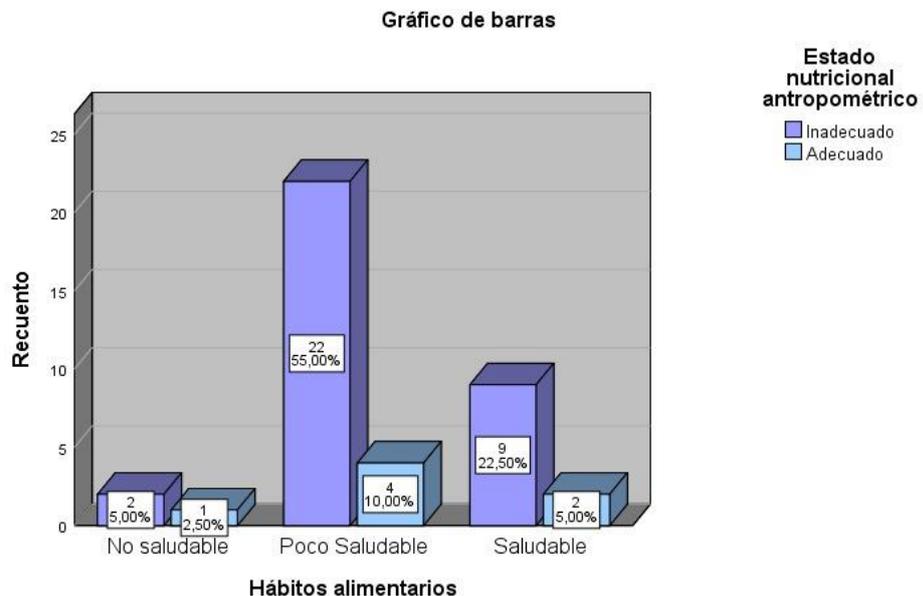
Relación entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.

		ESTADO NUTRICIONAL		Total	
		INADECUADO	ADECUADO		
HÁBITOS ALIMENTARIOS	NO SALUDABLE	Recuento	2	1	3
		% del total	5%	2.5%	7.5%
	POCO SALUDABLE	Recuento	22	4	26
		% del total	55%	10%	65%
	SALUDABLE	Recuento	9	2	11
		% del total	22.5%	5%	27.5%
TOTAL		Recuento	33	7	40
		% del total	82.5%	17.5%	100%

Fuente: Cuestionario y ficha técnica aplicada por las investigadoras.

Gráfico N°09.

Relación entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.



Análisis e interpretación

Se observa que el 55% tiene hábitos alimentarios poco saludables y estado nutricional antropométrico inadecuado; esto, seguido del 22% que indican mantener un hábito alimenticio saludable, pero a pesar de ello su estado nutricional antropométrico es inadecuado.

Tabla N°13.

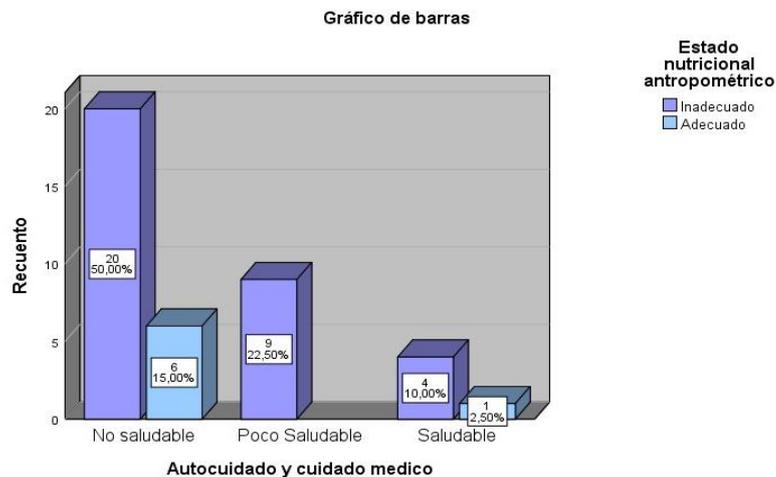
Relación entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” – Puente Piedra, Lima.

		ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO		Total	
		INADECUADO	ADECUADO		
AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO	NO SALUDABLE	Recuento	20	6	26
		% del total	50%	15%	65%
	POCO SALUDABLE	Recuento	9	0	9
		% del total	22.5%	0%	22.5%
	SALUDABLE	Recuento	4	1	5
		% del total	10%	2.5%	12.5%
Total		Recuento	33	7	40
		% del total	82.5%	17.5%	100%

Fuente: Cuestionario y ficha técnica aplicada por las investigadoras.

Gráfico N°10.

Relación entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi Seguro” - Puente Piedra, Lima.



Análisis e interpretación

En la tabla 13 y gráfico 10, se encontró que el 50% practica un autocuidado y cuidado médico no saludable y un estado nutricional antropométrico no saludable. El 22.5% practica un autocuidado y cuidado médico poco saludable y estado nutricional antropométrico no saludable. Estos resultados demuestran que el autocuidado y cuidado médico afecta en la salud, como el estado nutricional antropométrico, de los transportistas, ya que sin los respectivos chequeos y cuidados no identifican qué prácticas son correctas y cuáles no para su salud.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

Primeramente, hemos realizado la prueba de normalidad, para poder determinar si usaremos la prueba paramétrica o no paramétrica en nuestra contrastación de hipótesis. Dicho resultado fue de un nivel de significancia de 0.000, siendo menor que 0.05; en consecuencia, corresponde realizar una prueba no paramétrica, por lo que se utilizó la prueba de coeficiente rho de Spearman. (Anexo 7)

Prueba de hipótesis general:

H_1 : Existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

H_0 : No existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

Tabla N°14

Correlación entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

			Estilos de vida	Estado nutricional antropométrico
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coficiente de correlación	1,000	-,091
		Sig. (bilateral)	.	,578
		N	40	40
	Estado nutricional antropométrico	Coficiente de correlación	-,091	1,000
		Sig. (bilateral)	,578	.
		N	40	40

En esta tabla, el valor de significancia es 0.578, el cual es mayor al p valor 0.05; por tanto, **se acepta la H₀**. Entonces, no existe una correlación entre ambas variables del estudio.

Prueba de hipótesis específica 1:

H₁: Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

H₀: No existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

Tabla N°15.

Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023

			Condición y actividad física	Estado nutricional antropométrico
Rho de Spearman	Condición y actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	-,372*
		Sig. (bilateral)	.	,018
		N	40	40
	Estado nutricional antropométrico	Coefficiente de correlación	-,372*	1,000
		Sig. (bilateral)	,018	.
		N	40	40

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Aquí, el p valor es de 0.018 el cual es menor a 0.05, por ello, **se rechaza la H₀ y se acepta la H₁**. Por ende, sí existe una relación significativa según la dimensión condición y actividad física, de la primera variable, con el estado nutricional antropométrico de la

unidad de análisis. Además, el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es de -0.372, entendiendo que hay una relación negativa baja.

Prueba de hipótesis específica 2:

H₁: Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

H₀: No existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

Tabla N°16.

Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

			Recreación y manejo del tiempo libre	Estado nutricional antropométrico
Rho de Spearman	Recreación y manejo del tiempo libre	Coeficiente de correlación	1,000	,377*
		Sig. (bilateral)	.	,017
		N	40	40
	Estado nutricional antropométrico	Coeficiente de correlación	,377*	1,000
		Sig. (bilateral)	,017	.
		N	40	40

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 16, el p valor de significancia es 0.017, el cual es menor a 0.05; esto **significa que se rechaza H_0 y se acepta la H_1** . Entonces, sí existe una relación entre la dimensión recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional antropométrico. Además, el coeficiente de correlación es positiva baja por el dato de 0.377.

Prueba de hipótesis específica 3:

H_1 : Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

H_0 : No existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

Tabla N°17.

Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

		Consumo de sustancias nocivas	Estado nutricional antropométrico
Rho de Spearman	Consumo de sustancias nocivas	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	40
	Estado nutricional antropométrico	Coeficiente de correlación	,212
		Sig. (bilateral)	,189
		N	40

En esta tabla, el p valor es de 0.189, el cual es mayor a 0.05, por lo que **se acepta la H₀** y decimos que, no existe una relación entre la primera variable, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y la segunda variable en nuestra población.

Prueba de hipótesis específica 4:

H₁: Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

H₀: No existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

Tabla N°18.

Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

			Sueño	Estado nutricional antropométrico
Rho de Spearman	Sueño	Coeficiente de correlación	1,000	-,039
		Sig. (bilateral)	.	,813
		N	40	40
Rho de Spearman	Estado nutricional antropométrico	Coeficiente de correlación	-,039	1,000
		Sig. (bilateral)	,813	.
		N	40	40

El p valor de significancia obtenido es de 0.813, el cual es mayor a 0.05; entonces, **aceptamos la H₀** y tenemos, que no existe una relación entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas.

Prueba de hipótesis específica 5:

H₁: Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

H₀: No existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

Tabla N°19.

Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

			Hábitos alimentarios	Estado nutricional antropométrico
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	-,037
		Sig. (bilateral)	.	,819
	N		40	40
	Estado nutricional antropométrico	Coefficiente de correlación	-,037	1,000
		Sig. (bilateral)	,819	.
	N		40	40

El p valor definido es de 0.819, siendo mayor a 0.05; aquello **significa que se acepta la H₀** y no existe una relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de la unidad de análisis.

Prueba de hipótesis específica 6:

H₁: Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

H₀: No existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

Tabla N°20.

Correlación entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

		Autocuidado y cuidado medico	Estado nutricional antropométrico	
Rho de Spearman	Autocuidado y cuidado medico	Coefficiente de correlación	1,000	
		Sig. (bilateral)	,308	
	N	40	40	
	Estado nutricional antropométrico	Coefficiente de correlación	-,165	1,000
		Sig. (bilateral)	,308	.
	N	40	40	

En esta tabla, el p valor es de 0.308, se refleja que es mayor a 0.05. Por tanto, **significa que se acepta la H₀** y comprendemos que no existe una relación significativa entre la primera variable, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y la segunda variable del estudio en base a los transportistas.

6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares

Respecto a la variable estilos de vida de la presente investigación se halló que el 77.5% practica un estilo de vida poco saludable, siendo un resultado mayoritario; este, coincide al compararlo con Ramón (17), en su estudio "Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana, 2017" en el cual, resultó que un 76.7% de los trabajadores presenta un estilo de vida poco saludable. En ambas investigaciones, la población de estudio realiza actividades laborales de manera sedentaria y además provienen de sectores económicos similares. Esto difiere a lo investigado por Cauvi (15) en su trabajo "Relación entre el estado nutricional y estilos de vida saludable de los trabajadores administrativos de la sede principal de INDECOPI. Lima, 2018"; en la que solo el 16.55% presenta un estilo de vida poco saludable y en su gran mayoría de encuestados se evidencia que tienen un estilo de vida saludable con un 80.58%. Dicha diferencia, probablemente, se deba a que la población estudiada es distinta y que el lugar de investigación, en este caso, proviene de un sector económico de mayor ingreso.

Por tanto, a pesar de ser investigaciones de un mismo país, se evidencia que hay zonas dentro de la región en la que los estilos de vida coincidirán en ser poco saludables y otras en la que sí serán saludables. Puede deberse a que en el Perú, el estilo de vida se estima según las necesidades y ambiciones de la persona; tal como lo señala Arellano (44) (45), quien comenta que por influencia de los ingresos económicos como el salario e imagen, que buscan proyectar las personas ya que estas calificarán al individuo, adoptarán estilos de vida diferentes; a su vez, en el país, las estratificaciones económicas son variadas al igual que las costumbres, cultura, los aspectos psicológicos y sociológicos.

El resultado obtenido respecto a la dimensión uno de la primera variable, evidencia que el 45% de los transportistas presenta una condición y actividad física no saludable; en el trabajo de Ramón (17), en su tesis

"Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana, 2017"; se evidencia que el 63.1% presenta, de igual manera, un nivel no saludable en la misma dimensión. Esto, puede deberse a que ambos trabajos, transportista y docencia, en su mayoría son sedentarios, ya que se mantienen en un mismo espacio y usualmente, se encuentran sentados; asimismo, según el análisis de nuestro trabajo de investigación, se evidencia una relación directa entre condición y actividad física con el estado nutricional antropométrico, al igual que en el artículo en mención. Por otra parte, a diferencia del artículo publicado por Belén (10) titulado "Estilo de vida y estado nutricional de las y los profesionales de la salud de los hospitales públicos y privados de buenos aires, en el contexto de la pandemia de COVID-19"; se observó que el 57.3% tiene una actividad física saludable; en el contexto de pandemia, fue el personal de salud el más activo durante sus jornadas para salvaguardar la vida de la población, además que su cuidado, que incluye mantener una condición y actividad física saludable, era crucial para sobrevivir.

Para la OMS (46), quienes presentan condiciones y actividad física deficientes podrían aumentar su riesgo de muerte entre un 20% a 30%, por ello, es que estos aspectos contribuyen a la prevención de enfermedades no transmisibles, beneficiando a la salud del corazón, cuerpo y mente.

Respecto a la dimensión hábitos alimentarios, el 65% de los transportistas presenta hábitos poco saludables; dicho hallazgo se asemeja a la investigación de Ospina M. et al (9) en su artículo "Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores pertenecientes a la entidad C.I Flores Carmel S.A.S del municipio de Rionegro, Colombia, 2020"; en la que el 50% de sus participantes presentan hábitos alimentarios poco saludables, ya que, indican, que ellos basan su alimentación en frituras. Esta similitud de resultados, puede deberse a que ambos grupos de trabajadores realizan jornadas laborales extensas, incluso horas extras, en la que la mayor parte del día están fuera de

casa y su alimentación es adquirida en los puestos de comida más cercanos a ellos, los cuales se basan en frituras y/o carbohidratos. Este, mantiene diferencia al estudio de Daiana K. (11), realizado en 2019, titulado "Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en trabajadores de un Call center, en el barrio de Microcentro. Buenos Aires, Argentina"; quien evidenció que un 75.2% practica hábitos alimentarios saludables; probablemente, se deba a que la edad de sus participantes, en su mayoría, fueron jóvenes y adultos jóvenes.

La FAO, en el año 2019 en uno de sus informes, indica que las grandes industrias de alimentos procesados junto a los supermercados, han adquirido un papel sobresaliente en la producción, venta y publicidad de alimentos que no contribuyen a la salud, logrando que estos sean los que se distribuyan más. Además, que sumado al consumo que se hace fuera del hogar, uno de ellos: el trabajo, hace que sean más adquiridos y de esta manera sea más asequible adoptar hábitos alimentarios poco saludables. (47)

Con respecto a la segunda variable, se observa que el 82.5% presenta un estado nutricional antropométrico inadecuado, sobresaliendo el sobrepeso con un 45%, seguido de obesidad con 37.5%. Dicha evidencia, al compararla con el artículo de Álvarez I. et al. (12) llamado "Estado nutricional y estilos de vida de los participantes de la feria de salud del Instituto Nacional de Aprendizaje. Costa Rica, 2019", tienen una similitud, ya que los autores hallaron que, de sus participantes, el 73% presenta un estado nutricional antropométrico inadecuado: el 48% presenta sobrepeso y el 25% obesidad.

También, en el estudio de Morales D. et al. (8) "El estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: una aplicación del cuestionario FANTASTIC" un 72.6% presenta un estado nutricional antropométrico inadecuado, siendo un 38.5% con sobrepeso y 34.1% con obesidad. De igual forma, a nivel nacional, en los estudios de Ccarhuas (13) "Estilo de vida y estado nutricional en personas que

residen en la localidad Jorge Chávez en San Luis. Lima, 2021" en donde el 51.1% presentan sobrepeso y 29.2% presentan obesidad; y en el de Monroy C. et al. (16) "Estilos de vida relacionada al estado nutricional de los trabajadores del mercado Asociación Virgen de Lourdes del distrito de Lurigancho. Chosica, 2018", en la que evidencia un 64.7% de trabajadores con sobrepeso y con obesidad un 20.7%.

Bernabel J. (14) y su investigación llamada "Estilos de vida y estado nutricional por antropometría en taxistas de dos empresas, Lima", es la más llamativa, ya que el 100% de los transportistas encuestados presentaron un estado nutricional antropométrico inadecuado, evidenciándose en el exceso de peso. Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la región de las Américas es la que tiene la mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en todas las regiones adscritas a la OMS, siendo los adultos quienes lo padecen más, pudiendo así acortar su vida a comparación de la generación anterior ya que estas condiciones afectan a la salud. (48)

En la relación entre las variables, del presente estudio, se halló que el 62.5% practica un estilo de vida poco saludable y presenta un estado nutricional antropométrico inadecuado; es similar a lo encontrado en el estudio dado por Bernabel J. (14), en donde el 67.9% de sus participantes practica un estilo de vida saludable y presenta un estado nutricional antropométrico inadecuado evidenciado en sobrepeso y obesidad. En nuestro trabajo de investigación al igual que al de la tesista en mención, no se encontró relación alguna entre las variables. Estas similitudes pueden deberse a que las poblaciones estudiadas son semejantes, ya que en ambos trabajos se estudió con taxistas de la región Lima y esta labor implica en gran medida, al sedentarismo.

MINSA (49) enfatiza que un estado nutricional antropométrico inadecuado como el sobrepeso y obesidad se debe en gran medida al sedentarismo y aconseja realizar mínimo 30 minutos de actividad física diariamente, así como también buenas prácticas en el estilo de vida; un

desbalance en estas cuestiones pueden afectar seriamente a la salud, provocando aparición de más enfermedades, sobre todo las llamadas crónicas o no transmisibles.

6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes

En el presente trabajo de investigación se respetaron los principios éticos de confidencialidad ya que se mantiene en secreto la información obtenida de cada participante como sus resultados; la no maleficencia ya que toda persona involucrada en la investigación fue tratada de manera respetuosa y se le protegió de todo daño. Asimismo, se respetó la autonomía, en el ejercicio de la profesión al aplicar los conocimientos para el desarrollo del trabajo investigativo y así como de las decisiones tomadas por cada uno de los integrantes de la población de estudio.

VI. CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados estadísticos se llegó a las siguientes conclusiones:

- En primera instancia, no existe una relación entre los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro". Se tiene que un 77.5% presentan un estilo de vida poco saludable; sin embargo, un 45% y 37.5%, presentan sobrepeso y obesidad respectivamente. Por tanto, cabe que existan otros factores que pudieran estar relacionados con el inadecuado estado nutricional de los trabajadores.
- Por otro lado, sí existe relación entre los estilos de vida según sus dimensiones *condición y actividad física*, y *recreación y manejo del tiempo libre* con el estado nutricional antropométrico de los transportistas; representando estilos de vida no saludable y poco saludable, respectivamente; esto quiere decir que los transportistas presentan sedentarismo, propio de su labor que realizan día con día, ya que se mantienen sentados la mayor parte del tiempo y no realizan un ejercicio físico que ayude a encontrar un equilibrio con su alimentación.
- Para la dimensión consumo de sustancias nocivas, ellos presentaron un estilo de vida saludable, ya que los encuestados son taxistas, por tanto, no pueden consumir alcohol o drogas, por lo que ellos son conscientes de aquello; asimismo, en la dimensión sueño, evidenciaron un estilo de vida poco saludable, no están respetando mucho el descansar las 7 u 8 horas diarias recomendadas, así como también, algunos trasnochan. En ambas dimensiones, no se encontró una relación directa con el estado nutricional antropométrico.
- La dimensión hábitos alimentarios, de los estilos de vida, no se encontró relacionado con el estado nutricional antropométrico, se obtuvo que un 65% era poco saludable; por tanto, los transportistas no llevan una buena alimentación balanceada, y se evidencia porque presentan sobrepeso y obesidad.

- Por último, mencionar que la dimensión autocuidado y cuidado médico, tampoco está relacionado con el estado nutricional antropométrico; sin embargo, se tiene que un 65% mantiene estilos de vida no saludable, en dicho aspecto. Los transportistas no acuden al médico, ni tampoco se realizan los chequeos correspondientes a su salud, esto genera que no hayan previsto el tema de peso y alimentación; así como otras afecciones que también presentan.

VII. RECOMENDACIONES

- Para los estilos de vida y sus dimensiones correspondientes, con respecto a los transportistas, se necesita desarrollar un programa de sensibilización o campañas basadas en la promoción de un estilo de vida saludable, en donde se enfocaran temas como la alimentación balanceada y actividad física; que nos permitirá disminuir el porcentaje de transportistas con sobrepeso y obesidad, debido a que una gran cantidad de ellos presenta un estado nutricional antropométrico inadecuado.
- Asimismo, se puede realizar programas de pausas activas y fomentar que exista un horario fijo de descanso en su día laboral, para así evitar y disminuir el sedentarismo que están presentando los transportistas, haciendo enfoque sobre la importancia y beneficio para la buena salud de realizar un gasto energético o actividad física de poca intensidad con un mínimo de 30 minutos al día; con el objetivo de evitar otras afecciones en su salud.
- A la junta directiva de la asociación "Taxi seguro", pedirles que fomenten y gestionen con el centro de salud más cercano, para que evalúen de manera directa y a tiempo, el problema de obesidad y sobrepeso que están presentando los transportistas; buscando la intervención de un profesional de salud para la consejería correspondiente; que concientizen a cada trabajador sobre la responsabilidad de su salud.
- Asimismo, recomendarles a dichos representantes que contraten a un personal de salud que brinde seguimiento y control sobre los estilos de vida y el estado nutricional de los transportistas; primeramente, quien les brinde sesiones educativas sobre actividad física, relaciones interpersonales, sueño, consumo de sustancias nocivas, hábitos alimentarios y cuidado y autocuidado médico. Del mismo modo, para que los transportistas que aún mantienen un estado nutricional antropométrico adecuado y estilos de vida no saludable, puedan ampliar sus conocimientos con el objetivo de evitar que perjudiquen su salud,

previniendo comorbilidades.

- En cuanto a la población científica, continuar realizando estudios de investigación basadas en una población similar, es decir, en los transportistas; y no solo enfocarse en las mismas variables tomadas en esta investigación, sino también tomar en cuenta otras variables que nos puedan ayudar a obtener un mayor abordaje o respuesta a las diferentes problemáticas que los aquejan día a día, evaluando diferentes contextos o factores, para promocionar una buena salud y prevenir enfermedades.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Enfermedades no transmisibles. [citado 23 de junio de 2023]. Enfermedades no transmisibles. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. UNICEF. La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF [Internet]. [citado 23 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>
3. UNICEF. UNICEF. [citado 23 de junio de 2023]. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes | UNICEF. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
4. Mitchell C, OMS, OPS. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2017 [citado 23 de junio de 2023]. Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
5. MINSA. Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir más de 10 tipos de cáncer [Internet]. [citado 23 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>
6. INEI. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2019 - Nacional y Regional [Internet]. [citado 23 de junio de 2023]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Endes2019/
7. INEI. Programa de enfermedades no transmisibles [Internet]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Lib1839/cap01.pdf
8. Morales-Ramírez D, Sánchez-Hernández NA, Martínez-Lara V, Morales-Ramírez D, Sánchez-Hernández NA, Martínez-Lara V. El estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: una aplicación del cuestionario FANTASTIC. *Estud Soc Rev Aliment Contemp Desarro Reg* [Internet]. junio de 2020 [citado 26 de junio de 2023];30(55). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2395-91692020000100102&lng=es&nrm=iso&tlng=es

9. Velásquez y Cataño - ANÁLISIS DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES.pdf [Internet]. [citado 23 de junio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/20.500.13064/964/1/ESTADO%20NUTRICIONAL%20TRABAJADORES%20QUIRAMA%20.pdf>
10. Ailen N, Soledad A, Jaqueline T, Yamila A, Laura M. ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS Y LOS PROFESIONALES DE LA SALUD DE LOS HOSPITALES PÚBLICOS Y PRIVADOS DE BUENOS AIRES EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19.
11. Daiana k. “Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en trabajadores de un call center, en el barrio de Microcentro, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, en marzo 2019” [Internet]. Universidad Isalud; 2019. Disponible en: <http://repositorio.isalud.edu.ar/jspui/bitstream/1/465/1/TFN613.6%20K579.pdf>
12. Álvarez I, Mora S, Castro M. Estado nutricional y estilos de vida de los participantes de la feria de salud del Instituto Nacional de Aprendizaje de Costa Rica, 2019. Rev Hispanoam Cienc Salud. 23 de abril de 2020;6(1):4-13.
13. Ccarhuas R. E. Estilo de vida y estado nutricional en personas que residen en la localidad Jorge Chávez en San Luis, Lima-2021. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6318/T06_1_47274553_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Bernabel GJ Estilos de vida y estado nutricional por antropometría en taxistas de dos empresas, Lima [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11798/Bernabel_gj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Cauvi S. Relación entre el estado nutricional y estilos de vida saludable de los trabajadores administrativos de la sede principal del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (INDECOPI), Lima – Perú 2018 [Internet]. [citado 23 de junio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1139/TL-Cauvi%20S.pdf?sequence=9&isAllowed=y>
16. Monrroy, Asunción C, Sánchez S, Zilpa A. Estilos de vida relacionada al estado nutricional de los trabajadores del mercado Asociación Virgen de Lourdes del distrito de Lurigancho. Chosica, 2018. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/3038/TESIS%20Monrroy%20Carmen%20-%20Salcedo%20Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

17. Ramón A. Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana, 2017 [Internet]. [citado 23 de junio de 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21900/Ram%C3%B3n_ACR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Alligood MR, Tomey AM. Modelos y teorías en enfermería. Elsevier Health Sciences; 2022. 626 p.
19. Salazar Molina A, Valenzuela Suazo S. Teoría de Orem aplicada a intervenciones durante embarazo y climaterio. Rev Bras Enferm. agosto de 2009;62:613-9.
20. Prado Solar LA, González Reguera M, Paz Gómez N, Romero Borges K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev Médica Electrónica. diciembre de 2014;36(6):835-45.
21. Gimeno E. Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. Offarm. 1 de marzo de 2003;22(3):96-100.
22. OMS, OPS. El Honorable Marc Lalonde [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/heroes-salud-publica/honorable-marc-lalonde>
23. Ruvalcaba Ledezma JC. La trascendencia de los determinantes sociales de la salud "Un análisis comparativo entre los modelos". J Negat NO Posit RESULTS. 1 de noviembre de 2019;(11):1051-63.
24. De La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC, De La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. J Negat No Posit Results. enero de 2020;5(1):81-90.
25. Sueldo YB. La importancia de un estilo de vida saludable. Rev Peru Med Integrativa. 2 de julio de 2021;6(2):34-5.
26. Izcue J, Cordero MJ, Plaza M, Correa P, Hidalgo A. ¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida y por qué la necesitamos? Rev Médica Clínica Las Condes. julio de 2021;32(4):391-9.
27. Estilos de vida saludables [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
28. Wong L. Estilos de vida [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
29. Unidad de Innovación. Estilo de vida [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en:

https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html

30. Pastor 1 Yolanda, García-Merita IB y ML. Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. Rev Psicol SALUD. 1998;10(1):15-52.
31. Calpa-Pastas AM, Santacruz-Bolaños GA, Álvarez-Bravo M, Zambrano-Guerrero CA, Hernández-Narváez E de L, Matabanchoy-Tulcan SM, et al. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia Promoc Salud. julio de 2019;24(2):139-55.
32. Airasca DA, Giardini HA. Actividad física, salud y bienestar. Nobuko; 2022. 298 p.
33. Cediél G, Tamayo EMP, Zapata LG, Charry DG. Current perspectives on food: from nutritionism to healthy, supportive, and sustainable food. Rev Fac Med. 2022;70(3):e94252-e94252.
34. Córdoba García R, Camarelles Guillem F, Muñoz Seco E, Gómez Puente JM, San José Arango J, Ramírez Manent JI, et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2022. Aten Primaria. 1 de octubre de 2022;54:102442.
35. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Rev Médica Clínica Las Condes. 1 de septiembre de 2021;32(5):527-34.
36. OMS. Intervenciones de autoasistencia para la salud [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/self-care>
37. Marugán JM, Torres MC, Alonso C, Redondo MP. Valoración del estado nutricional [Internet]. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatric-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=68
38. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta mayor [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2858.pdf>
39. FAO. ¿ Qué es el estado nutricional? Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s04.pdf>
40. MINSA Guía Antropométrica Adulto [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>
41. Montoya LRG. Lifestyle and Good Health. :2 Y 3.

42. Quintero MA. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. Disponible en: https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga_13-1oa-1.pdf
43. Estrada LP. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Disponible en: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestr%c3%ada_LitaPalomares.pdf?sequence=2&isAllowed=y
44. Los estilos de Vida en el Perú [Internet]. CConsumer. 2011 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://cconsumer.wordpress.com/comportamiento-del-consumidor-2/los-estilos-de-vida-en-el-peru/>
45. Retail EPP. Los estilos de vida de los peruanos son estables y se mantienen ante una crisis [Internet]. Perú Retail. 2022 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.peru-retail.com/arellano-los-estilos-de-vida-de-los-peruanos-son-estables-y-se-mantienen-ante-una-crisis/>
46. OMS. Actividad física [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
47. FAO, OMS. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Disponible en: <https://www.fao.org/3/ca6979es/ca6979es.pdf>
48. OMS, OPS. Prevención de la obesidad - [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
49. MINSA. Un gordo problema sobrepeso y obesidad [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2587.pdf>

ANEXO 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

“ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO DE LOS TRANSPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN TAXI SEGURO - PUENTE PIEDRA, LIMA 2023”

Problema	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES	Diseño metodológico
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida con el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación taxi seguro - Puente Piedra, Lima 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>✓ ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida con estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación taxi seguro - Puente Piedra, Lima 2023</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>✓ Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación significativa entre los estilos de vida con estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación taxi seguro - Puente Piedra, Lima 2023</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>✓ Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión condición y actividad física, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la</p>	<p>VARIABLE 1: Estilos de vida</p> <p>Dimensión 1:</p> <p>Condición y actividad física</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Practica ejercicios durante 30 minutos al día ○ Sensación de vitalidad y sin cansancio ○ Mantener peso corporal ○ Practica ejercicios de relajación 	<p>Diseño de investigación</p> <p>El presente estudio de investigación es no experimental, de corte correlacional y transversal.</p> <p>Método</p> <p>Es de enfoque cuantitativo.</p> <p>Población</p> <p>La población estará comprendida por 40 transportistas de la asociación “Taxi seguro”.</p>

<p>seguro"- Puente Piedra, Lima 2023?</p> <p>✓ ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado Nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro"- Puente Piedra, Lima 2023?</p> <p>✓ ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro"- Puente Piedra, Lima 2023?</p> <p>✓ ¿Cuál es la relación existente entre los</p>	<p>los transportistas de la asociación "Taxi seguro"- Puente Piedra, Lima 2023.</p> <p>✓ Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro"- Puente Piedra, Lima 2023.</p> <p>✓ Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional</p>	<p>asociación "Taxi seguro"- Puente Piedra, Lima 2023.</p> <p>✓ Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión recreación y manejo del tiempo libre, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro"- Puente Piedra, Lima 2023.</p> <p>✓ Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión consumo de sustancias nocivas, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación "Taxi seguro"- Puente Piedra, Lima 2023.</p> <p>✓ Existe relación significativa entre los</p>	<p>Dimensión 2:</p> <p>Recreación y manejo del tiempo libre</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Actividades físicas por recreación ○ Descanso ○ Uso del tiempo libre ○ Actividades académicas y laborales <p>Dimensión 3:</p> <p>Consumo de sustancias nocivas</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Consumo de tabaco ○ Consumo de alcohol ○ Consumo de otras sustancias nocivas 	<p>Muestra</p> <p>La población estará comprendida por los 40 transportistas de la asociación "Taxi seguro".</p> <p>Técnica</p> <p>Encuesta y observación</p> <p>Instrumentos de recolección de datos:</p> <p>En la presente investigación se usará un cuestionario sobre estilos de vida y una ficha antropométrica para el estado nutricional.</p>
--	---	--	--	--

<p>estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023?</p> <p>✓ ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023?</p> <p>✓ ¿Cuál es la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de</p>	<p>antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.</p> <p>✓ Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.</p> <p>✓ Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación</p>	<p>estilos de vida, según su dimensión sueño, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.</p> <p>✓ Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión hábitos alimentarios, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.</p> <p>✓ Existe relación significativa entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Consumo de café <p>Dimensión 4:</p> <p>Sueño</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Horas del sueño diarias ○ Calidad del sueño ○ Conciliar el sueño <p>Dimensión 5:</p> <p>Hábitos alimentarios</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Consumo de agua ○ Consumo de sal ○ Consumo de gaseosa ○ Consumo de dulces ○ Consumo de frutas y verduras ○ Comidas diarias y a su tiempo 	
---	---	---	---	--

<p>los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023?</p>	<p>“Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.</p> <p>✓ Establecer la relación existente entre los estilos de vida, según su dimensión autocuidado y cuidado médico, y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro”- Puente Piedra, Lima 2023?</p>	<p>seguro”- Puente Piedra, Lima 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Consumo de lácteos ○ Consumo de pescado ○ Consumo de embutidos ○ Consumo de grasas saturadas ○ Tiempo para masticar los alimentos ○ Consumo de alimentos frente a un distractor ○ Consumo y preparación de alimentos <p>Dimensión 6:</p> <p>Autocuidado y cuidado</p>	
---	--	---	--	--

			<p>medico</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mantener peso corporal ○ Visita al profesional de salud ○ Medición de presión arterial ○ Realiza exámenes de laboratorio ○ Realiza autoexamen de su cuerpo ○ Cuidar la salud mental ○ Automedicación <p>VARIABLE 2: Estado nutricional antropométrico</p> <p>Dimensión 1:</p> <p>Índice de masa corporal</p>	
--	--	--	---	--

ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar en el estudio titulado “ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO DE LOS TRANSPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN “TAXI SEGURO” - PUENTE PIEDRA, LIMA 2023”

Por esta razón, es muy importante que conozca y entienda la información necesaria sobre el estudio de forma que permita tomar una decisión sobre su participación en el mismo. Cualquier duda o aclaración que surja respecto al estudio, le será aclarada por el investigador responsable.

El estudio pretende establecer la relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” - Puente Piedra, Lima 2023.

Por medio de este documento se asegura y garantiza la total confidencialidad de la información suministrada por usted y el anonimato de su identidad. Queda explícito que los datos obtenidos serán de uso y análisis exclusivo del estudio de investigación con fines netamente académicos.

DECLARACIÓN PERSONAL

He sido invitado a participar en el estudio titulado “ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO DE LOS TRANSPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN “TAXI SEGURO” - PUENTE PIEDRA, LIMA 2023”, Me han explicado y he comprendido satisfactoriamente el propósito de la investigación y se me han aclarado dudas relacionadas con mi participación en dicho estudio. Por lo tanto, acepto participar de manera voluntaria en el estudio, aportando la información necesaria para el estudio y sé que tengo el derecho a terminar mi participación en cualquier momento.

Firma del participante

ANEXO 3

Instrumento de medición de la variable 1: Estilos de vida

CUESTIONARIO

Estimado señor:

El presente cuestionario es con fines de investigación científica, es anónimo motivo por el cual le pedimos la mayor sinceridad en las respuestas. Reciba por adelantado nuestro agradecimiento.

Sexo: ____ Edad: ____ Distrito de procedencia: _____

Estado Civil: Soltero: ____ Casado: ____ Divorciado: ____ Viudo: ____

Años de trabajo: ____ N° horas que trabaja: _____

Por favor marca con una "X" la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestar con mucha sinceridad. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer. A continuación, te presentamos un cuestionario con 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas ni buenas ni malas marque la alternativa que consideres conveniente. Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

Condición y actividad física	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
Hace ejercicio por un tiempo mínimo de 30 minutos, durante 5 días a la semana.				
Al empezar el día se siente sin vitalidad y con cansancio.				
Al finalizar el día se siente con vitalidad y sin cansancio.				
Practica ejercicios que le ayudan a estar tranquilo. Por ejemplo: ejercicios de respiración, pausas activas, ejercicios de estiramiento, baile.				

Recreación y manejo del tiempo libre	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
Practica actividades físicas por recreación y/o diversión. Por ejemplo: fútbol, caminatas, baile, etc.				
Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.				
Comparte con su familia y/o amigos en su tiempo libre.				
En su tiempo libre: lee periódicos, pasea y/o escucha música.				
Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				
Ve televisión durante 2 o más horas al día.				
Consumo de sustancias nocivas	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
Fuma cigarrillo o tabaco.				
Prohíbe que fumen en su presencia.				
Consume licor al menos dos veces a la semana.				
Consume licor cuando se enfrenta a problemas en su vida o situaciones de angustia.				
Consume más de 3 tazas de café al día.				
Dices "NO" a otro tipo de sustancias nocivas.				
Sueño	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca

Duerme al menos 7 horas diarias.				
¿Trasnocha?				
Duerme bien y se levanta descansado.				
Le es difícil conciliar el sueño.				
Tiene sueño durante el día.				
Toma pastillas para dormir.				
Hábitos alimentarios	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día.				
Añade sal a las comidas en la mesa.				
Consume más de 1 vaso de gaseosa al menos tres veces por semana.				
Consume dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana.				
Come 3 frutas y 2 platos de verduras al día.				
Acostumbra comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio.				
Come en su refrigerio: frutas, frutos secos, verduras o yogur.				
Suele consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light".				
Come pescado al menos 2 veces a la semana.				
Consume embutidos. Por ejemplo: jamonada, hot-dog, chorizo, tocino.				

Mantiene horarios ordenados para su alimentación.				
Al comer, se toma tiempo para masticar al menos 20 veces sus alimentos.				
Consume comidas ricas en grasas y/o frituras.				
Come frente al televisor, celular o leyendo periódico, revistas, etc.				
Las preparaciones de sus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado.				
Cuándo come fuera de su hogar suele ordenar platos al horno, al vapor o a la parrilla.				
Desayuna todos los días.				
Consume comidas rápidas, por ejemplo: pizza, hamburguesa, salchipapas, alitas broaster, etc.				
Autocuidado y cuidado médico	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
Mantiene fijo su peso corporal				
Visita al profesional de salud, por lo menos una vez al año. Por ejemplo: al médico, enfermera, nutricionista.				
Chequea al menos una vez al mes su presión arterial.				
Se realiza exámenes de colesterol y triglicéridos cada 6 meses.				
Se realiza exámenes de glucosa cada 6 meses.				

Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.				
Cuida usted de su salud mental.				
Se automedica y/o acude a la farmacia en casos de sospecha de presión alta o baja, dolores de cabeza, desvanecimiento, mareos.				

Instrumento de medición de la variable 2: Estado nutricional

FICHA ANTROPOMÉTRICA

EDAD:

SEXO:

P.A.:

N°	Datos antropométricos	Valor de evaluación antropométrica
1	Peso (Kg.)	
	Talla (m)	
	Índice de masa corporal (IMC)	

ANEXO 4

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

– Validez por contenido

JUECES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	Total	
1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	237
2	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	234
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	238
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	3	234	
5	5	5	2	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	3	3	3	216	
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	240

K:	48	= Número de ítems
V_i:	7.3056	= Varianza de cada ítem
V_t:	63.47222222	= Varianza del total
α	0.904	= Alfa de Cronbach MUY ALTA

– Validez por criterio

JUECES	Criterio1	Criterio2	Criterio3	Criterio4	Criterio5	Criterio6	Criterio7	Criterio8	Criterio9	Criterio10	Total
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
5	5	0	5	5	5	5	0	0	0	5	30
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50

K:	10	= Número de ítems
V_i:	13.8889	= Varianza de cada ítem
V_t:	55.55555556	= Varianza del total
α	0.833	= Alfa de Cronbach MUY ALTA

– Confiabilidad: Método de estabilidad (Test Retest de Pearson)

		PRIMER MOMENTO																																																		
Sujeto		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	Total		
1		3	2	3	4	3	4	3	3	4	1	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	2	4	1	3	2	4	2	2	4	1	3	2	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	4	124		
2		1	1	2	1	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	1	4	4	4	1	1	3	4	1	2	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	121		
3		1	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	156	
4		2	3	2	1	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	1	4	3	2	1	4	3	1	2	2	3	2	4	4	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	127			
5		1	3	4	2	3	2	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	2	4	2	4	3	4	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	1	2	4	1	136		
6		1	4	4	1	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	1	1	4	4	3	4	4	3	1	3	4	3	2	2	3	3	4	1	1	1	1	4	4	141		
7		2	1	4	1	1	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	135			
8		1	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	1	4	1	3	3	1	1	2	4	4	4	3	3	2	1	4	3	2	1	1	1	1	3	4	135		
9		1	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	2	1	4	4	1	1	1	4	4	3	1	3	4	3	1	3	1	3	3	4	3	4	1	1	1	1	2	3	3	135		
10		1	1	4	1	2	1	2	1	4	3	2	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	3	1	1	1	4	2	3	3	4	3	4	3	1	4	2	4	1	1	1	1	4	4	122

FECHA1 6/05/2023

SEGUNDO MOMENTO																																																			
Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	Total		
1	3	2	3	4	3	4	3	3	4	1	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	2	4	1	3	2	4	2	3	4	1	3	2	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	4	125		
2	1	2	2	1	1	4	4	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	1	4	4	4	2	1	3	4	1	2	1	3	3	1	1	2	1	1	2	1	4	1	123			
3	1	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	1	1	1	1	3	4	155		
4	2	3	2	1	3	4	4	2	4	4	1	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	1	1	4	3	2	2	4	3	1	2	2	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	2	2	1	1	2	1	4	1	127
5	1	3	4	2	3	2	1	3	4	3	4	4	3	4	4	4	1	2	4	2	4	3	4	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	1	2	3	1	135			
6	1	4	4	1	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	1	1	4	4	3	3	4	3	1	3	4	3	2	1	3	3	4	1	1	1	1	2	4	137			
7	2	2	4	1	1	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	4	3	1	1	2	1	1	1	3	1	137			
8	1	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	1	4	1	3	3	1	1	2	4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	1	1	1	1	3	4	136		
9	1	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	2	1	4	4	1	1	1	4	4	3	3	4	3	1	3	1	3	3	4	3	4	1	1	2	1	2	2	3	135			
10	1	1	4	1	2	1	2	2	4	3	2	1	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	1	3	1	1	1	4	2	3	3	4	3	4	3	1	4	2	4	1	1	1	4	4	123		
																				FECHA 2	9/05/2023																														

PEARSON 0.988149552 MUY ALTA

– Confiabilidad: Método de mitades partidas

FORMA A (IMPARES)																																																		
Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	Total	
1	3	2	3	4	3	4	3	3	4	1	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	2	4	1	3	2	4	2	2	4	1	3	2	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	4	124	
3	1	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	1	1	1	1	4	4	156	
5	1	3	4	2	3	2	1	3	4	3	4	4	3	4	4	4	1	2	4	2	4	3	4	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	1	1	2	4	1	136	
7	2	1	4	1	1	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	4	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	135			
9	1	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	1	4	4	1	1	1	4	4	3	1	3	4	3	1	3	1	3	3	4	3	4	1	1	1	1	2	3	3	135		
FORMA B (PARES)																																																		
2	1	1	2	1	1	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	1	4	4	1	1	3	4	1	2	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	121			
4	2	3	2	1	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	2	2	2	4	3	4	4	1	1	4	3	2	1	4	3	1	2	2	3	2	4	4	2	2	1	1	1	1	4	1	127				
6	1	4	4	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	1	1	4	4	3	1	3	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	1	1	1	1	4	4	141		
8	1	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	4	1	3	3	1	1	2	4	4	4	4	3	3	2	1	4	3	2	1	1	1	1	3	4	135
10	1	1	4	1	2	1	2	1	4	3	2	1	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	1	3	1	1	1	4	2	3	3	4	3	4	3	1	4	2	4	1	1	1	1	4	4	122	

COEFICIENTE DE CORRELACION 0.1395367
COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD 0.41861011 MODERADO

– Confiabilidad: Método de consistencia interna

Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	Total	
1	3	2	3	4	3	4	3	3	4	1	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	2	4	1	3	2	4	2	2	4	1	3	2	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	4	124	
2	1	1	2	1	1	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	1	4	4	1	1	3	4	1	2	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	121			
3	1	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	1	1	1	1	4	4	156	
4	2	3	2	1	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	2	2	2	4	3	4	4	1	1	4	3	2	1	4	3	1	2	2	3	2	4	4	2	2	1	1	1	1	1	4	1	127			
5	1	3	4	2	3	2	1	3	4	3	4	4	3	4	4	4	1	2	4	2	4	3	4	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	1	2	4	1	136		
6	1	4	4	1	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	1	4	4	3	4	3	1	3	4	3	2	2	3	3	4	1	1	1	1	1	4	4	141			
7	2	1	4	1	1	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	3	1	135			
8	1	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	4	1	3	3	1	1	2	4	4	4	4	3	3	2	1	4	3	2	1	1	1	1	3	4	135
9	1	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	1	4	4	1	1	1	4	4	3	3	4	3	1	3	1	3	1	3	3	4	3	4	1	1	1	1	2	3	3	135	
10	1	1	4	1	2	1	2	1	4	3	2	1	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	1	3	1	1	1	4	2	3	3	4	3	4	3	1	4	2	4	1	1	1	1	4	4	122	

K: 48 = Número de ítems
V_i: 42.4 = Varianza de cada ítem
V_t: 99.56 = Varianza del total
α 0.58634161 = Alfa de Cronbach MODERADA

ANEXO 5
LIBRO DE CÓDIGOS

N° ITEM	PREGUNTA / VARIABLES	COD_VAR (8 caracteres)	ETIQUETA	CATEGORÍAS (VALOR)	CÓDIGO	TIPO (ESCALA)
1	SEXO	SEX	Sexo	Femenino	1	Nominal
				Masculino	2	Nominal
2	EDAD	ED	Edad	20 a 39 años	1	Nominal
				40 a 59 años	2	Nominal
				60 años a más	3	Nominal
3	DISTRITO DE PROCEDENCIA	DIS_PR	Distrito de procedencia	Puente Piedra	1	Nominal
				Ventanilla	2	Nominal
				Ancon	3	Nominal
4	ESTADO CIVIL	E_C	Estado civil	Soltero	1	Nominal
				Casado	2	Nominal
				Divorciado	3	Nominal
				Viudo	4	Nominal
5	AÑOS DE TRABAJO	A_T	Años de trabajo	1 a 5 años	1	Nominal
				6 a 10 años	2	Nominal
				11 años a más	3	Nominal
6	DIAS QUE LABORA EN LA SEMANA	D_L_SEM	Dias que labora en la semana	3 a 4 días	1	Nominal
				5 a 6 días	2	Nominal
				7 días	3	Nominal
7	NUMERO DE HORAS QUE TRABAJA AL DÍA	N_HRS_D	Numero de horas que trabaja al día	6 a 8 horas	1	Nominal
				9 a 12 horas	2	Nominal
				13 a 24 horas	3	Nominal

ANEXO 6
BASE DE DATOS

UNIDAD DE ANALISIS	Datos sociodemograficos						
	Sexo	Edad	Distrito de procedencia	Estado civil	Años de trabajo	Dias que labora en la semana	Numero de horas que trabaja al día
1	2	2	1	2	3	3	2
2	2	1	1	1	2	3	1
3	2	1	1	2	2	3	2
4	2	1	1	1	2	3	2
5	2	2	1	1	3	2	2
6	2	1	2	1	1	3	1
7	2	3	1	2	3	3	2
8	2	2	1	1	2	3	3
9	2	3	3	1	3	2	2
10	2	2	1	2	3	3	1
11	2	1	1	1	1	3	2
12	2	1	2	1	2	3	2
13	2	1	1	1	1	3	2
14	2	2	2	1	2	3	2
15	2	2	1	3	1	3	3
16	2	1	2	3	3	3	1
17	2	2	2	1	3	3	1
18	2	2	2	2	1	3	1
19	2	1	1	1	2	3	1
20	2	2	2	3	2	1	2
21	2	2	2	1	3	3	2
22	2	2	3	2	3	3	2
23	2	2	3	2	3	2	2
24	2	2	1	1	2	3	2
25	2	3	1	2	3	2	1
26	2	2	3	2	3	3	2
27	2	2	2	1	2	3	1
28	2	2	2	2	3	3	2
29	2	2	1	2	2	3	2
30	2	1	2	1	3	3	2
31	2	2	2	2	3	3	1
32	2	1	1	1	1	3	2
33	2	2	1	2	3	3	1
34	2	2	1	2	1	3	1
35	2	2	1	2	3	3	2
36	2	1	1	2	3	2	2
37	2	1	1	1	1	3	2
38	2	2	1	1	1	3	2
39	2	2	1	2	3	3	1
40	2	1	2	2	1	3	1

VARIABLE 2: ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMETRICO				
Sujetos	DIM 1: IMC			
	Peso	Talla	IMC	
1	91	1.65	33.4251607	OBESIDAD
2	85	1.6	33.203125	OBESIDAD
3	69	1.65	25.34435262	SOBREPESO
4	95	1.72	32.11195241	OBESIDAD
5	79	1.65	29.0174472	SOBREPESO
6	56	1.66	20.32225287	NORMAL
7	70	1.57	28.398718	SOBREPESO
8	57	1.57	23.12467037	NORMAL
9	76	1.58	30.44383913	OBESIDAD
10	94	1.63	35.3795777	OBESIDAD
11	83	1.6	32.421875	OBESIDAD
12	68	1.52	29.43213296	SOBREPESO
13	81	1.6	31.640625	OBESIDAD
14	81	1.65	29.75206612	SOBREPESO
15	69	1.68	24.44727891	NORMAL
16	76	1.55	31.63371488	OBESIDAD
17	80	1.63	30.1102789	OBESIDAD
18	89	1.74	29.39622143	SOBREPESO
19	86	1.59	34.01764171	OBESIDAD
20	92	1.63	34.62682073	OBESIDAD
21	77	1.63	28.98114344	SOBREPESO
22	71	1.6	27.734375	SOBREPESO
23	79	1.68	27.99036281	SOBREPESO
24	64	1.6	25	SOBREPESO
25	70	1.75	22.85714286	NORMAL
26	79	1.74	26.0932752	SOBREPESO
27	85	1.7	29.41176471	SOBREPESO
28	65	1.59	25.71100827	SOBREPESO
29	90	1.69	31.5115017	OBESIDAD
30	70	1.68	24.8015873	NORMAL
31	96	1.62	36.57978967	OBESIDAD
32	80	1.56	32.8731098	OBESIDAD
33	78	1.64	29.00059488	SOBREPESO
34	81	1.68	28.69897959	SOBREPESO
35	76	1.67	27.25088745	SOBREPESO
36	73	1.69	25.55932916	SOBREPESO
37	79	1.56	32.46219592	OBESIDAD
38	86	1.75	28.08163265	SOBREPESO
39	90	1.65	33.05785124	NORMAL
40	95	1.63	35.75595619	NORMAL

VARIABLE 1: ESTILOS DE VIDA																																																									
Sujeto	DIM 1: Condición y actividad física				DIM 2: Recreación y manejo del tiempo libre						DIM 3: Consumo de sustancias nocivas						DIM 4: Sueño						DIM 5: Hábitos alimentarios										DIM 6: Autocuidado y cuidado médico						DIM 1	DIM 2	DIM 3	DIM 4	DIM 5	DIM 6	TOTAL VARIABLE 1												
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38								P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48		
1	1	2	2	1	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	3	1	3	1	2	2	1	3	4	2	1	3	2	3	2	3	4	2	2	1	2	2	2	2	2	3	6	18	20	19	43	16	122	
2	1	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	1	3	4	2	4	1	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	1	2	4	1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	8	15	17	12	33	12	97	
3	4	4	4	1	4	4	4	3	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	13	17	21	23	58	32	164			
4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	1	4	4	3	3	2	3	2	4	3	4	4	1	4	4	4	1	3	10	21	23	21	55	25	155					
5	1	4	4	1	4	4	4	4	4	1	2	1	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	1	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	10	21	18	19	61	11	140	
6	2	2	1	1	4	3	3	3	3	2	4	1	3	4	3	4	2	2	2	2	2	4	1	3	1	3	2	1	2	4	1	1	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	4	6	18	19	14	34	13	104				
7	1	4	2	3	2	3	2	3	4	3	4	1	3	4	4	4	2	3	2	3	2	4	3	4	1	3	2	2	2	1	3	3	1	1	3	2	2	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	4	10	17	20	16	41	12	116		
8	1	4	1	1	1	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	1	1	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	7	20	21	22	50	13	133	
9	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	1	2	3	2	2	3	4	3	4	4	1	1	1	1	1	1	4	13	18	24	23	51	17	146		
10	1	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	1	2	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	1	3	4	4	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	13	19	22	14	43	12	123			
11	1	4	2	1	4	4	4	4	4	3	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	3	4	1	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	23	18	20	60	9	138			
12	1	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	1	3	4	4	4	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	1	4	4	4	1	4	10	23	22	23	55	25	158		
13	1	4	1	2	2	2	3	2	4	2	4	1	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	1	4	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	3	4	2	2	4	3	1	1	1	1	1	2	2	3	8	15	19	18	39	12	111		
14	1	4	1	2	1	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	4	3	4	3	3	3	2	1	1	2	3	1	1	3	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	4	8	14	20	15	43	13	113	
15	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	2	2	2	4	1	1	3	3	2	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	4	7	21	21	18	45	12	124		
16	1	3	1	1	3	3	3	2	4	2	4	1	3	4	4	4	2	2	2	4	2	4	4	3	2	4	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	4	6	17	20	16	41	13	113				
17	3	4	1	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	2	1	2	4	2	1	3	4	1	1	2	2	2	2	1	3	15	16	21	18	47	16	128				
18	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	2	3	2	3	1	1	3	4	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	10	20	23	23	48	23	147
19	1	3	1	1	4	3	3	2	3	2	3	1	2	4	3	4	2	1	2	2	2	4	2	4	1	3	3	1	1	1	2	4	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	6	17	17	13	33	11	97		
20	2	4	4	2	1	3	4	4	4	3	3	1	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	1	2	3	4	2	2	4	3	2	1	1	1	1	2	2	4	12	19	18	19	50	14	132	
21	1	1	4	1	1	3	2	1	4	4	4	1	3	4	4	4	3	4	2	2	2	4	1	4	3	3	3	2	1	1	2	4	1	1	3	2	2	2	3	4	1	1	1	1	1	2	4	7	15	20	17	42	13	114			
22	1	3	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	2	3	9	21	22	22	60	14	148						
23	4	4	3	4	1	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	2	1	4	1	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	15	18	22	15	58	14	142				
24	2	4	1	1	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	4	3	3	3	4	3	2	2	1	2	3	1	1	3	2	3	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	2	3	8	19	21	18	45	13	124	
25	1	1	2	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	6	20	24	24	69	27	170	
26	1	1	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7	22	24	21	69	32	175		
27	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	2	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	1	1	2	4	2	1	4	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	8	17	23	17	48	22	135		
28	2	4	1	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	4	3	4	2	2	2	3	2	3	2	4	2	4	2	3	2	2	2	1	3	4	2	1	4	4	2	1	4	4	1	2	1	1	1	2	2	9	16	20	14	47	12	118	
29	1	4	1	3	3	2	2	3	3	2	3	1	4	4	3	4	2	2	4	3	1	4	1	3	1	3	3	3	3	2	3	4	2	1	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	4	9	15	19	16	49	20	128		
30	2	3	1	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	4	4	3	4	2	3	1	4	3	2	3	1	1	1	1	1	2	3	9	20	22	18	58	14	141	
31	1	4	4	1	4	4	4	4	3	1	4	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	1	4	1	2	4	3	3	3	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	10	20	20	23	54	14	141		
32	1	2	2	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	1	1	2	4	2	2	3	4	2	4	2	2	4	4	1	1	4	2	3	9	19	23	20	52	21	144		
33	3	4	1	3	4	3	3	2	4	3	4	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	2	3	1	1	2	4	2	3	3	4	3	2	4	4	2	2	1	2	2	1	3	4	11	19	21	20	51	17	139			
34	4	4	1	3	3	3	3	2	4	1	3	1	2	4	1	4	2	2	4	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	3	1	4	3	1	3	2	3	3	4	3	1	2	1	3	3	2											

ANEXO 7

PRUEBA DE NORMALIDAD

Prueba de normalidad de los estilos de vida y el estado nutricional antropométrico de los transportistas de la asociación “Taxi seguro” del distrito de Puente Piedra, 2023.

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Estilos de vida	,478	40	,000	,517	40	,000
Condición y actividad física	,285	40	,000	,773	40	,000
Recreación y manejo del tiempo libre	,364	40	,000	,634	40	,000
Consumo de sustancias nocivas	,500	40	,000	,462	40	,000
Sueño	,322	40	,000	,730	40	,000
Hábitos alimentarios	,364	40	,000	,732	40	,000
Autocuidado y cuidado medico	,397	40	,000	,667	40	,000
Estado nutricional antropométrico	,500	40	,000	,462	40	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Hay que tener en cuenta los siguientes criterios:

P-Valor $0,000 < 0,05$: Acepta H1: La variable aleatoria no tiene distribución normal, entonces es no paramétrica

P-Valor $0,0 > = 0,05$: Acepta Ho: La variable aleatoria si tiene distribución normal, entonces es paramétrica