

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



**ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DESDE LA
PERSPECTIVA DE LA TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE LOS
CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN
DE LA CANDELARIA IMPERIAL – CAÑETE, 2023**

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

AUTORAS:

KIARA ISABELLA CHAMBERGO LIBON

ROSA MARIA LUDEÑA ESPINO

YIULIANNA LIDIA VERA FUERTES

ASESOR

MG. BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES

**LINEA DE INVESTIGACIÓN: CUIDADO Y EDUCACIÓN DE ENFERMERÍA EN
SIGLO XXI**

CALLAO, 2023
PERÚ

Document Information

Analyzed document	CHAMBERGO LUDEÑA VERA.docx (D175337228)
Submitted	2023-10-06 02:35:00
Submitted by	
Submitter email	rmludena@unac.edu.pe
Similarity	20%
Analysis address	fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com

Sources included in the report

SA	Universidad Nacional del Callao / CASAS,QUISPE Y ROMERO.docx Document CASAS,QUISPE Y ROMERO.docx (D172010243) Submitted by: sorelycasasmazoniz@gmail.com Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com	 34
SA	Universidad Nacional del Callao / BARRETO-RUIZ-VALLEJOS.docx Document BARRETO-RUIZ-VALLEJOS.docx (D171730554) Submitted by: ddrbarreto@unac.edu.pe Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com	 10
SA	Universidad Nacional del Callao / TESIS CARMEN, YOHANA, DAVID 25 urkund.docx Document TESIS CARMEN, YOHANA, DAVID 25 urkund.docx (D159599377) Submitted by: irompark9@gmail.com Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com	 3
SA	Universidad Nacional del Callao / INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN-ESPINOZA-CAMARA-DEDALUS_GUERRA-ORIHUELA-CRISTIAN-RODRIGO.docx Document INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN-ESPINOZA-CAMARA-DEDALUS_GUERRA-ORIHUELA-CRISTIAN-RODRIGO.docx (D173229901) Submitted by: dedaluslast@gmail.com Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com	 4
SA	Universidad Nacional del Callao / Tesis estilo de vida y estado nutricional UNAC.docx Document Tesis estilo de vida y estado nutricional UNAC.docx (D107015303) Submitted by: jhonafernl@hotmail.com Receiver: investigacion.fcs.unac@analysis.orkund.com	 14
SA	Universidad Nacional del Callao / ABANTO - CRUZ - ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN INTERNOS DE ENFERMERIA- UNAC,2023 --- Urcund.docx Document ABANTO - CRUZ - ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN INTERNOS DE ENFERMERIA- UNAC,2023 ---Urcund.docx (D171919057) Submitted by: diana_14_6@outlook.com Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com	 11
SA	Universidad Nacional del Callao / informe final - URKUN_PUJAY BARZOLA PAMELA.docx Document informe final - URKUN_PUJAY BARZOLA PAMELA.docx (D159996306) Submitted by: pamelapujay@unna.com.pe Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com	 4
SA	PROYECTO MÓNICA SAYRITUPAC I URKUND.docx Document PROYECTO MÓNICA SAYRITUPAC I URKUND.docx (D158259751)	 3
SA	Universidad Nacional del Callao / informe para turnitin.docx Document informe para turnitin.docx (D172761842) Submitted by: lusedgar.40@outlook.com Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com	 9

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD : CIENCIAS DE LA SALUD

UNIDAD DE INVESTIGACION : ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA.

TITULO : ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DESDE LA PERSPECTIVA DEL AUTOCUIDADO DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA, IMPERIAL, CAÑETE 2023.

AUTORES :
KIARA ISABELLA CHAMBERGO LIBON
CODIGO ORCID: 0009-0001-1983-6807
DNI: 76356536
ROSA MARIA LUDEÑA ESPINO
CODIGO ORCID: 0009-0007-2033-1682
DNI: 73183585
YIULIANNA LIDIA VERA FUERTES
CODIGO ORCID: 0009000374759028
DNI: 40425014

ASESOR : MG. BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES
CODIGO ORCID: 0000-0002-5855-9750
DNI:15720103

LUGAR DE EJECUCION : IMPERIAL-CAÑETE -LIMA

UNIDAD DE ANALISIS : CONDUCTORES DE LA E.T. VIRGEN DE CANDELARIA, IMPERIAL -CAÑETE.

TIPO/ENFOQUE/DISEÑO DE INVESTIGACION : APLICATIVO RELACIONAL /CUANTITATIVO / NO EXPERIMENTAL TRASVERSAL.

TEMA OCDE : 3.03.03 ENFERMERÍA

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO EVALUADOR:

- Dr. CESAR ANGEL DURAND GONZALES PRESIDENTE
- Mg. JOSE LUIS SALAZAR HUAROTE SECRETARIO
- Mg. HAYDEE BLANCA ROMAN ARAMBURU VOCAL
- Mg. LAURA DEL CARMEN MATAMOROS SAMPEN SUPLENTE

ASESOR: MG. BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES

N.º de Libro: 01

N.º de Folio: 090

N.º de Acta: 052-2023

Fecha de sustentación: 12 de octubre de 2023

Resolución del decanato:Nº

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con mucho amor a mis padres Hubert y Rosa por la paciencia, amor y apoyo incondicional, a mis hermanos Jean Piere, Guillermo y Jandi por confiar en mi como hermana para culminar esta etapa, a mi pareja por siempre estar para mí en cada meta que me he propuesto, a mis abuelos que están en el cielo y a los que aún están conmigo por sus sabios consejos, mis tíos por ser parte de esta experiencia.

Chambergó Libón Kiara Isabella.

Agradezco a mi Mamá Irma por haber confiado en mí y guiar mi camino siempre, a mi hija Naomi por ser mi motivo y razón de seguir desarrollándome profesionalmente, a mis abuelos Víctor y Zoila por su infinito amor, a mis hermanos y a mi familia por su apoyo incondicional día a día, los amo infinitamente. **Ludeña Espino Rosa María.**

Este trabajo se lo dedico a mis padres, por haberme brindado su apoyo incondicional durante todos estos años a cumplir mis objetivos que significa alegría y orgullo para mí, a mis hijos, que sin el apoyo y comprensión de ellos no lo hubiera logrado, por ello este trabajo es para ellos con mucho amor. **Vera Fuertes Yiulianna Lidia.**

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios, por guiarnos en cada meta que nos hemos propuesto y por guiar nuestros pasos día a día, agradecidas infinitamente con nuestros padres por formarnos profesionalmente y brindarnos su apoyo incondicionalmente, a nuestro asesor Braulio Espinoza Flores por su tiempo y dedicación, a nuestra universidad por ser nuestra casa formadora.

Gracias a todos por su guía y sus consejos, los llevaremos grabados por siempre en nuestro futuro profesional

ÍNDICE

TABLAS Y FIGURAS DE CONTENIDO.....	4
RESUMEN.....	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPITULO I.....	8
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	8
1.1. Descripción de la realidad problemática.	8
1.2. Formulación del problema	11
1.3. Objetivos.....	11
1.4. Justificación.....	12
1.5 Delimitantes de la investigación.	13
CAPITULO II.....	14
II- MARCO TEORICO	14
2.1. Antecedentes.	14
2.2. Bases teóricas.....	18
2.3. Base conceptual.....	23
2.4. Definiciones de términos básicos.	31
CAPITULO III.....	32
III.-HIPÓTESIS Y VARIABLES	32
3.1. HIPÓTESIS:	32
3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	33
CAPITULO IV	36
IV.-METODOLOGÍA DEL PROYECTO	36
4.1. Diseño metodológico.....	36
4.2. Método de investigación	36

4.3. Población y muestra.....	37
4.4. Lugar de estudio y periodo desarrollado	37
4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	37
4.6. Análisis y procesamiento de datos	39
4.7 Aspectos éticos en investigación.....	39
CAPITULO V	40
V. RESULTADOS	40
5.1 Resultados descriptivos.....	40
5.2 Resultados inferenciales.....	48
CAPITULO VI	54
VI.- DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	54
6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados.....	54
6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares.	57
6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes.	60
CAPITULO VII	62
VII. CONCLUSIONES.....	62
CAPITULO VIII	63
VIII. RECOMENDACIONES	63
CAPITULO XI	64
XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXOS.....	76
ANEXO N°01	77
MATRIZ DE CONSISTENCIA	77
ANEXO N.º 02.....	80

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS.....	80
FICHA DE RECOLECCION DE DATOS: ESTADO NUTRICIONAL	84
ANEXO N.º 03.....	86
LIBRO DE CODIGOS	86
ANEXO N.º 04.....	88
BASE DE DATOS	88
ANEXO N.º 05.....	89
CONSENTIMIENTO INFORMADO	89
ANEXO N.º 06.....	90
PRUEBA DE JUICIO DE EXPERTOS VARIABLE ESTILOS DE VIDA	90
ANEXO N.º 07.....	91
BASE DE DATOS.....	91
ANEXO N.º 08.....	92
PRUEBA DE CONFIABILIDAD	92
ANEXO N.º 09.....	93
PRUEBA DE CONFIABILIDAD	93
ANEXO N.º 10.....	94
PRUEBA DE NORMALIDAD.....	94
ANEXO N.º 11.....	95

TABLAS Y FIGURAS DE CONTENIDO

N° TABLA Y GRAFICO	CONTENIDO	PAG
TABLA Y GRAFICO N°5.1.1	ESTADO CIVIL DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.	40
TABLA Y GRAFICO N°5.1.2	RANGO DE EDAD DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.	41
TABLA Y GRAFICO N°5.1.3	GRADO DE INSTRUCCION DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023	42
TABLA Y GRAFICO N°5.1.4	VARIABLE ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023	43
TABLA Y GRAFICO N°5.1.5	VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023	44
TABLA Y GRAFICO N°5.1.6	DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.	45
TABLA Y GRAFICO N°5.1.7	ESTILO DE VIDA EN LA DIMENSIÓN HÁBITOS INOCUOS DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.	46
TABLA Y GRAFICO N°5.1.8	ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.	47
TABLA Y GRAFICO N°5.1.8	ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN HORAS DE DESCANSO DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.	48
TABLA N°5.2.1	TABLA CRUZADA ENTRE LAS VARIABLES ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL.	49
TABLA N°5.2.2	TABLA CRUZADA ENTRE LA DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN Y LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL.	50
TABLA N°5.2.3	TABLA CRUZADA ENTRE LA DIMENSIÓN HABITOS INOCUOS Y LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL.	50
TABLA N°5.2.4	TABLA CRUZADA ENTRE LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA Y LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL	51
TABLA N°5.2.5	TABLA CRUZADA ENTRE LA DIMENSIÓN HORAS DE DESCANSO Y LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL.	52

RESUMEN

El estudio tuvo como **objetivo**: determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional. Se empleo una **metodología** aplicativo relacional prospectivo de corte trasversal no experimental, para ello se contó con una población de 65 conductores de la empresa de transporte Virgen de la Candelaria, el instrumento que utilizamos fue un cuestionario que consto de 23 ítems para la variable estilos de vida y la ficha de registro para la variable de estado nutricional. Los datos obtenidos a través de los instrumentos fueron procesados con el programa Excel y SPSS. Los **resultados** indican que: El 81.5 % (53) mantienen estilos de vida no saludables en las dimensiones: alimentación, hábitos inocuos, actividad física y descanso; en comparación al 18. 5% (12) que practica estilos de vida saludables. En razón a la variable 2, un estado nutricional de sobrepeso, el 23.1 % (15) están en obesidad, el 18.5% (12) se encuentran en un normopeso y un 4.6% (3) se encuentran en bajo peso. Asimismo, hallamos que el 53,8% (35) tienen un estilo de vida no saludable y un estado nutricional en sobrepeso; el 32.3% (21) tienen una alimentación saludable y un estado nutricional en sobrepeso; el 49.2 % (32) tienen hábitos inocuos no saludables y un estado nutricional en sobrepeso; el 49.2 % (32) practican ejercicios físicos no saludables y un estado nutricional en sobrepeso; el 32.3 % (21) tienen descansos no saludables y un estado nutricional en sobrepeso.

Luego de realizar el contraste de hipótesis se llegó a concluir que existe relación entre estilos de vida y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la empresa de transporte Virgen de la Candelaria Imperial, Cañete 2023.

Palabras claves: estilos de vida, estado nutricional, índice de masa corporal, conductores, alimentación, hábitos inocuos, actividad física y descanso.

ABSTRACT

The **objective** of the study was to determine the relationship between lifestyles and nutritional status. A prospective relational application **methodology** of a non-experimental transversal section was used, for this we had a population of 65 drivers from the Virgen de la Candelaria transport company, the instrument we used was a questionnaire that consisted of 23 items for the variable driving styles, life and the record sheet for the nutritional status variable. The data obtained through the instruments were processed with the Excel and SPSS program. The **results** indicate that: 81.5% (53) maintain unhealthy lifestyles in the dimensions: diet, safe habits, physical activity and rest; compared to 18.5% (12) who practice healthy lifestyles. Due to variable 2, an overweight nutritional status, 23.1% (15) are obese, 18.5% (12) are normal weight and 4.6% (3) are underweight. Likewise, we found that 53.8% (35) have an unhealthy lifestyle and an overweight nutritional status; 32.3% (21) have a healthy diet and an overweight nutritional status; 49.2% (32) have innocuous unhealthy habits and an overweight nutritional status; 49.2% (32) practice unhealthy physical exercises and have an overweight nutritional status; 32.3% (21) have unhealthy breaks and an overweight nutritional status.

After carrying out the hypothesis contrast, it was concluded that there is a relationship between lifestyles and nutritional status from the perspective of the self-care theory of the drivers of the Virgen de la Candelaria Imperial transportation company, Cañete 2023.

Keywords: lifestyles, nutritional status, body mass index, drivers, diet, safe habits, physical activity and rest.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida es la manera de vivir, epidemiológicamente son los modos y costumbres de vida, así mismo es el conjunto de conductas que desarrollan las personas según sus creencias, cultura, nivel educativo, entre otros factores, pudiendo ser comportamientos saludables o nocivos para la salud. (1)

Esta es base de la calidad de vida; según la Organización Mundial de la Salud esta es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes. (2)

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, actividad física, los riesgos del ocio, el consumo de alcohol, drogas, el riesgo ocupacional entre otros. Estos son considerados como factores de riesgo o de protección. (3)

El estado nutricional se define como la situación en la que se encuentra un individuo con respecto a la ingesta y los ajustes fisiológicos. Estos tienen lugar después de la absorción de los nutrientes, y son suficientes para cubrir el gasto requerido por las necesidades nutricionales según la edad, sexo, características fisiológicas y actividad física. (4)

El presente informe tiene como título, Estilos de vida saludable y estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete 2023. El objetivo general fue determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores. Está constituido por 9 apartados, iniciando por el Planteamiento del problema, seguido del Marco teórico, luego Hipótesis y Variables; Además del Diseño metodológico; También los Resultados, Discusión, Conclusiones, Recomendaciones, así mismo las Referencia bibliográficas y los anexos.

CAPITULO I

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1. Descripción de la realidad problemática.

Estudios demuestran que el estilo de vida en el mundo es cada vez menos dinámico. Los resultados de un estudio de la Universidad Politécnica de Madrid y de la Universidad de Alicante en España, afirman un claro patrón mundial donde los estilos de vida son menos dinámicos desde el año 1960. Estos estudios demuestran que existe evidencia una menor dinámica de estilo de vida en todo el mundo, tomando como referencia los patrones en el Reino Unido, Países Bajos, España y Estados Unidos Norte América. Esto visibiliza que, desde el año 1960, las personas parecen estar realizando menos actividades y más rutinas repetidas en las actividades cotidianas. El Índice de dinámica de estilo de vida podría ser un instrumento eficaz para la toma de decisiones socioeconómicas relevantes en los diversos países. (5)

Estudios realizados en el año 2020 identificaron que la gran mayoría se considera sana, pero el 20% de la población se considera que los estilos de vida son regular, y en cuanto a la salud mala. Las mujeres según la percepción de los varones, son los que tienen mayor riesgo a enfermarse. Dimensionando los estilos, el realizar ejercicio el 31% realizan poco o ninguna actividad física; en cuanto al padecimiento del estrés, este constituye ser el primer habito de naturaleza negativa, donde el 31% sufría de estrés regularmente; el hábito de fumar y beber, el 17% de la población mundial fuma con regularidad (Muy o Bastante frecuentemente), mientras que el 15% bebe alcohol regularmente. (6)

Asimismo, los estilos de vida inadecuados están asociados a enfermedades no transmisibles y cardiovasculares, el cual se está incrementando. Según Pereira-Rodríguez da a conocer que el 53,8% tiene obesidad y sobrepeso, el

38,5% sedentarismo y el 31% consume bebidas alcohólicas y tabaco. Además, se encontró una prevalencia en los países Chile, Argentina, Uruguay y Colombia con un estado nutricional de sobrepeso y obesidad llegando a cifras alarmantes entre el 30 y 60 %, las mismas que tienen una tendencia de seguir incrementándose en los próximos años. (7)

En cuanto a la problemática de la salud nutricional, según el informe de nutrición mundial del año 2021, el 45,4 millón (6,7%) padecían de problemas nutricionales; siendo 38,9 millones (5,7%) con sobrepeso; mientras tanto: 2.200 millones de adultos tenían sobrepeso u obesidad; de las cuales el 40,8% eran mujeres y el 40,4% varones. (8) Durante los últimos años, la ingesta excesiva de alimentos ultra procesados (calorías, azúcares, embutidos, grasas , etc.) induce un cambio en la alimentación de los individuos, debido a que ahora las personas las consumen con mayor frecuencia y en gran cantidad. (9)

A nivel nacional, según estudios, han demostrado que cantidades mayores al 20% en los estilos de vida son inadecuados, las cuales están asociados a enfermedades como la obesidad y el síndrome metabólico. En Arequipa encontraron el problema de la obesidad que afecta al 17,6%, y del sobrepeso con el 41,8%; por otro lado, Nuñez Robles demostraron condiciones para contraer enfermedades cardiovasculares y metabólicas en la población estudiada. (10)

También, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática al presentar los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES-2020) nos da a conocer que se registró un aumento de 3,6 % de obesidad comprada al año 2017 Asimismo, indica que el 39.9% posee algún factor que afecte su integridad física (obesidad, sobrepeso, enfermedades no transmisibles etc.) según su sexo, el 41,5% son del sexo femenino y el 38,2%del masculino, según su residencia ,en la zona urbana (42,4%) que en la zona rural. (29,1%). Una persona con obesidad tiene un IMC mayor o igual a 30, el cual se

presentó en personas de 50 a 59 años (35,7%) seguidamente de 40 a 49 años de edad (34,0%). (11)

A nivel local, en el distrito de Nuevo Imperial- Cañete, en el año 2018, se realizó un estudio a 800 personas afiliadas al SIS del mes de enero a agosto, recolectando datos estratégicos de morbilidad general del centro de Salud de Nuevo Imperial - Cañete. Incluso se hizo una categorización por edad y sexo, obteniendo un total de 11.5% (92), de personas que padecen sobrepeso, clasificando en 1.3% (10) varones y 10.3% (82) en mujeres donde se observa que es mayor en los adultos de 50 a 54 años de edad, sobresaliendo el sexo femenino. Por consiguiente, se obtuvo una cifra total de 12.9% (103), que tienen obesidad; ya que en varones se mostró unos resultados de 2.1% (17) y en mujeres 10.7% (86), siendo mayor en las edades de 35 y 39 años. (12)

En la empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, ubicado en el distrito Imperial-Cañete en interacción con los transportistas en cuanto a la variable estilos de vida, encontramos manifestaciones como; “a veces me canso rápido al caminar”, “me agito muy rápido”, “me siento muy pesado para caminar”, “cuando estoy mucho tiempo sentado me duermo”, “no puedo hacer dieta”, “es bien rico el pollo a la brasa y el broaster”, “no tengo tiempo para hacer ejercicios por el trabajo”, los fines de semana salimos a tomar”, “fumo de vez en cuando”, entre otras expresiones.

Por otro lado, en lo referente al estado nutricional, durante las visitas realizadas a la empresa de transporte, observamos que los conductores toman bebidas gasificadas, consumen con frecuencia: snack, salchipapas, embutidos, etc. Debido a sus horarios laborales no tienen tiempo de comer y lo que consumen es comida al paso; además manifiestan que no realizan ejercicios y consumen sus alimentos a deshora, y reposan en su unidad de transporte mientras esperan su turno. Por último, nos comentan que los fines de semana frecuentan fiestas libando licor, durante la observación y entrevista se dedujo que algunos transportistas se denotan con un peso elevado y un estilo de vida desordenado.

Ante esta situación, nosotras decidimos realizar el estudio acerca de los estilos de vida y el estado nutricional, con la finalidad de conocer la relación que existe entre estas variables aplicadas a los conductores que laboran en la empresa de transporte Virgen de la Candelaria, Imperial-Cañete.

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y el estado nutricional desde la perspectiva del autocuidado de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023?

Problemas específicos

¿Cuál es la relación que existe entre la alimentación y el estado nutricional desde la perspectiva del autocuidado de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023?

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos nocivos y el estado nutricional desde la perspectiva de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023?

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el estado nutricional desde la perspectiva de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023?

¿Cuál es la relación que existe entre los patrones de descanso y el estado nutricional desde la perspectiva de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023?

1.3. Objetivos

Objetivo general:

Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional desde la perspectiva de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

Objetivos específicos:

- Determinar la relación que existe entre la alimentación y estado nutricional desde la perspectiva de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.
- Determinar la relación que existe entre los hábitos nocivos y estado nutricional desde la perspectiva de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.
- Determinar la relación que existe entre la actividad física y el estado nutricional desde la perspectiva de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.
- Determinar la relación que existe entre los patrones de descanso y el estado nutricional desde la perspectiva conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

1.4. Justificación

- El trabajo de investigación se justifica teóricamente, porque ayudará a ampliar la base de información científica sobre el estilo de vida y el estado nutricional. Los resultados de la investigación contribuirán con la información verídica, actualizada y contextualizada, además será utilizada por el sector salud como fuente de información científica. Esta justificación promueve la difusión a través del repositorio institucional de la Universidad Nacional del Callao.

- También, posee justificación metodológica, porque los métodos empleados como el estadístico, inductivo, deductivo; además del instrumento de elaboración propia de las investigadoras, serán utilizadas para su utilización en futuras investigaciones en situaciones similares.
- Además, la justificación práctica radica en su contribución para la toma de acciones por parte de la directiva de la empresa de transporte frente a este problema. También permitirá determinar el estilo de vida y el estado nutricional que realizan los conductores; por lo tanto, contribuirá en la mejora de la calidad de vida.
- Por último, se justifica socialmente, ya que el estudio permitirá demostrar el estilo de vida y estado nutricional que realizan los conductores de dicha empresa de transporte, hecho que les permitirá tomar conciencia para mantener un adecuado estado nutricional.

1.5 Delimitantes de la investigación.

- **Delimitante teórica:** La presente investigación se circunscribió a estudiar la relación de estilos de vida saludable y el estado nutricional. Para el desarrollo se utilizó el Modelo de la Promoción de la Salud de Nola Pender, y la “Teoría de déficit del autocuidado” de Dorothea Orem.
- **Delimitante espacial:** Se desarrolló en la empresa de transporte “Virgen de la Candelaria” del distrito de Imperial Av. 28 de julio N° 239, provincia de Cañete, departamento de Lima.
- **Delimitante temporal:** Dicha investigación se desarrolló en los meses de agosto hasta octubre del año 2023.

CAPITULO II

II- MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes.

2.1.1 Internacionales.

Arevalo M, Simbaina T, (Ecuador,2023), Realizó la tesis titulada: “Estado Nutricional y Estilo de Vida en los de Taxis de los Cantones Azoguesbiblián.Objetivo: Evaluar el estado nutricional y el estilo de vida de los Conductores conductores de taxis, cantones Azogues-Biblián, diciembre 2022 y marzo 2023. Método: Investigación cuantitativa, observacional, correlacional, prospectivo de corte transversal, con una muestra de 161 conductores de taxis. Se aplicó un instrumento validado por Walker, Sechrist y Pender. Resultados: El estado nutricional mostró que más del 60% tienen sobrepeso, el 10,6% obesidad tipo I y 92,7% tiene un estilo de vida no saludable. Conclusión: La población de estudio se encuentra en riesgo, esta investigación advierte a la Unión de Operadoras de Taxis del Cañar, para el desarrollo de estrategias de intervención que orienten a mejorar su calidad de vida. (13)

Sarabia N, Rivera Y (Ecuador, 2021) Realizo la tesis titulada:” Caracterización del Estado Nutricional, Hábitos Alimentarios y Estilos de Vida en Conductores De Taxi Azogues”. Objetivo: analizar el estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida en conductores de taxi de la Ciudad de Azogues. Metodología: estudio de enfoque cuantitativo, correlacional, prospectivo, de corte transversal, la población de estudio estuvo integrada por 191 taxistas. Utilizo la encuesta validada de Duran y Cols, para su medición del estilo de vida aplicaron el instrumento por Walker, Sechrist y Pender. Resultados: indicaron que a menor edad peores son los hábitos alimentarios en los taxistas, más del 80% tiene un índice de masa corporal en exceso, los conductores de estado civil solteros y casados no realizan actividad física, el consumo de agua es mayor en la zona urbana,. (14)

Berrones L (México, 2020) Realizó el artículo: “Alimentación y hábitos de consumo en conductores de ciclotaxis “. Objetivo: determinar la relación entre

alimentación y hábitos de consumo en conductores de ciclotaxis. Método: estudio descriptivo y transversal, con una muestra de 110 taxistas. Utilizó la encuesta y la ficha de registro. Resultados: en lo referente a estilos de vida, mencionan que el consumo medio diario de refrescos es de 1,6 litros por día; las verduras son consumidas solamente de 3,1 veces por semana; el 63.39% indican que entre las comidas consume golosinas y frituras. También el 46.3% no realizan ejercicio o practica algún deporte. En cuanto al estado nutricional, el 69,1% tiene sobrepeso u obesidad y la obesidad está asociada al número de años que una persona lleva conduciendo. (15)

Barbosa M, Muñoz B (Colombia, 2019) Realizó la tesis titulada: "Características de los Estilos de Vida no Saludables de los Conductores del Ministerio de Transporte y su Relación con el Desarrollo de Enfermedades Cardiovasculares". Objetivo: determinar y caracterizar los estilos de vida no saludables en los conductores del Ministerio de Transporte y su relación con la presencia de Enfermedades Cardiovasculares. Método: Se realizó un estudio descriptivo observacional de corte transversal, con una muestra de 29 conductores del Ministerio de Transporte de Bogotá. Resultados: evidenciaron que 21% de los conductores tenía su peso dentro del rango normal esperado, el 52% presentaba sobrepeso y el 28% obesidad. (16)

2.1.2 Nacionales.

Vásquez S, (Chachapoyas-Peru,2022) Realizo la tesis titulada: "Estilos de vida y Estado Nutricional en los Conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas – 2021". Objetivo: determinar si existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre, Chachapoyas - 2021. Método: estudio cuantitativo, relacional, prospectivo y transversal, la muestra lo conformaron 108 conductores, usó el cuestionario de estilos de vida, una balanza y tallímetro. Resultados: indicó que del 100% de conductores el 94.1% tenían estilos de vida poco favorable, el 3.7% desfavorable, 1.9% favorable. Así mismo el 36.1% tenían sobre peso, el

29.6% normal el 8.3% con obesidad de grado – I y solo 0.9% delgadez de Grado - I. En función a la relación de las variables, el 57.4% tienen sobre peso con un estilo de vida poco favorable, 2.8% sobre peso con estilo de vida desfavorable; 8.3% obesidad de grado - I con estilo de vida poco favorable; pero había un 27.8% presentaban un estado nutricional normal con un estilo de vida poco favorable. Conclusión, no existe relación entre las variables de estudio: $X^2 = 1.076$; $Gl = 6$; $p = 0.983 > 0.05$. (17)

Tenorio Y (Lima- Perú -2018) realizó la tesis titulada: "relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano de Lima". Objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano, Metodología: estudio con enfoque Cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal con una población de 60 conductores, aplicó un cuestionario "Estilo de vida saludable" y para el estado nutricional mediante el Índice de masa corporal. Resultados: halló relación entre El estilo de vida y Circunferencia de cintura ($p=0.037$), además el 60% de conductores presentaron un estilo de vida no saludable; respecto al estado nutricional el 37% presentó sobrepeso y 58% obesidad, con relación a la circunferencia de cintura halló que el 25% presentaban riesgo cardiovascular "Alto" y un 62% "Muy alto". Conclusiones: encontró correlación significativa entre El estilo de vida y la circunferencia de cintura, pero no para Estilos de vida con IMC, Porcentaje de grasa corporal, Grasa visceral. (18)

Guerrero Chancan Keiko (Lima – Perú -2021) Realizó la tesis titulada: "conocimiento sobre estilo de vida saludable en conductores de una empresa de transporte Lima 2019". Objetivo: determinar el conocimiento de los conductores de una empresa privada de transporte de carga, sobre estilos de vida saludables. Método: cuantitativa, transversal de tipo descriptivo con una población constituida por 65 conductores, aplicó la técnica de encuesta y el instrumento fue un cuestionario constituido por 9 preguntas divididas en 3

variables: Resultados: predominó el nivel de escolaridad secundario con un 47.7%. relacionado al conocimiento de estilos de alimentación, el 86.3% nunca realizó sus tres comidas al día. Respecto a la práctica de ejercicio físico el 26.6% practicaba entre 20 a 30 minutos tres veces a la semana. Conclusión: los conocimientos sobre estilos de vida saludables que tienen los conductores de transporte de carga de una empresa privada no son adecuados. (19)

Alfaro A, Ramírez Y, (Lima, 2022) Realizó la tesis titulada: "Estilo de vida y estado nutricional en los adultos mayores, del Asentamiento Humano 18 de marzo, Collique 2022". Objetivo: determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos mayores del asentamiento humano 18 de marzo Collique 2022, con una población de 80 adultos mayores entre las edades 60 a 80 años de ambos géneros. Metodología: estudio básico, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal, utilizaron la técnica la encuesta como instrumentos para el estilo de vida, un cuestionario compuesto por 31 preguntas y para evaluar el estado nutricional se utilizó el índice de masa corporal. Resultados: halló la correlación de las variables mediante Rho de Spearman, el 92.5% tuvieron estilos de vida saludables y el 7.5% de no saludable, en cuanto al estado nutricional, el 47.5% presentan el estado nutricional normal, el 12.5% sobrepeso, el 12.5% obesidad y el 27.5% delgadez. Se concluye que existe relación según el valor de la prueba estadística Rho de Spearman ($r_s = 1,679$) con nivel de significación ($p = 0,008$), que es menor a ($p > 0,05$) entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adultos mayores del asentamiento humano 18 de marzo. (20)

Espinoza A L, Suárez L (Barranca -2022) realizó la tesis titulada: "Estilo de vida y estado nutricional en adultos del Centro Poblado Leticia-Supe Puerto, 2022", Objetivo: determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional en adultos del "Centro Poblado Leticia- Supe Puerto, 2022. Metodología: estudio tipo básica, enfoque cuantitativo, diseño de investigación no experimental – transversal y nivel relacional; cuya población fue de 1346 adultos de 30 a 59 años y la muestra de 299 personas adultas, utilizó la técnica

de la encuesta y la observación, como instrumentos empleó la “Escala de estilo de Vida Promotor de Salud elaborado por Walker, Sechrist y Pender” y la ficha de valoración nutricional del adulto. Resultados: el 64,9% de los adultos tenían un estilo de vida no saludable y el 35,1% tiene un estilo de vida saludable, el 52,8% presentó sobrepeso; el 29,4% obesidad y el 17,7% de los adultos estado nutricional normal. Conclusión: la mayoría de los adultos tienen un estilo de vida no saludable y un estado nutricional de sobrepeso, por último, se encontró una relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional, lo que sugiere que el primero influye en el segundo, de acuerdo a la Prueba de Chi cuadrado. (21)

Chauca J, Saenz G, (Trujillo -Perú -2023) realizaron la tesis titulada: “Estilos de vida y estado nutricional en adultos mayores del asilo San José en Casma, Chimbote 2022”.Objetivo: determinar la relación entre el estilos de vida y estado nutricional en adultos mayores del Asilo San José en Casma, Chimbote 2022.Metodología: cuantitativa, correlacional, transversal, de diseño no experimental, utilizaron la técnica de la encuesta y el instrumento fue un cuestionario tipo escala Likert validado por los investigadores. Resultados: observaron que el 62.22% de adultos mayores presentaron un estilo de vida no saludable y el 37.78% saludable, además, el 45.6% presentaron sobrepeso, el 41.1% estado nutricional normal, el 13.3% obesidad. Conclusión: el estilo de vida se relaciona directamente con el estado nutricional de los adultos mayores, aceptando la hipótesis alternativa aceptando la hipótesis alternativa. (22)

2.2. Bases teóricas.

2.2.1. Teoría de enfermería del déficit de autocuidado.

Según Dorothea Orem define la salud como un “estado de integridad de los componentes del sistema biológico y de los modos de funcionamiento biológico, simbólico y social del ser humano. por último, el entorno representa todos los factores externos que influyen sobre la decisión de la persona de emprender los auto cuidados o sobre su capacidad para ejercerlos. (23)

La enfermera cumple el rol de educar a los individuos para mantener, restaurar, auto cuidarse y ser responsables con su salud. Para ello hay tres modos de acción:

- Sistema de intervención totalmente compensatorio.
- Parcialmente compensatorio o de asistencia/ enseñanza según la capacidad.
- Voluntad de la persona.

Su teoría no fue influenciada ni inspirada de ningún autor, Orem describe su teoría básicamente del autocuidado del individuo el cual consta de tres teorías que están relacionadas: el autocuidado, déficit del autocuidado y sistemas de enfermería.

a) Autocuidado

Es una cooperación perseverante de la persona hacia su propio beneficio, “El auto cuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar”.

Requisitos del autocuidado: (23)

- Requisito de autocuidado universal; incluyen la conservación de cosas comunes como el agua, actividad, descanso, aire, entre otros.
- Requisito de autocuidado del desarrollo; procura el estado indispensable para la vida y prevenir aptitudes o condiciones que afecten la evolución del desarrollo del individuo en el proceso evolutivo del ser humano, niñez, adolescencia, adultos y vejez.
- Requisitos de auto cuidado de desviación de la salud vinculados a los estados de la salud

b) Déficit del autocuidado: Explica la causa que desencadenarían déficit, se someterían a restricciones con su salud, es ahí donde se determina la intervención de enfermería.

c) Sistemas de enfermería: En esta teoría explica el modo en que los enfermeros atienden a los individuos con tres tipos de sistemas.

- sistemas de enfermería totalmente compensadores: la enfermera sufre al individuo.
- sistemas de enfermería parcialmente compensadores: el personal de enfermería proporciona auto cuidado.
- sistemas de enfermería de apoyo-educación: la enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de auto cuidado, pero que no podrían hacer sin esta ayuda. (23)

El personal de enfermería ejerce cuando la persona, por cualquier motivo, no se cuida. los métodos de enfermería que Orem propone, se basan en la relación de ayuda y/o suplencia de la enfermera hacia el paciente, y son:
(23)

a) Actuar en lugar de la persona, por ejemplo, en el caso del enfermo inconsciente.

b) Ayudar u orientar a la persona ayudada, como por ejemplo en el de las recomendaciones sanitarias a las mujeres embarazadas.

c) Apoyar física y psicológicamente a la persona ayudada. por ejemplo, aplicar el tratamiento médico que se haya prescrito.

d) Promover un entorno favorable al desarrollo personal, como por ejemplo las medidas de higiene en las escuelas.

e) Enseñar a la persona que se ayuda; por ejemplo, la educación a un enfermo colostomizado en cuanto a la higiene que debe realizar. (23)

Este modelo teórico busca los factores que desencadenan el déficit de autocuidado. Por ende, este modelo teórico se relaciona con la investigación, porque pone en evidencia los estilos de vida que mantienen los conductores, y fomentar medidas para mejorar su salud.

2.2.2. Modelo de enfermería de Promoción de la Salud

Según Nola Pender, el movimiento hacia una mayor responsabilidad para el

éxito de las prácticas en la salud personal requiere el apoyo de la profesión enfermería a través del desarrollo de la práctica basada en datos científicos. (24)

Meta paradigmas: dentro de estas la autora considera

- **Salud:** Estado altamente positivo. La definición de salud tiene más importancia que cualquier otro enunciado general.
- **Persona:** Es el individuo y el centro de la teorista. Cada persona está definida de una forma única por su propio patrón cognitivo-perceptual y sus factores variables.
- **Entorno:** No se describe con precisión, pero se representan las interacciones entre los factores cognitivo- preceptuales y los factores modificantes que influyen sobre la aparición de conductas promotoras de salud.
- **Enfermería:** El bienestar como especialidad de la enfermería, ha tenido su auge durante el último decenio, responsabilidad personal en los cuidados sanitarios es la base de cualquier plan de reforma de tales ciudadanos, y la enfermera se constituye en el principal agente encargado de motivar a los usuarios para que mantengan su salud personal. (24)

Fundamentos del modelo

El modelo ilustra la naturaleza multifacética de las personas que interactúan con el entorno intentando alcanzar un estado de salud. El MPS tiene una competencia o un centro orientado al enfoque, La promoción de la salud está motivada por el deseo de aumentar el bienestar y de actualizar el potencial humano.

Pender afirma que existen procesos biopsicosociales complejos que motivan a los individuos a comprometerse con las conductas destinadas al fomento de la salud. Desde tal punto Pender describe catorce afirmaciones teóricas derivadas del modelo, especificadas a continuación: (24)

- a) La conducta previa y las características heredadas y adquiridas influyen en las creencias, el afecto y la promulgación de las conductas de promoción de la salud.
- b) Las personas se comprometen a adoptar conductas a partir de las cuales

anticipan los beneficios derivados valorados de forma personal.

c) Las barreras percibidas pueden obligar a adquirir el compromiso con la acción, la mediación de la conducta y la conducta real.

d) La competencia percibida de la eficacia de uno mismo para ejecutar una cierta conducta aumenta la probabilidad de un compromiso de acción y la actuación real de la conducta.

e) La eficacia de uno mismo más percibida tiene como resultado menos barreras percibidas para una conducta de salud específica.

f) El afecto positivo hacia una conducta lleva a una eficacia de uno mismo más percibida, que puede, poco a poco, llevar a un aumento del afecto positivo.

g) Cuando las emociones positivas o el afecto se asocian con una conducta, aumenta la probabilidad de compromiso y acción.

h) Es más probable que las personas se comprometan a adoptar conductas de promoción de la salud cuando los individuos importantes para él/ella modela su conducta, esperan que se produzca la conducta, y ofrecen ayuda y apoyo para permitirla.

i) Las familias, las parejas y los cuidadores de la salud son fuentes importantes de influencias interpersonales que pueden hacer aumentar o disminuir el compromiso para adoptar una conducta promotora de salud.

j) Las influencias situacionales en el entorno externo pueden hacer aumentar o disminuir el compromiso o la participación en la conducta promotora de salud.

k) Cuanto mayor es el compromiso de un plan específico de acción, más probable es que se mantengan las conductas promotoras de salud a lo largo del tiempo.

l) El compromiso de un plan de acción es menos probable que acabe en una conducta deseada cuando las exigencias contrapuestas en las que las personas tienen menos control requieren una atención inmediata.

m) Es menos probable que el compromiso de un plan de acción llegue a ser la conducta deseada cuando unas acciones son más atractivas que otras y, por lo tanto, son preferidas en la meta de la conducta.

n) Las personas pueden modificar los conocimientos, el afecto y los entornos interpersonales y físicos para crear incentivos para las acciones de salud. (24)
El MPS es un modelo conceptual a partir del cual pueden desarrollarse teorías de nivel medio. Se formuló con el objetivo de integrar lo que se conoce sobre los comportamientos que promueven la salud para generar preguntas para su ulterior verificación. Este modelo ilustra de qué modo un marco organizador de la investigación precedente se ajusta entre sí y cómo es posible manipular los conceptos para un estudio posterior. (24)

Importancia

Pender identificó la promoción de la salud como un objetivo para el siglo XXI, como la prevención de la enfermedad fue una tarea propia del siglo XX. El modelo describe la interacción entre el profesional de enfermería y el consumidor, a la vez que considera el papel del entorno en la promoción de la salud. Pender respondió al entorno político, social y personal de su época para aclarar el rol de la enfermería en el suministro de servicios de promoción de la salud a personas de todas las edades. El modelo potencia el pensamiento sobre las oportunidades futuras e influye en el uso de avances tecnológicos como el registro sanitario electrónico como medios para conseguir la prevención y la promoción de la salud. (24)

El planteamiento de Nola Pender refiere características y experiencias individuales de las personas abarcando el concepto conductual relacionada, hace referencia a experiencias pasadas que luego puedan tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de compromiso de las conductas de promoción de la salud. Los factores personales, categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales. (24)

El presente modelo teórico aplicado a la presente investigación busca determinar el estado nutricional de los conductores, motivándolos a comprometerse con las conductas saludables destinadas al fomento de su salud según el diagnóstico nutricional encontrado.

2.3. Base conceptual

2.3.1 Estilos de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estilo de vida se da como resultado de un conjunto de buenos hábitos que nos van a permitir tener un equilibrio entre el bienestar físico, mental y social. (25)

- La salud física. Esto hace referencia al buen funcionamiento de nuestro organismo, así como a la ausencia de patologías. Y por ello, una dieta equilibrada y alejada del azúcar, los alimentos ultra procesados y las sustancias tóxicas nos ayuda a sentirnos mejor.
- La salud mental. En cuanto a la salud mental, tenemos la oportunidad de hablar de ausencia de estrés, fatiga, ansiedad y autocuidado, autoestima y pensamientos positivos.
- La salud social. Finalmente, la paz social se refiere a la cooperación con otras personas, la cooperación en el desarrollo social y otros factores que afectan nuestra calidad de vida: vivienda digna, condiciones de trabajo favorables, buena educación. (25)

2.3.1.2. Aspectos de vida saludable:

El estilo de vida se puede dar a conocer por dos tipos de conductas en la persona, como estilo de vida saludable y estilos de vida no saludables para su salud: (21) (26)

- **Estilos de vida saludable.** Son actitudes y formas de vivencias que se desarrollan de manera individual para lograr su objetivo, que son manifestado por su salud tanto física como psíquica, que realizan hábitos que le permiten realizar actividades como ejercicio, alimentación adecuada y le permiten vivir con calidad de estilo de vida.
- **Estilos de vida no saludable.** El mal hábito de estilo de vida es repercutido en nuestra salud así causando que se activen enfermedades como la obesidad y estrés entre otros que influyen negativamente en nuestra vida como conductas de mala alimentación, sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas de tabaco y alcohol. (21) (26)

2.3.1.3 Alimentación

La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los seres humanos para conseguir los nutrientes y energía necesarias para existir, logrando con ello un desarrollo equilibrado. Es un proceso el cual las personas consumen diversos tipos de alimentos para obtener los nutrientes necesarios para vivir y realizar las actividades cotidianas. (27)

Tipos de alimentación:

La alimentación varía según el alimento que consumen cada individuo:

- **Alimentación omnívora:** las personas que siguen este régimen comen de todo, sea de origen vegetal o animal.
- **Alimentación vegetariana:** comen principalmente alimentos de origen vegetal, además de algunos productos derivados de origen animal. Aunque no comen carne, hay variantes de este régimen según si la persona consume pescados y mariscos, huevos, leche, etc.
- **Alimentación vegana:** comen alimentos estrictamente de origen vegetal.
- **Alimentación crudista:** las personas con esta dieta se enfocan en comer alimentos orgánicos sin cocinar ni procesar. (27)

Trastornos alimenticios

La alimentación es un proceso fundamental en el crecimiento, equilibrio y desarrollo de los seres vivos. No obstante, hay desórdenes alimentarios que afectan a estos aspectos, lo que provoca problemas de salud.

Los trastornos alimenticios más conocidos son: (28)

- La obesidad. - en el que la persona acumula grandes cantidades de grasa en el cuerpo. Los alimentos ricos en grasas saturadas son difíciles de digerir. Además, estas grasas se queman mediante actividad física, por lo que la falta de ejercicio contribuye a su acumulación.
- La bulimia. - un trastorno alimenticio en el que la persona consume

muchos alimentos ricos en calorías en un periodo muy corto de tiempo, pero luego los vomita.

- La anorexia. - un trastorno en el que la persona apenas consume alimentos, lo que contribuye a una bajada de peso y masa muscular. Al no comer suficientes alimentos de los diferentes grupos alimenticios, hay una carencia en la cantidad de nutrientes diarios que recibe la persona. (28)

2.3.1.4. Hábitos nocivos

Son todos aquellos comportamientos que habitualmente hacemos y que son perjudiciales para nosotros y que a menudo obstaculizan que logremos nuestros objetivos, ya que nos impiden realizar el cambio deseado. Entre estas encontramos: (29)

- Consumo de tabaco: El tabaco mata a casi la mitad de sus usuarios y causa seis millones de muertes cada año. El 10% de estas muertes se produce por la inhalación pasiva de humo ajeno en hogares, restaurantes, oficinas u otros espacios cerrados.

El tabaco puede ser fumado, chupado, masticado o aspirado. Los productos derivados del tabaco se pueden dividir en dos tipos: (29)

- Productos derivados del tabaco que producen humo (como los cigarrillos, cigarros o puros, pipas y pipas de agua).
- Productos derivados del tabaco que no producen humo (como el tabaco para mascar o el tabaco en polvo para inhalar).

Todos los derivados del tabaco contienen nicotina, una sustancia adictiva que se absorbe en el torrente sanguíneo al momento de utilizar alguno de estos productos, además son perjudiciales para la salud. El humo del tabaco contiene al menos 250 químicos nocivos, de los cuales al menos 69 causan cáncer. El consumo de tabaco puede afectar todas las partes del cuerpo y es uno de los principales factores de riesgo para las ECV. Se estima que la exposición a productos derivado del tabaco es responsable del 10% de todas las muertes ocasionadas por ECV. (29)

2.3.1.5. Consumo de alcohol:

El consumo nocivo del alcohol es un factor de riesgo para la aparición de ECV y tiene muchas consecuencias negativas para la salud y a nivel social. El consumo nocivo de alcohol es un factor causal de más de 200 enfermedades y lesiones. Más allá de las consecuencias para la salud, el consumo nocivo de alcohol trae importantes pérdidas sociales y económicas a los individuos y a la sociedad en general. Al igual que el tabaco, el alcohol puede tener un marcado impacto en la salud de las personas que rodean al bebedor. (30)

El consumo nocivo de alcohol cuando es definido como un problema de salud pública se refiere al “consumo que causa consecuencias perjudiciales para la salud y de tipo social para el bebedor, las personas que lo rodean y la sociedad en general, así como patrones de consumo asociados con un mayor riesgo de efectos adversos en materia de salud”. Además, el consumo nocivo incluye la ingestión diaria de alto niveles de alcohol, así como también episodios únicos o repetidos de consumo de alcohol hasta la intoxicación. Los riesgos relacionados con el alcohol están asociados con el patrón de consumo, la cantidad y, en ocasiones, la calidad del alcohol consumido. No existe una definición para el uso seguro o no dañino de alcohol. Sin embargo, generalmente se considera que las personas tienen un menor riesgo de consecuencias negativas del consumo de alcohol si no beben más de dos unidades de alcohol por día y no beben al menos durante dos días a la semana. (30)

2.3.1.6. Actividad física:

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como: “cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos del cuerpo humano con gasto de energía”. La actividad física incluye una amplia variedad de movimientos corporales y actividades de la vida diaria, como jugar, trabajar, caminar, realizar tareas domésticas y participar en actividades recreativas. En esta definición se incluye el ejercicio, una subcategoría de actividad física que se caracteriza por ser planificada, estructurada y repetitiva, y cuyo objetivo es mejorar o mantener el estado físico. (31)

Beneficios de la actividad física

La práctica regular y adecuada de actividad física ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, infarto agudo de miocardio, ataque cerebrovascular, diabetes, varios tipos de cáncer (incluido el de mama y colon) y la depresión. La actividad física contribuye también al control de peso y de la diabetes, mejora los valores de presión arterial, así como los niveles de colesterol y otros lípidos en sangre.

Actividad física para adultos

En lo que respecta a los adultos, deben realizar: por lo menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana buscando un aumento leve en la frecuencia cardíaca o respiratoria resultante de realizar actividades como, caminar a paso ligero, subir escaleras, bailar, llevar a cabo tareas de jardinería o domésticas, o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana incluida la jardinería vigorosa, correr, montar en bicicleta, nadar o practicar algún deporte, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa, o actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana, las cuales deben involucrar los principales grupos musculares. (31)

2.3.1.7. Horas de descanso

Dormir no solo es un placer, sino una necesidad del organismo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que la falta de un buen descanso y en cantidad adecuada repercute directamente sobre el bienestar de una persona. La OMS recomienda dormir al menos de 6 a 7 horas por día, en las mismas horas.

Cuando nuestro sueño es deficiente los ojos y todo el sentido de la vista se ven comprometidos, con una hipersensibilidad a la luz y a otros factores. La reacción refleja se enlentece, la capacidad de concentración disminuye notablemente, el cuerpo se siente cansado y agotado, aparecen problemas gástricos, se cree que el apetito aumenta durante el día (aumentando la probabilidad de consumir alimentos muy azucarados, almidones y en gran cantidad nocivos para diabéticos e hipertensos, sobre todo) ya que no existe

energía suficiente. Estas consecuencias alteran el funcionamiento general de nuestro organismo, además de aumentar el riesgo de accidentes en la vida cotidiana y ocasionar un desequilibrio en el rendimiento. (32)

Trastornos primarios:

1) Insomnio: sin duda alguna es el más frecuente. La OMS considera como insomnio la dificultad para conciliar o mantener el sueño; o una sensación de sueño poco reparador que genere un notable malestar o interferencia con las actividades sociales y laborales.

2) Hipersomnia: es el sueño excesivo. También es conocida como la somnolencia, el adormecimiento prolongado diurno, afección que hace que la persona sienta mucho sueño durante el día y duerma más durante la noche.; y los trastornos del ciclo sueño-vigilia; provocados por los cambios de turno en el trabajo o los viajes, y otros como el sonambulismo, las pesadillas, etc. (32)

Trastornos secundarios:

Están relacionadas a enfermedades, como el síndrome de apnea obstructiva del sueño y el síndrome de las piernas inquietas. La alimentación, la cantidad de actividad física que se realice en el día son factores que determinan tanto el estado de vigilia como el sueño. Expertos aseguran que la clave se encuentra en favorecer el estado de vigilia; las frutas con vitamina C, como los cítricos favorecen el estado de vigilia durante el día, es recomendable consumirlos por la mañana para así mantener un estado constante durante todo el día. La misma función desempeñan los hidratos de carbono de absorción lenta, sobre todo los cereales, que además ayudan a mantener los niveles de glucosa en sangre. Y dormir durante la noche, la composición de ciertos alimentos afecta al sistema nervioso y favorece o altera el estado de sueño. Calcio y magnesio son minerales que desempeñan un papel importante en las conexiones nerviosas y, por tanto, un mayor aporte en la dieta favorece el sueño y el descanso durante la noche. Los lácteos son recomendables por la tarde, ya que promueve la formación de serotonina. Esto se traduce en una sensación de bienestar y favorece que el triptófano

pase antes a la sangre. Por el contrario, deberán evitarse alimentos excitantes si desea mantener el sueño durante la noche. Es recomendable evitar el té, el café o el alcohol, así como el chocolate o las bebidas energizantes. (33)

2.3.2 Estado nutricional.

El estado nutricional de una persona es el resultado entre el aporte nutricional que absorbe y sus demandas nutritivas, permitiendo el uso de los nutrientes, mantener las reservas y compensar las pérdidas. Cuando ingerimos mínima cantidad de calorías y/o nutrientes de los requeridos, se reducen las existencias de los distintos compartimentos corporales y nuestro organismo se vuelve más sensible a descompensaciones provocadas por un traumatismo, una infección o una situación de estrés. Por otro lado, cuando ingerimos más de lo que necesitamos para nuestras actividades usuales, se incrementan las reservas de energía de nuestro organismo, fundamentalmente ubicadas en el tejido adiposo. Una alimentación excesiva en calorías, una vida sedentaria o ambas cosas determinan un engrandecimiento del tamaño de nuestros depósitos de grasa que cuando alcanzan un valor crítico comportan la aparición de enfermedades. (34)

2.3.2.1 Índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es la medición que se realiza del peso kilogramos de una persona dividido con la estatura al cuadrado, es un método en la cual podemos saber de manera sencilla si tenemos bajo peso, peso adecuado, sobrepeso y obesidad, se puede usar para poder detectar el exceso de grasa corporal en una persona y poder identificar un riesgo para nuestra salud y poder buscar alternativas como una atención médica. (35)

Categoría de índice de masa corporal (IMC)

- Por debajo del peso es por debajo de 18,5
- Saludable es de 18.5 a 24.9
- Con sobrepeso es 25.0 a 29.9
- Obesidad de 30.0 a 39.9
- Obesidad extrema o de alto riesgo más de 40

Existen tres clases de obesidad:

- Clase 1: IMC de 30 a menos de 35.
- Clase 2: IMC de 35 a menos de 40.
- Clase 3: IMC de 40 o mayor. La clase 3 se considera "obesidad grave (35)

2.4. Definiciones de términos básicos.

- **Estilo de vida:** La OMS define al estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. (27)
- **Estado nutricional:** El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. (36)
- **Alimentación:** Es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. (37)
- **Hábitos nocivos:** son comportamientos que da placer o alivio de manera rápida, que pueden causar daño en la salud del individuo. (38)
- **Grasa corporal:** Es el componente del cuerpo humano que se acumula en forma de tejido graso. Resulta muy complejo especialmente muy útil, sobre todo en control de mal nutrición por defecto o por exceso, ya que permite ponderar el tejido magro o graso del cuerpo. (39)
- **Índice de masa corporal:** Es la relación existente entre el peso y la talla, es un indicador utilizado frecuentemente para el diagnóstico de sobrepeso y obesidad en las personas adultas. La fórmula de aplicación es: $IMC = \frac{\text{peso}}{\text{talla}^2}$. (40)

CAPITULO III

III.-HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS:

Hipótesis general

HI. Los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

HO. Los estilos de vida no se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

3.1.2 Hipótesis específicas

La alimentación se relaciona con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

Los hábitos nocivos se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

La actividad física se relaciona con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

Los patrones de descanso se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	MÉTODO Y TÉCNICA
Estilos de vida	Se conceptualiza como un conjunto de hábitos basados en condiciones de vida, un modo de vivir, expresado en actitudes y comportamientos, las cuales el individuo adopta para su vida cotidiana permitiéndole disfrutar de un equilibrio entre bienestar físico, mental y social. (41)	Es el conjunto de hábitos y formas de vivir de los conductores de la empresa de transportes virgen de la candelaria, formas de vida que les permite gozar de un equilibrio entre bienestar físico, mental y social.	Alimentación	Consumo de alimentos	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Método: Deductivo. Técnica: La encuesta.
			Hábitos nocivos	Consumo de alcohol y tabaco	12,13,14, 15.	
			Actividad física	Ejercicios físicos	16,17,18, 19.	
			Descanso	Horas de descanso	20,21,22, 23.	

Estado nutricional	Se refiere a la evaluación de la condición física de una persona en la ingesta y utilización de nutrientes esenciales. Busca determinar si una persona está recibiendo una adecuada cantidad de nutrientes para satisfacer las necesidades de su cuerpo y mantener un funcionamiento optimo.	Es la condición física que poseen los conductores de la empresa de transportes virgen de la candelaria, debido a su ingesta y utilización del alimento rico en calorías y vida sedentaria propias de la naturaleza de su oficio, el estado nutricional será diagnosticado por un IMC		IMC: Bajo peso (>18.5)	Método: Deductivo. Técnica: Registro
				Normo peso (<18.5 a 24.9>)	
				Sobre peso (<25 a 29.9>)	
				Obesidad (<30 +)	

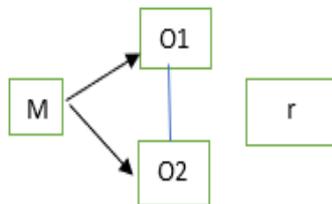
CAPITULO IV

IV.-METODOLOGÍA DEL PROYECTO

4.1. Diseño metodológico

- El presente estudio fue Tipo básico, porque buscó ampliar la información y la comprensión del objeto de estudio según las variables. Además, fue de enfoque cuantitativo, porque se realizó la medición de las variables a través de métodos estadísticos. También fue de nivel relacional, porque estableció la relación entre estilo de vida y estado nutricional. Igualmente, el diseño fue no experimental porque no se realizó manipulación de las dos variables de estudio. Finalmente fue de corte transversal, porque la recolección que se realizó en un solo momento determinado los instrumentos. (39)

El diagrama representativo de este diseño es el siguiente:



Donde:

M = Conductores de la empresa de transporte

O1= Estilos de vida.

r = Relación entre las variables

O2= Estado nutricional

4.2. Método de investigación

Se utilizó el método deductivo, ya que se basó en la descomposición de sus partes, van de lo general a lo específico, y se caracterizan por ser contención analítica; además se empleó el método hipotético porque determino la nulidad de la hipótesis. (42)

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

En esta investigación la población estuvo conformada por 65 conductores de la Empresa de Transporte Virgen de Candelaria, del distrito de Imperial provincia de Cañete, en los meses de julio a octubre del 2023.

Por lo tanto:

N=65 conductores

4.3.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por 65 conductores. Debido a que la población fue pequeña se trabajó con el 100% es decir la muestra fue censal.

Por lo tanto:

n=65 conductores

4.3.3. Criterios de evaluación:

A. Criterios de inclusión:

- Todos los conductores que voluntariamente participaron en el estudio.
- Los conductores que laboren frecuentemente en la empresa.

B Criterios de exclusión:

- Todos los conductores que asistan esporádicamente a la empresa de transportes.
- Conductores que no estén laborando el día de la aplicación del instrumento.

4.4. Lugar de estudio y periodo desarrollado

Esta investigación fue ejecutada en el mes de agosto del presente año, en las instalaciones de la Empresa de Transportes Virgen de la Candelaria del distrito de Imperial, provincia de Cañete, y departamento de Lima.

4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

4.5.1 Técnicas

- Estilo de vida

- Estado nutricional

Para la recolección de datos del estudio de investigación se utilizó la técnica de la encuesta mediante un cuestionario y la ficha de recolección de datos, que tiene como finalidad obtener información de un grupo de personas sobre sí mismo sobre un tema específico.

4.5.2 Instrumentos

Instrumento para la variable 01:

Para medir la primera variable estilos de vida, se utilizó un cuestionario dicotómico compuesto de 23 preguntas, dicho cuestionario contó con 4 dimensiones como: Alimentación (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11). Hábitos nocivos (12,13 ,14 y 15). Actividad física (16,17,18 y 19). Horas de descanso (20,21,22 y 23).

Instrumento para la variable 02:

Para medir la segunda variable estado nutricional, se utilizó el índice de masa corporal, (IMC) empleándose la guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta – MINSÁ, donde se evaluó a través de mediciones antropométricas. Los materiales que se requirieron para ello fueron: balanza calibrada, tallímetro y una Hoja de registro que constó de identificación personal, fecha de evaluación, edad, peso, talla y la clasificación del estado nutricional.

Categorías de análisis:

la determinación de los indicadores se representará para cada variable de la siguiente manera:

Estilos de vida. Representada por 23 ítems calificados de 1 a 69 puntos donde:

- **No saludable.** será catalogado de 23 a 46 puntos.
- **Saludable.** Será catalogado de 47 a 69 puntos.

Estado nutricional. Será representado en cuatro categorías de medición tales como:

- Bajo peso (>18.5)
- Normo peso (<18.5 a 24.9>)
- Sobre peso (<25 a 29.9>)
- Obesidad (<30 +)

4.6. Análisis y procesamiento de datos

El trabajo de investigación contó con un análisis de procesamiento de datos que fue recopilado por medio del instrumento, se hizo con el programa Excel y programa estadístico SPSS; asignándose un número de serie, correlativo a cada cuestionario, lo cual permitió tener un mejor procedimiento y control.

A su vez, se creó un libro de códigos, donde se nombró códigos a cada ítem del cuestionario, se realizó a través de la técnica matemática de conteo una idónea tabulación de esta forma se extrajo la información, ordenándola en tablas primordiales y de doble ingreso con indicadores de frecuencia y porcentaje. Posterior a la tabulada de la encuesta, se procedió a graficar los resultados en gráficas de barra. En continuación a ello se procedió a examinar, observando los objetivos y variables de la investigación; de forma tal que logramos contrastar la hipótesis con la prueba paramétrica RHO SPEARMAN y de esta forma mostrar la validez de estas. Por último, se formularon las conclusiones y sugerencias para mejorar la problemática investigada.

4.7 Aspectos éticos en investigación

Para la posterior ejecución del análisis de investigación, se consideró los próximos principios:

- **Autonomía:** En este análisis se respetó la elección libre voluntaria para responder el cuestionario los conductores de la empresa de transportes.
- **No maleficencia:** Este análisis de investigación no realizó mal alguno a los conductores de la E.T Virgen de la Candelaria.
- **Beneficencia:** Este análisis buscó ayudar a los conductores a entender el estilo de vida que llevan y el riesgo para su salud que acarrea tal estilo de vida.
- **Justicia:** En todo momento se brindó un trato igualitario a cada uno de los conductores otorgándolos el tiempo justo que ameriten para responder el cuestionario.

CAPITULO V

V. RESULTADOS

Se muestran los resultados obtenidos posterior a la ejecución de los cuestionarios a los 65 conductores de la empresa virgen de candelaria, del distrito de Imperial Provincia de Cañete, en relación a sus estilos de vida y su estado nutricional dichos conductores cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión para su participación en el estudio.

5.1 Resultados descriptivos

TABLA N° 5.1.1

ESTADO CIVIL DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.

ESTADO CIVIL				
		Nº	%	TOTAL
<i>Válido</i>	Soltero	5	7,7	7,7
	Casado	27	41,5	41,5
	Divorciado	6	9,2	9,2
	Conviviente	23	35,4	35,4
	Viudo	4	6,2	6,2
	Total	65	100,0	100,0

FIGURA N° 5.1.1

ESTADO CIVIL DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.



Análisis y resultados: en la tabla y gráfico N° 5.1.1 se puede apreciar que del 100% (65) de conductores, el 41.5 % (27) de los conductores mantienen una condición civil de casados, el 35.4 % (23) son convivientes, el 9.2% (6) son divorciados, el 7,7% (5) son solteros por último el 6.2% (4) son viudos. Se encontró un predominio del estado civil de casados en los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial-Cañete 2023, hecho que implica que presentan relación conyugal ideal en su unión familiar.

TABLA N° 5.1.2

RANGO DE EDAD DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.

RANGO DE EDAD				
		Nº	%	TOTAL
<i>Válido</i>	18 a 28	8	12,3	12,3
	29 a 39	21	32,3	32,3
	40 a 59	18	27,7	27,7
	60 a mas	18	27,7	27,7
	Total	65	100,0	100,0

FIGURA N° 5.1.2

RANGO DE EDAD DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.



Análisis y resultados: en la tabla y gráfico N° 5.1.2 se puede apreciar que del 100% (65) de usuarios, de la empresa de transporte virgen de la candelaria imperial, el 32.3 % (21) ocupan el rango de 29 a 39 años de edad,

seguido por un empate de rangos del 40 a 59 y 60 a más (18) años de edad, finalmente el 12.3% (8) es del rango de 18 a 28 años de edad. Se demuestra un ligero predominio del rango de edad del 29 a 39 años, siendo un grupo etario que presenta características de madurez mental y mayor grado de responsabilidad.

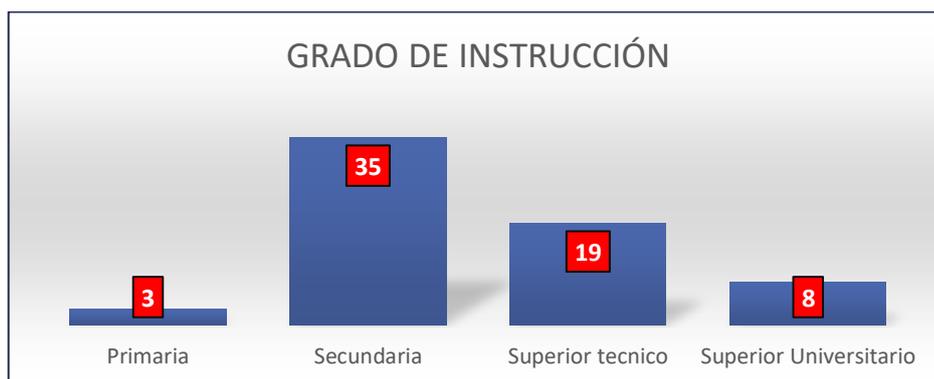
TABLA N° 5.1.3

GRADO DE INSTRUCCION DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.

GRADO DE INSTRUCCIÓN				
		Nº	%	TOTAL
<i>Válido</i>	Primaria	3	4,6	4,6
	Secundaria	35	53,8	53,8
	Superior tecnico	19	29,2	29,2
	Superior Universitario	8	12,3	12,3
	Total	65	100,0	100,0

FIGURA N° 5.1.3

GRADO DE INSTRUCCION DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.



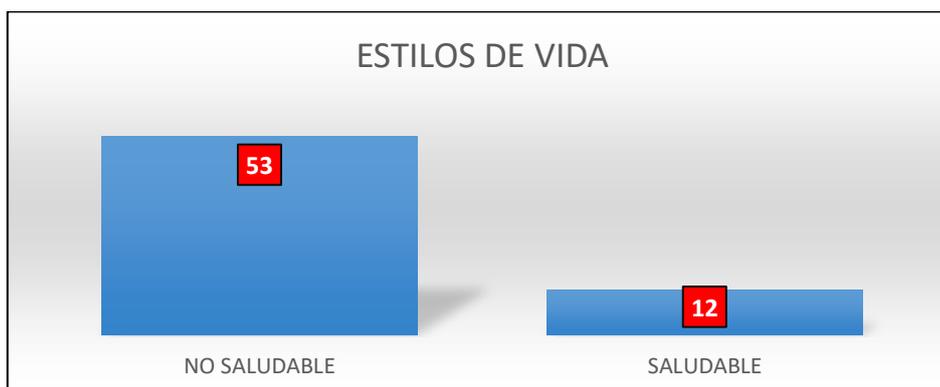
Análisis y resultados: en la tabla y gráfico N° 5.1.3 se puede apreciar que del 100% (65) conductores, el 53.8% (35) tiene un grado de instrucción nivel secundario, seguido por el 29.2 % (19) tienen el grado de instrucción de superior técnico, el 12.3 % (8) sostiene un grado universitario, por último; el

4.6% (3) tienen el grado de instrucción de primaria. Predominando el grado de instrucción de secundaria, dado que la ocupación a la cual se dedica no requiere contar con un grado de instrucción superior.

TABLA N°5.1.4
ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.

ESTILOS DE VIDA				
		Nº	%	TOTAL
<i>Válido</i>	NO SALUDABLE	53	81,5	81,5
	SALUDABLE	12	18,5	18,5
	Total	65	100,0	100,0

FIGURA N° 5.1.4
VARIABLE ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.



Análisis y resultados: en la tabla y figura N° 5.1.4 se puede apreciar que del 100% (65) conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial - Cañete, el 81.5 % (53) mantienen estilos de vida no saludables en las dimensiones: alimentación, hábitos inocuos, actividad física y descanso; en comparación al 18. 5% (12) que practica estilos de vida saludables teniendo en cuenta las dimensiones ya descritas.

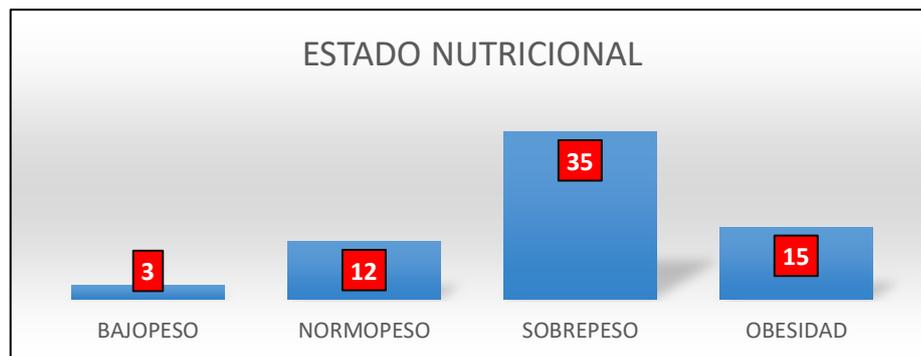
El predominio mayoritario del estilo de vida no saludable ocurre por la naturaleza por la actividad que realizan los conductores, y por la cultura en salud que practican; esto influye de manera negativa que se expresa en el predominio de sobrepeso y la obesidad según la tabla y figura N° 5.1.5.

TABLA N°5.1.5
ESTADO NUTRICIONAL DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.

ESTADO NUTRICIONAL				
		Nº	%	TOTAL
<i>Válido</i>	BAJOPESO	3	4,6	4,6
	NORMOPESO	12	18,5	18,5
	SOBREPESO	35	53,8	53,8
	OBESIDAD	15	23,1	23,1
	Total	65	100,0	100,0

FIGURA N°5.1.5

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.

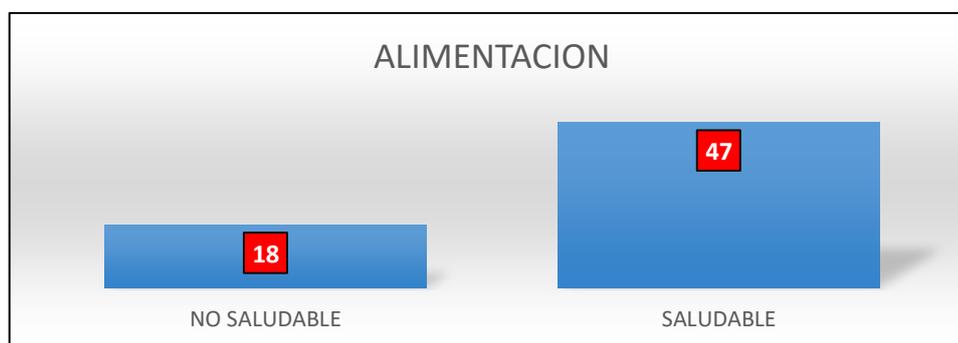


Análisis y resultados: en la tabla y figura N° 5.1.5 se puede apreciar que del 100% (65) trabajadores, el 53.8 % (35) de conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial - Cañete, poseen un estado nutricional de sobrepeso, el 23.1 % (15) están en obesidad, el 18.5% (12) se encuentran en un normopeso y un 4.6% (3) se encuentran en bajo peso. Se encuentra un predominio preocupante del estado nutricional de obesidad por los estilos de vida inadecuado en los aspectos de alimentación, hábitos inocuos, actividad física y descanso.

TABLA N°5.1.6
DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.

ALIMENTACION				
<i>Válido</i>		Nº	%	TOTAL
	NO SALUDABLE	18	27,7	27,7
	SALUDABLE	47	72,3	72,3
	Total	65	100,0	100,0

FIGURA N°5.1.6
DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.



Análisis y resultados: en la tabla y figura N° 5.1.6 se puede apreciar que del 100% (65) trabajadores, el 72.3 % (47) de conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial - Cañete, poseen una alimentación saludable en comparación al 27.7 % (18) que poseen una alimentación no saludable. Se encuentra un predominio de la alimentación saludable, donde los conductores consumen alimentos balanceados según los grupos nutricionales.

TABLA N°5.1.7
ESTILO DE VIDA EN LA DIMENSIÓN HÁBITOS NOCIVOS DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.

HABITOS NOCIVOS				
<i>Válido</i>		Nº	%	TOTAL
	NO SALUDABLE	56	86,2	86,2
	SALUDABLE	9	13,8	13,8
	Total	65	100,0	100,0

FIGURA N°5.1.7
ESTILO DE VIDA EN LA DIMENSIÓN HÁBITOS NOCIVOS DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.



Análisis y resultados: en la tabla y figura N° 5.1.7 se puede apreciar que del 100% (65) trabajadores, el 86.7 % (56) de conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial - Cañete, realizan hábitos no saludables según su dimensión hábitos nocivos, mientras que 13.8 % (9) presentan hábitos saludables. Se encuentra un predominio de los hábitos nocivos no saludables, debido al consumo frecuente de bebidas alcohólicas y gasificadas, además, del consumo del cigarrillo. Estas bebidas por contener altas concentraciones de carbohidratos, aumenta la reserva del glucógeno; además de las sustancias como nicotina y alquitrán producen la adherencia de aterosclerosis a las paredes arteriales.

TABLA N°5.1.8
ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.

ACTIVIDAD FISICA				
		Nº	%	TOTAL
<i>Válido</i>	NO SALUDABLE	57	87,7	87,7
	SALUDABLE	8	12,3	12,3
	Total	65	100,0	100,0

FIGURA N°5.1.8
ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.

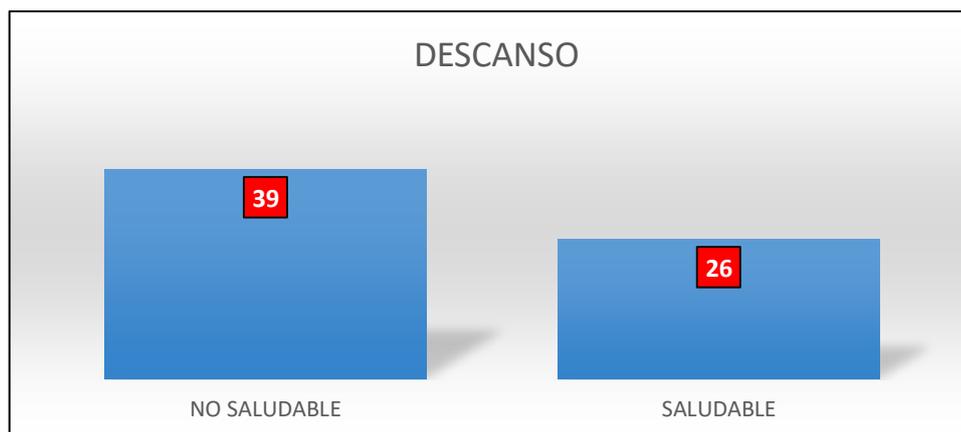


Análisis y resultados: en la tabla y figura N° 5.1.8 se puede evidenciar que del 100% (65) trabajadores, el 87.7 % (57) de conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial - Cañete, poseen un estado físico no saludable en contra posición al 12.3 % (8) presentan un estado físico saludable. Lamentablemente se encuentra un predominio del estado físico no saludable porque los conductores de vehículos por la naturaleza propia de su actividad permanecen sentados un promedio de 18 horas al día, hechos que desencadenan la ausencia de actividades físicas como: caminar, acudir al gimnasio, realizar actividades deportivas por ausencia de tiempo.

TABLA N°5.1.9
ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN HORAS DE DESCANSO DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.

HORAS DE DESCANSO				
		N°	%	TOTAL
<i>Válido</i>	NO SALUDABLE	39	60,0	60,0
	SALUDABLE	26	40,0	40,0
	Total	65	100,0	100,0

FIGURA N°5.1.9
ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN HORAS DE DESCANSO DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA IMPERIAL, CAÑETE 2023.



Análisis y resultados: en la tabla y figura N° 5.1.9 se puede apreciar que del 100% (65) trabajadores, el 60 % (39) de conductores de Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial - Cañete, mantienen un estado no saludable relacionado al descanso, contrariamente al 40 % (26) presentan un estado saludable en el aspecto ya descrito. Se encuentra un predominio del estado de descanso no saludable se debe a los periodos cortos en la cantidad de tiempo de descansos con un promedio de 6 horas, o calidad de sueño inadecuado; también por los periodos frecuentes de descanso en sus tiempos de espera de sus turnos para sus desplazamientos.

5.2 Resultados inferenciales

TABLA N° 5.2.1
TABLA CRUZADA ENTRE LAS VARIABLES ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL.

Tabla cruzada ESTILOS DE VIDA*ESTADO NUTRICIONAL

		ESTADO NUTRICIONAL				Total	
		BAJOPESO	NORMOPESO	SOBREPESO	OBESIDAD		
ESTILOS DE VIDA	NO SALUDABLE	Recuento	3	0	35	15	53
		% del total	4,6%	0,0%	53,8%	23,1%	81,5%
	SALUDABLE	Recuento	0	12	0	0	12
		% del total	0,0%	18,5%	0,0%	0,0%	18,5%
	<i>Total</i>	Recuento	3	12	35	15	65
		% del total	4,6%	18,5%	53,8%	23,1%	100%

Correlación				
			ESTILOS DE VIDA	ESTADO NUTRICIONAL
<i>Rho de Spearman</i>	ESTILOS DE VIDA	Coeficiente de correlación	1,000	-,656**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	65	65
	ESTADO NUTRICIONAL	Coeficiente de correlación	-,656**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	65	65
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				

Análisis e interpretación: En la tabla 5.2.1. se puede apreciar que del 100% (65) en relación de las variables estilos de vida y el estado nutricional de los conductores encuestados de Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial - Cañete el 53,8% (35) tienen un estilo de vida no saludable y un estado nutricional en sobrepeso, seguido de un 23% (15) con un estilo de vida no saludable y un estado nutricional en obesidad. Se realizó con el programa estadístico del SPSS y el programa Excel para la codificación de los datos.

TABLA N°5.2.2
TABLA CRUZADA ENTRE LA DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN Y LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL.

Tabla cruzada ALIMENTACION*ESTADO NUTRICIONAL							
			ESTADO NUTRICIONAL				Total
			BAJOPESO	NORMOPESO	SOBREPESO	OBESIDAD	
ALIMENTACION	NO SALUDABLE	Recuento	1	0	14	3	18
		% del total	1,5%	0,0%	21,5%	4,6%	27,7%
	SALUDABLE	Recuento	2	12	21	12	47
		% del total	3,1%	18,5%	32,3%	18,5%	72,3%
Total		Recuento	3	12	35	15	65
		% del total	4,6%	18,5%	53,8%	23,1%	100,0%

Correlación				
			ALIMENTACION	ESTADO NUTRICIONAL
Rho de Spearman	ALIMENTACION	Coeficiente de correlación	1,000	-,089
		Sig. (bilateral)	.	,482
		N	65	65
	ESTADO NUTRICIONAL	Coeficiente de correlación	-,089	1,000
		Sig. (bilateral)	,482	.
		N	65	65

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Análisis e interpretación: En la tabla 5.2.2. se puede apreciar que del 100% (65) en relación de la variable, estilos de vida y la dimensión alimentación de los conductores encuestados de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial - Cañete el 32.3% (21) tienen una alimentación saludable y un estado nutricional en sobrepeso, seguido de un 21.5 % (14) con una alimentación no saludable y un estado nutricional en sobrepeso. Se realizó con el programa estadístico del SPSS y el programa Excel para la codificación de los datos.

TABLA N°5.2.3
TABLA CRUZADA ENTRE LA DIMENSIÓN HABITOS NOCIVOS Y LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL.

Tabla cruzada HABITOS NOCIVOS*ESTADO NUTRICIONAL

		ESTADO NUTRICIONAL				Total	
		BAJOPESO	NORMOPESO	SOBREPESO	OBESIDAD		
<i>HABITOS NOCIVOS</i>	NO SALUDABLE	Recuento	3	7	32	14	56
		% del total	4,6%	10,8%	49,2%	21,5%	86,2%
	SALUDABLE	Recuento	0	5	3	1	9
		% del total	0,0%	7,7%	4,6%	1,5%	13,8%
	<i>Total</i>	Recuento	3	12	35	15	65
		% del total	4,6%	18,5%	53,8%	23,1%	100,0%

Correlación

		HABITOS NOCIVOS	ESTADO NUTRICIONAL	
<i>Rho de Spearman</i>	HABITOS NOCIVOS	Coefficiente de correlación	1,000	-,242
		Sig. (bilateral)	.	,052
		N	65	65
	ESTADO NUTRICIONAL	Coefficiente de correlación	-,242	1,000
		Sig. (bilateral)	,052	.
		N	65	65

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Análisis e interpretación: En la tabla 5.2.3. se puede apreciar que del 100% (65) en relación de la variable, estilos de vida y la dimensión hábitos nocivos de los conductores encuestados de Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial - Cañete el 49.2 % (32) tienen hábitos nocivos no saludables y un estado nutricional en sobrepeso, seguido de un 21.5 % (14) con hábitos nocivos no saludables y un estado nutricional en obesidad. Se realizó con el programa estadístico del SPSS y el programa Excel para la codificación de los datos.

TABLA N°5.2.4
TABLA CRUZADA ENTRE LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA Y LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL

Tabla cruzada EJERCICIOS FISICOS*ESTADO NUTRICIONAL							
			ESTADO NUTRICIONAL				Total
			BAJOPESO	NORMOPESO	SOBREPESO	OBESIDAD	
EJERCICIOS FISICOS	NO SALUDABLE	Recuento	3	8	32	14	57
		% del total	4,6%	12,3%	49,2%	21,5%	87,7%
	SALUDABLE	Recuento	0	4	3	1	8
		% del total	0,0%	6,2%	4,6%	1,5%	12,3%
Total		Recuento	3	12	35	15	65
		% del total	4,6%	18,5%	53,8%	23,1%	100,0%

Correlación				
			EJERCICIOS FISICOS	ESTADO NUTRICIONAL
Rho de Spearman	EJERCICIOS FISICOS	Coeficiente de correlación	1,000	-,190
		Sig. (bilateral)	.	,130
		N	65	65
	ESTADO NUTRICIONAL	Coeficiente de correlación	-,190	1,000
		Sig. (bilateral)	,130	.
		N	65	65

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Análisis e interpretación: En la tabla 5.2.4. se puede apreciar que del 100% (65) en relación de la variable, estilos de vida y la dimensión ejercicios físicos de los conductores encuestados de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial - Cañete el 49.2 % (32) practican ejercicios físicos no saludables y un estado nutricional en sobrepeso, seguido de un 21.5 % (14) con prácticas de ejercicios físicos no saludables y un estado nutricional en obesidad. Se realizó con el programa estadístico del SPSS y el programa Excel para la codificación de los datos.

TABLA N°5.2.5

TABLA CRUZADA ENTRE LA DIMENSIÓN HORAS DE DESCANSO Y LA VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL.

Correlación				
			HORAS DE DESCANSO	ESTADO NUTRICIONAL
<i>Rho de Spearman</i>	HORAS DE DESCANSO	Coeficiente de correlación	1,000	-,176
		Sig. (bilateral)	.	,161
		N	65	65
	ESTADO NUTRICIONAL	Coeficiente de correlación	-,176	1,000
		Sig. (bilateral)	,161	.
		N	65	65

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tabla cruzada HORAS DE DESCANSO*ESTADO NUTRICIONAL							
			ESTADO NUTRICIONAL				Total
			BAJOPESO	NORMOPESO	SOBREPESO	OBESIDAD	
DESCANSO	NO SALUDABLE	Recuento	2	5	21	11	39
		% del total	3,1%	7,7%	32,3%	16,9%	60,0%
	SALUDABLE	Recuento	1	7	14	4	26
		% del total	1,5%	10,8%	21,5%	6,2%	40,0%
	Total	Recuento	3	12	35	15	65
		% del total	4,6%	18,5%	53,8%	23,1%	100,0%

Análisis e interpretación: En la tabla 5.2.5. se puede apreciar que del 100% (65) en relación de la variable, estilos de vida y la dimensión descanso de los conductores encuestados de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial - Cañete el 32.3 % (21) tienen descansos no saludables y un estado nutricional en sobrepeso, seguido de un 21.5 % (14) con descansos saludables y un estado nutricional en sobrepeso. Se realizó con el programa estadístico del SPSS y el programa Excel para la codificación de los datos.

CAPITULO VI

VI.- DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados.

El presente capítulo tiene el propósito de presentar el proceso que conduce a la demostración de la hipótesis en la investigación. “Estilos de vida y estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria, Imperial-Cañete 2023”.

A continuación, se realiza la prueba de hipótesis general planteada.

Hipótesis General

HI. Los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

H0. Los estilos de vida no se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

Para contrastar esta hipótesis se elaboraron las preguntas del cuestionario del instrumento.

Estilo de vida versus la ficha de registro del estado nutricional, la misma que se ha categorizado según escaladas en base a estacionones.

Para comprobar la hipótesis general se utilizó Rho de Spearman. Se obtuvo el coeficiente de correlación $-0,656$ y el grado de relación entre variables, es decir el valor de significancia $p=0,00$ menor a $0,05$. Analizado a partir de un nivel de confianza al 95% y con un margen de error de 5%. Lo que demuestra, que existe relación significativa entre ambas variables, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta hipótesis alterna. Queda demostrado que, existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete.

Se presume que existen otros factores no considerados que se asocian a la actitud de la muestra del estudio.

Hipótesis específica 1

Relación: Alimentación y estado nutricional

HI.1. La alimentación se relaciona con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

H0.1. La alimentación no se relaciona con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

Los resultados de Rho de Spearman demuestran el coeficiente de correlación $-0,089$ y el grado de relación entre variables, es decir el valor de significancia $p= 0,482$ mayor a $0,05$. Analizado a partir de un nivel de confianza al 95% y con un margen de error de 5%. Lo que demuestra, que no existe relación significativa entre ambas variables, por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. Queda demostrado que, no existe una relación significativa entre la alimentación y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete

Hipótesis específica 2

Relación: Hábitos inocuos y estado nutricional

HI.2. Los hábitos nocivos se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

H0.2. Los hábitos nocivos no se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

Los resultados de Rho de Spearman demuestran el coeficiente de correlación $-0,242$ y el grado de relación entre variables, es decir el valor de

significancia $p= 0,052$ igual a $0,05$. Analizado a partir de un nivel de confianza al 95% y con un margen de error de 5%. Lo que demuestra que, existe relación significativa entre ambas variables, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Queda demostrado que, existe una relación significativa entre hábitos inocuos y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete.

Hipótesis específica 3

Relación: Ejercicios físicos y estado nutricional

HI.3. Los ejercicios físicos se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

H0.3. Los ejercicios físicos no se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

Los resultados de Rho de Spearman demuestran el coeficiente de correlación $-0,190$ y el grado de relación entre variables, es decir el valor de significancia $p= 0,130$ mayor a $0,05$. Analizado a partir de un nivel de confianza al 95% y con un margen de error de 5%. Lo que demuestra, que no existe relación significativa entre ambas variables, por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. Queda demostrado que, no existe una relación significativa entre los ejercicios físicos y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete

Hipótesis específica 4

Relación: Horas de descanso y estado nutricional

HI.4. Las horas de descanso se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

H0.4. Las horas de descanso no se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

Los resultados de Rho de Spearman demuestran el coeficiente de correlación $-0,176$ y el grado de relación entre variables, es decir el valor de significancia $p= 0,161$ mayor a $0,05$. Analizado a partir de un nivel de confianza al 95% y con un margen de error de 5% . Lo que demuestra, que no existe relación significativa entre ambas variables, por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. Queda demostrado que, no existe una relación significativa entre las horas de descanso y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete

6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares.

En la presente investigación titulada “Estilos de vida y estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria Imperial, Cañete 2023”; que tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estilo de vida y estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la Empresa de Transporte Virgen de la Candelaria. En las cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

El 81.5% (53) de conductores de la empresa respecto a sus dimensiones, alimentación, hábitos inocuos, actividad física y descanso poseen un estilo de vida no saludable y el 18.5% (12) poseen un estilo de vida saludable, respecto al su estado nutricional se aprecia que el 53.8% (35) de conductores de la empresa poseen un estado nutricional de sobrepeso, el 23.1% (15) están en obesidad, el 18.5% (12) se encuentran en un normopeso y un 4.6% (3) se encuentran en bajo peso.

Respecto a los estudios similares, encontramos a Arevalo M y Simbaina T

(Ecuador, 2023) tuvieron como objetivo evaluar el estado nutricional y el estilo de vida de los conductores de taxis, cantones Azogues-Biblián; quienes determinaron que el 92,7 % tienen estilos de vida no saludables, y el estado nutricional, el 60% tuvieron sobrepeso y el 10,6% obesidad tipo I (11) .Igualmente Berrones S L (México , 2020) tuvo como objetivo determinar la relación entre alimentación y hábitos de consumo en conductores de ciclotaxis encontraron que en cuanto a los estilos de vida eran inadecuados , ya que los participantes consumían refrescos en la cantidad de 1,6 litros por día; las verduras son solamente las consumían de 3,1 veces por semana; el 63.39% ingerían entre las comidas golosinas y frituras; también el 46.3% no realizan ejercicio o practicaban algún deporte; además, en cuanto al estado nutricional, el 69,1% tenían sobrepeso u obesidad. (15). De la misma forma Vásquez S, (Chachapoyas-Peru,2022) tuvo como objetivo determinar si existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre y mostró que el 94.1% mantenían estilos de vida poco favorable y el 3.7% desfavorable; el 36.1% tenían sobre peso, el 8.3% obesidad de grado – I. (17). Así mismo; Tenorio Y. (Lima- Perú -2018) tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano el 60% de conductores presentan un Estilo de vida no saludable; En cuanto al estado nutricional el 37% presenta sobrepeso y 58% obesidad. (18).En la misma línea,

Espinoza A L, Suárez L (Barranca -2022) tuvieron como objetivo determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional en adultos del “Centro Poblado Leticia- Supe Puerto, donde hallaron que el 64,9% de los adultos mantenían estilos de vida no saludables; el 52,8% presentaban sobrepeso; el 29,4% tuvieron obesidad (21).De la misma forma, Chauca J, Saenz G (Trujillo, Perú 2023) tuvieron como objetivo determinar la relación entre el estilos de vida y estado nutricional en adultos mayores del Asilo San José en Casma, Chimbote, donde observaron que el 62.22% de adultos mayores presentaban estilos de vida no saludables; el 45.6% presentaron sobrepeso y el 13.3% obesidad. (22) . Frente a estos resultados aplicando el

marco conceptual, los estilos de vida son un conjunto de hábitos basados en condiciones de vida, un modo de vivir, expresado en actitudes y comportamientos, las cuales el individuo adopta para su vida cotidiana permitiéndole disfrutar de un equilibrio entre bienestar físico, mental y social. (38) Mientras que el estado nutricional se refiere a la evaluación de la condición física de una persona en la ingesta y utilización de nutrientes esenciales. Considerando el abordaje teórico se aplica el modelo teórico del autocuidado de Dorothea Orem que justamente se relaciona directamente con la variable de estudio. Además, podemos comparar con el estudio realizado por Delgado Olave en el año 2017, ha demostrado que cantidades mayores al 20% en los estilos de vida son inadecuados, las cuales están asociados a enfermedades como la obesidad y el síndrome metabólico. En Arequipa encontraron el problema de la obesidad que afecta al 17,6%, y del sobrepeso con el 41,8%; por otro lado, Nuñez Robles demostraron condiciones para contraer enfermedades cardiovasculares y metabólicas en la población estudiada.

Dentro de esta misma línea con los resultados similares encontramos estudios relacionados con una de las variables de la presente investigación; de tal sentido

Guerrero K (Lima – Perú, 2021) tuvo como objetivo determinar el conocimiento de los conductores de una empresa privada de transporte de carga, donde determinó que los estilos de vida fueron inadecuados, tal es así en los estilos de alimentación, el 86.3% nunca consumieron las tres comidas diarias; y solo el 26.6% practicaban ejercicios físicos entre 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana. (19). También Sarabia N, Rivera Y (Ecuador, 2021) tuvo como objetivo analizar el estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida en conductores de taxi de la Ciudad de Azogues donde indicaron que el 80% tuvieron un índice de masa corporal en exceso. (14). De la misma forma Barbosa M, Muñoz B (Colombia, 2019) tuvieron como objetivo determinar y caracterizar los estilos de vida no saludables en los conductores del Ministerio de Transporte y su relación con la presencia de enfermedades cardiovasculares donde evidenciaron que el

52% presentaba sobrepeso y el 28% obesidad (16).

En los resultados diferentes al presente estudio, encontramos a Alfaro

A, Ramírez Y, (Lima- Perú, 2022) tuvieron como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos mayores del asentamiento humano 18 de marzo, halló el 42% tuvieron estado nutricional normal y estilos de vida saludables con dimensiones similares al presente estudios. (17). En lo referente a las variables, Espinoza A L, Suárez L (Barranca – Perú, 2022) tuvieron como objetivo determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional en adultos del Centro Poblado Leticia, donde hallaron que el 35,1% tiene un estilo de vida saludable; el 17,7% de los adultos tiene un estado nutricional normal (21) .Finalmente, Sarabia N, Rivera Y (Ecuador, 2021) tuvieron como objetivo analizar el estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida en conductores de taxi de la Ciudad de Azogues donde determinaron que los taxistas no consumen bebidas alcohólicas. (14)

Según el marco conceptual los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional de los individuos, tal como se demostró en la presente discusión; pero según nuestros resultados dichas variables no se relacionan significativamente, por lo que se atribuye a otros factores no considerados al presente estudio.

6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes.

De acuerdo con las normativas actuales se ha tomado pleno conocimiento de los reglamentos y disposiciones de la universidad, las autoras del estudio asumimos toda la responsabilidad de la información brindada en este estudio. Esto se ajusta al código de ética de investigación de la Universidad Nacional del Callao del año 2017.

Durante el proceso de la aplicación de esta investigación, se demostró un trato respetuoso hacia todos los conductores, con el mismo trato hacia todos sin discriminar a nadie ya sea por su contextura, color, costumbres, vestimentas, etc. Se consideraron los siguientes principios éticos en

concordancia con el código de ética y deontología de las enfermeras y enfermeros del Perú.

El principio de autonomía: se aplicó al respetar el derecho de cada conductor para la toma de decisión de participar de forma voluntaria en la investigación. Se les proporcionó información detallada y una pequeña inducción del proceso de recolección de datos sobre el estudio antes de aplicarlo permitiéndoles comprender de qué se trata.

El principio de beneficencia: se cumplió al utilizar los datos obtenidos con el único propósito de determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional desde la perspectiva de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.

El principio de no maleficencia debido a que la investigación será absolutamente para fines académicos. Se brindó seguridad y bienestar, siguiendo los estándares éticos y cuidando de su integridad en todo momento donde todos los datos obtenidos serán anónimos y conservar su privacidad.

CAPITULO VII

VII. CONCLUSIONES

1. Los estilos de vida tienen una relación directa de grado alto con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023 (Rho Spearman $p= 0.00$)
2. La alimentación no se relaciona con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023 (Rho Spearman $p=0,482$).
3. Los hábitos nocivos se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023 (Rho Spearman $p=0.052$)
4. Los ejercicios físicos no se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023(Rho Spearman $p= 0,130$)
5. Las horas de descanso no se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023 (Rho Spearman $p=0,1$)

CAPITULO VIII

VIII. RECOMENDACIONES

Al presidente de la Empresa de transporte Virgen de la Candelaria.

- Implementar programas educativos dirigidos a los conductores de la empresa, con el fin de brindar una educación en salud y mejorar conocimientos sobre una buena alimentación, buenos hábitos, ejercicio y horas de descanso.
- Realizar pausas activas en su jornada laboral, así podrán realizar actividad física, fomentando el ejercicio.
- Promover campañas de promoción de la salud sobre una buena alimentación y la importancia de un peso adecuado.

A los conductores de la Empresa de transporte Virgen de la Candelaria.

- Participar de manera activa en los diferentes programas, actividades y campañas que realicen la empresa para mejorar su estilo de vida y su estado nutricional.

CAPITULO XI

XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 salud. Omdl. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [Online].; 2023 [cited 2023 . Octubre 11. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- 2 salud omdl. obesidad. ; ISBN: 978-92-890-5773-8.
.
- 3 OMS/FAO. DIETA, NUTRICION Y ENFERMEDADES CRONICAS. [Online].; 2003 . [cited 2023 MARZO 26. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42755/WHO_TRS_916_spa.pdf?sequence=1.
- 4 Rosas MLOALFRTAMM. Estado nutricional de estudiantes en el. [Online].; 15 de . mayo del 2021 [cited 2023 abril 10. Available from: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rcsuni/v8n1/2520-9825-rcsuni-8-01-35.pdf>.
- 5 Sanchis G, Vicente-Pérez. J. Evidencian que el estilo de vida en el mundo es cada . vez menos dinámico Madrid: fundacion para el conocimiento; 2022.
- 6 Research M. Salud y estilos de vida en el mundo. In ; 2020 OCTUBRE.
.
- 7 Olave RRD. Efectividad del programa reforma de vida en los estilos de vida. . REVISTA PERUANA DE MEDICINA INTEGRATIVA. 2017.
- 8 Mariachiara Di Cesare o. Informe de la nutricion mundial. [Online].; 2021 [cited 2023 . marzo 04. Available from: https://globalnutritionreport.org/documents/776/2021_Global_Nutrition_Report_Spanish.pdf.
- 9 Paho.org. Alimentación saludable [Internet]. [Online].; 2023 [cited 2023 abril 21. . Available from: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>.
- 1 Olave RRD. Efectividad del programa reforma de vida en los estilos de vida.
0 REVISTA PERUANA DE MEDICINA INTEGRATIVA. 2017 MAYO;; p. 100.
.
- 1 INEI. INEI. Instituto Nacional de Estadística e Informática. [Online].; 2020 [cited 1 2023 junio 14. Available from: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>.
- 1 Yulissa Lisbeth Ayaucan Prado MGCE. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA.
2 [Online].; 2019 [cited 2023 ABRIL 23. Available from: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1610/1/Magaly%20Gladys%20Condori%20Espinoza.pdf>.
- 1 Arevalo Orellana ME, Simbaina Minchala TC. rraae. [Online].; 2022 [cited 2023 3 ABRIL 30. Available from: https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UCACUE_a0900e5b7fb56759a3465ec4208967f8.
- 1 ORTIZ NRSPER. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA. [Online].; 2021 [cited 4 2023 JULIO 12. Available from: <https://es.scribd.com/document/633339455/imprimir-tesis-rivera-sarabia-CD-2#>.

- 1 Berrones-Sanz LD. Universidad Autónoma de la Ciudad de México. [Online].; 2020
5 [cited 2023 JULIO 23. Available from:
. https://www.researchgate.net/publication/346851438_Alimentacion_y_Habitos_de_Consumo_en_Conductores_de_Ciclotaxis.
- 1 MAYORGA EKB. UNIVERSIDAD CES - MEDELLÍN. [Online].; 2019 [cited 2023 julio
6 11. Available from:
. repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4687/Estilos%20de%20vida%20no%20saludable%20en%20conductores.pdf;jsessionid=A99779FD3BF732B646D19A3AD268FE57?sequence=2.
- 1 Cruz SLV. repositorio.untrm.edu.pe. [Online].; 2021 [cited 2023 marzo 12. Available
7 from:
. <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/2694/Vasquez%20Cruz%20Sabina%20Lisetth.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- 1 Tenorio Mendez YY. cybertesis.unmsm.edu.pe. [Online].; 2019 [cited 2023 Agosto
8 13. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/9460>.
- .
- 1 Guerrero Chancan KJ. repositorio.upn.edu.pe. [Online].; 2021 [cited 2023 agosto
9 23. Available from: <https://hdl.handle.net/11537/28654>.
- .
- 2 Alfaro Cuba AFRMYK. repositorio.ucv.edu.pe. [Online].; 2021 [cited 2023 julio 11.
0 Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/114217>.
- .
- 2 Espinoza asencios sl. repositorio.unab.edu.pe. [Online].; 2022 [cited 2023 julio 14.
1 Available from:
. <https://repositorio.unab.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12935/211/TESIS%20Espinoza%20Asencios,%20Luz%20Mar%C3%ADa.pdf?sequence=1>.
- 2 Chauca Arce JMSCG. repositorio.ucv.edu.pe. [Online].; 2023 [cited 2023
2 septiembre 10. Available from:
. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115089/Chauca_AJM-Saenz_CG-SD.pdf?sequence=1.
- 2 marcos Espino Miriam Paula TBE. Aplicación del modelo de Dorothea Orem ante
3 un caso de una persona con dolor neoplásico. [Online].; 2013 [cited 2023 Agosto 6.
. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2013000400005.
- 2 teoriasenfermeras.blogspot.com. [Online].; 2013 [cited 2023 julio 2. Available from:
4 <http://teoriasenfermeras.blogspot.com/2013/06/teoria-de-la-enfermeria-modelo-de.html>.
- 2 Rolleat. rolleat.com. [Online].; 2021 [cited 2023 julio 1. Available from:
5 <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>.
- .
- 2 internet. comunidad.madrid. [Online]. [cited 2023 agosto 6. Available from:
6 <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=Un%20estilo%20de%20vida%20poco,la%20exposici%C3%B3n%20a%20contaminantes%2C%20etc>.
- 2 internet. www.formate.es. [Online]. [cited 2023 agosto 8. Available from:
7 <https://www.formate.es/blog/consejos/cuales-son-los-tipos-de-alimentacion/>.
- .
- 2 Rhoton S. significados.com. [Online].; 2023 [cited 2023 septiembre 4. Available
8 from: <https://www.significados.com/alimentacion/>.

- .
2 oms. who.int. [Online].; 2023 [cited 2023 septiembre 15. Available from:
9 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>.
- .
3 oms. who.int. [Online].; 2022 [cited 2023 agosto 5. Available from:
0 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.
- .
3 oms. who.int. [Online].; 2022 [cited 2023 agosto 8. Available from:
1 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- .
3 internet. mspbs.gov.py. [Online]. [cited 2023 agosto 8. Available from:
2 <https://www.mspbs.gov.py/index.php>.
- .
3 MINISTERIO DE SALUD DE PARAGUAY. Descanso insuficiente puede alterar la
3 calidad de vida. [Online].; 2021 [cited 2023 MARZO 27. Available from:
. <http://portal.mspbs.gov.py/descanso-insuficiente-puede-alterar-la-calidad-de-vida/>.
- 3 internet. elsevier.es/es-revista-offarm. [Online].; 2020 [cited 2023 agosto 30.
4 Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-medidas-empleadas-evaluar-el-estado-13044456>.
- 3 internet. cdc.gov/healthyweight/spanish. [Online].; 2021 [cited 2023 septiembre 2.
5 Available from:
. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html#:~:text=Si%20su%20IMC%20es%20menos,dentro%20del%20rango%20de%20obesidad>.
- 3 internet. scielo.org.co. [Online].; 2004 [cited 2023 agosto 6. Available from:
6 http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002#:~:text=El%20estado%20nutricional%20es%20el,%2D socio%2DDecon%C3%B3micos%20y%20ambientales.
- 3 internet. 3.gobiernodecanarias.org. [Online]. [cited 2023 agosto 9. Available from:
7 <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/sartgon/nutricion-y-alimentacion/#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20es%20un%20proceso,la%20boca%2C%20mastic%C3%A1ndolas%20y%20degluti%C3%A9ndolas>.
- 3 internet. argentina.gob.ar. [Online]. [cited 2023 agosto 12. Available from:
8 <https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/que-es-la-inocuidad-alimentaria>.
- .
3 internet. definicion.de. [Online]. [cited 2023 septiembre 12. Available from:
9 <https://definicion.de/grasa-corporal/>.
- .
4 internet. cdc.gov. [Online]. [cited 2023 agosto 12. Available from:
0 https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html.
- .
4 OPS. Curso de vida saludable. [Online].; 2019 [cited 2023 MARZO 27. Available
1 from: <https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>.
- .
4 CARLOS FERNANDEZ COLLADO PBL. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.
2 [Online].; 2014 [cited 2023 MARZO 27. Available from: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>.
- 4 Ministerio de Sanidad de España. España mantiene su liderazgo mundial en
3 Donacion de Organos en 2020. [Online].; 2021 [cited 2021 diciembre 10. Available

- . from: <http://www.ont.es/prensa/NotasDePrensa/16.08.2021%20NP%20ONT.pdf>.
- 4 VERA M, ALEGRÍA , DOMÍNGUEZ , REBOLLEDO , DIB. Donación y trasplante de 4 órganos: Análisis y propuestas para avanzar hacia una cultura de donación. [Online].; 2019 [cited 2022 enero 7. Available from: <https://politicaspUBLICAS.uc.cl/wp-content/uploads/2019/10/Paper-N%C2%B0-117-Donaci%C3%B3n-de-%C3%B3rganos.pdf>.
- 4 CRUZ VHNS. Donación de Órganos y Tejidos en el Perú. [Online].; 2018 [cited 2022 enero 7. Available from: [https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con5_uibd.nsf/FE22C6CCDCE499B505258330007B40DE/\\$FILE/DONACI%C3%93N-%C3%93RGANOS-TEJIDOS-PER%C3%9A.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con5_uibd.nsf/FE22C6CCDCE499B505258330007B40DE/$FILE/DONACI%C3%93N-%C3%93RGANOS-TEJIDOS-PER%C3%9A.pdf).
- 4 Toala DPAH. Actitud y conocimiento de los trabajadores de la UMF No. 13 sobre 6 donación de órganos. [Online].; 2021 [cited 2022 enero 10. Available from: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/14150>.
- 4 GONZÁLEZ LAQ. CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE DONACIÓN DE 7 ÓRGANOS EN ALUMNOS DE CARRERAS NO RELACIONADAS A LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ, 2019. [Online].; 2019 [cited 2022 ENERO 20. Available from: <https://repositorio.fcmunca.edu.py/xmlui/bitstream/handle/123456789/121/LOURDES%20ANDREA%20QUINTANA%20GONZ%C3%81LEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- 4 GÓMEZ NLL. Actitud y conocimiento del personal médico hacia la donación de 8 órganos y tejidos en el Hospital General de Zona Número 20, durante el periodo de enero-octubre de 2018. [Online].; 2018 [cited 2022 ENERO 21. Available from: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/7281>.
- 4 Sanchez TTT. Actitud hacia la donación de órganos en estudiantes de la Escuela 9 Profesional de Derecho de la Universidad Andina de Cusco, 2019. [Online].; 2019 [cited 2022 ENERO 25. Available from: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/3494>.
- 5 RODRIGUEZSALDAÑA CA. ACTITUD FRENTE A LA DONACIÓN DE ÓRGANOS: 0 FACTORES ASOCIADOS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO, PIURA 2019-II. [Online].; 2019 [cited 2022 ENERO 30. Available from: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6102/1/REP_MEHU_CHRISTIAN.RODRIGUEZ_ACTITUD.FRENTE.DONACI%C3%93N.%C3%93RGANOS.FACTORES.ASOCIADOS.ESTUDIANTES.MEDICINA.UNIVERSIDAD.PRIVADA.ANTONOR.ORREGO.PIURA.2019-II.pdf.
- 5 Naveros REZ. “Actitud hacia la donación de órganos en los usuarios de la 1 Municipalidad de Jesús María”. [Online].; 2019 [cited 2022 FEBRERO 2. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45262/Zumaeta_NRE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- 5 Reina BVJL. Actitud hacia la Donación de órganos de los trabajadores de dos 2 Gerencias Centrales de EsSalud Jesús María, Lima-2018. [Online].; 2018 [cited 2022 FEBRERO 3. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26150/Lopez_RV.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- 5 Gonzales Salas CP. Actitudes hacia la donación de órganos y tejidos en el 3 profesional de enfermería del hospital Alberto Sabogal Sologuren- Callao 2018. [Online].; 2018 [cited 2022 FEBRERO 4. Available from:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27932/Gonzales_SCP.pdf?sequence=6&isAllowed=y.

- 5 RODRIGUEZ LR. LA TEORIA DE ACCION RAZONADA: IMPLICACIONES PARA
4 EL ESTUDIO DE LAS ACTITUDES. [Online].; 2007 [cited 2022 FEBRERO 7].
. Available from: [file:///C:/Users/Alex/Downloads/Dialnet-LaTeoriaDeLaAccionRazonadaImplicacionesParaElEstud-2358919%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/Alex/Downloads/Dialnet-LaTeoriaDeLaAccionRazonadaImplicacionesParaElEstud-2358919%20(5).pdf).
- 5 ALLIGOOD MR. MODELOS Y TEORIAS EN ENFERMERIA ESPAÑA: EL SEVIER;
5 2015.
.
- 5 MINSALUD. Preguntas frecuentes sobre Donación de órganos. [Online]. [cited 2022
6 FEBRERO 15]. Available from: [https://www.minsalud.gov.co/Documents/Archivos-temporal-jd/abc-donacion-organos%20\(1\).pdf](https://www.minsalud.gov.co/Documents/Archivos-temporal-jd/abc-donacion-organos%20(1).pdf).
- 5 COMUNICACIÓN IDLDDÓYSDATDLMD. JANINA ALEXANDRA MURILLO MEJIA.
7 [Online].; 2016 [cited 2022 FEBRERO 19]. Available from:
. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/15224/1/TESIS%20JANINA%20MURILLO%20M.pdf>.
- 5 ESTRATEGIA Y PLAN DE ACCIÓN SOBRE DONACIÓN Y ACCESO EQUITATIVO
8 AL TRASPLANTE DE ÓRGANOS, TEJIDOS Y CÉLULAS 2019-2030. [Online].;
. 2019 [cited 2022 FEBRERO 23]. Available from:
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51619/CD57-11-s.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- 5 ESCUDERO D. Diagnóstico de muerte encefálica. [Online].; 2009 [cited 2022
9 FEBRERO 27]. Available from: <https://www.medintensiva.org/es-pdf-S021056910971215X>.
- 6 Calvanese , Sánchez , Redondo , Milanés , Torres , Salas R, et al. Factores
0 psicosociales de la donación de órganos para trasplantes en Venezuela. [Online].;
. 2007 [cited 2022 MARZO 2]. Available from:
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/703>.
- 6 Mescco JC. Relación entre el nivel de conocimientos y actitudes hacia la donación
1 de órganos y tejidos de estudiantes de enfermería de la UNMSM, 2011. [Online].;
. 2011 [cited 2022 MARZO 10]. Available from:
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1300/Callanaupami.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- 6 Ortega DJC. Actitud hacia la donación de órganos para trasplante de la población
2 africana residente en España. Estudio nacional español estratificado. [Online].;
. 2020 [cited 2022 MARZO 12]. Available from:
<https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/103742>.
- 6 FISHHBEIN AY. TEORIA EN LA ACCION RAZONABLE: ROYAL; 1973.
3
.
- 6 SUMMERS G. MEDICION DE ACTITUDES MEXICO: PUBLIMEX; 1986.
4
.
- 6 KRES D, MARTIN GOMEZ J. DONACION DE ORGANOS/TRASPLANTE DE
5 ORGANOS MEXICO: TRILLAS; 1987,1997.
.
- 6 A M. PSICOLOGIA DE LA COMUNICACION: PAIDOS; 1998.
6
.

- 6 MESCCO JC. RELACION ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES
7 HACIA LA DONACION DE ORGANOS Y TEJIDOS DE ESTUDIANTES DE
8 ENFERMERIA DE LA UNMSM. [Online]. LIMA; 2011 [cited 2022 MARZO 17].
9 Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1300>.
- 6 GLADYS R. ACTITUD DE LA FAMILIA HACIA EL DIAGNOSTICO Y
7 TRATAMIENTO DE LA TUBERCULOSIS PULMONAR EN EL CENTRO DE SALUD
8 TABLADA DE LURIN. [Online].; 2005 [cited 2022 MARZO 24. Available from:
9 <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1026>.
- 6 Bustamante JCd. Teoria general de las actitudes. [Online].; 2003 [cited 2022 Marzo
7 18. Available from:
8 <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8906/02CapituloPartel.pdf>.
- 7 Ramírez AV. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión
8 actual. [Online].; 2009 [cited 2022 marzo 30. Available from:
9 http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832009000300011.
- 7 REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. PROPOSITO. [Online].; 2021 [cited 2022 MARZO
8 1 30. Available from: <https://dle.rae.es/prop%C3%B3sito>.
- 7 MINISTERIO DE SALUD. Minsa presenta muestra interactiva nocturna Ama, dona,
8 vive para promover la donación de órganos. [Online].; 2019 [cited 2022 ABRIL 1.
9 Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/28724-minsa-presenta-muestra-interactiva-nocturna-ama-dona-vive-para-promover-la-donacion-de-organos>.
- 7 EL PERUANO. LEY QUE MODIFICA LOS ARTÍCULOS 2, 3 Y 4, Y LA
8 DISPOSICIÓN COMPLEMENTARIA ÚNICA DE LA LEY 29471, LEY QUE
9 PROMUEVE LA OBTENCIÓN, LA DONACIÓN Y EL TRASPLANTE DE ÓRGANOS
O TEJIDOS HUMANOS. [Online].; 2016 [cited 2022 ABRIL 1. Available from:
<https://busquedas.elperuano.pe/download/url/ley-que-modifica-los-articulos-2-3-y-4-y-la-disposicion-co-ley-n-30473-1398360-1>.
- 7 El Peruano. Más de 7,000 peruanos esperan un donante de órganos para salvar
8 sus vidas. [Online].; 2022 [cited 2022 MARZO 18. Available from:
9 <https://elperuano.pe/noticia/140222-mas-de-7000-peruanos-esperan-un-donante-de-organos-para-salvar-sus-vidas#:~:text=Convivir,M%C3%A1s%20de%207%2C000%20peruanos%20esperan%20un%20donante%20de%20C%C3%B3rganos%20para,la%20pandemia%20del%20covid%2D19>.
- 7 Neira MMP. Acercamiento teórico al concepto de solidaridad. [Online].; 2013 [cited
8 5 2022 MARZO 20. Available from: https://revista-realitas.webnode.com.co/files/200000012-17738186de/8_Revista%20Vol%201%20No%201_articulo_7.pdf.
- 7 CARMEN CA. EMPATIA Y HABILIDADES SOCIALES. [Online].; 2017 [cited 2022
8 ABRIL 4. Available from:
9 <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Campos-Carmen.pdf>.
- 7 RENIEC. PORCENTAJE DE DONANTES DE ÓRGANOS NO AUMENTÓ EN EL
8 PERÚ. [Online].; 2019 [cited 2022 ABRIL 7. Available from:
9 <https://www.reniec.gob.pe/portal/detalleNota.htm?nota=00001495>.
- 7 MINISTERIO DE SALUD. Minsa trabaja para construir una cultura de donación de
8 órganos en el país. [Online].; 2016 [cited 2022 ABRIL 9. Available from:
9 <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/14786-minsa-trabaja-para-construir-una-cultura-de-donacion-de-organos-en-el-pais>.
- 7 RENIEC. MÁS DE 3 MILLONES DE PERUANOS DESEAN DONAR ÓRGANOS.

- 9 [Online].; 2017 [cited 2022 ABRIL 6. Available from:
 . <https://www.reniec.gob.pe/portal/detalleNota.htm?nota=00001258>.
- 8 colaboradores SPRy. ASPECTOS HUMANOS, ETICOS Y RELIGIOSOS DE LA
 0 INVESTIGACION CIENTIFICA. [Online].; 1976 [cited 2022 ABRIL 14. Available
 . from:
 . <https://www.scielo.br/j/reben/a/czs78DpghKDbty7hBQjpyPF/?lang=es&format=pdf>.
- 8 D. IS. Aspectos éticos de la gestión académica en una Facultad de Medicina.
 1 [Online].; 2011 [cited 2022 ABRIL 8. Available from:
 . https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872011000800018&script=sci_arttext.
- 8 Mescco JC. Relación entre el nivel de conocimientos y actitudes hacia la donación
 2 de órganos y tejidos de estudiantes de enfermería de la UNMSM(TESIS). [Online].;
 . 2011 [cited 2022 ABRIL 10. Available from:
 . <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1300>.
- 8 Gasset JOy. IDEAS Y CREENCIAS. [Online].; 2015 [cited 2022 ABRIL 11. Available
 3 from:
 . <https://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2015/01/doctrina39846.pdf>.
- 8 MUÑOZ J, VELARDE J. COMPENDIO DE EPISTEMOLOGIA : TROTTA; 2000.
 4
 .
- 8 REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. RECHAZO. [Online].; 2021 [cited 2022 ABRIL 12.
 5 Available from: <https://dle.rae.es/rechazo>.
 .
- 8 Kolcaba K. Comodidad holística: operacionalizar la construcción como un resultado
 6 sensible a la enfermera. Avances en Ciencias de la Enfermería. [Online].; 1992
 . [cited 2022 abril 12. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2010/ene102j.pdf>.
- 8 REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. VOLUNTAD. [Online].; 2021 [cited 2022 ABRIL 14.
 7 Available from: <https://dle.rae.es/voluntad>.
 .
- 8 J.A VN. GUIA DE PRACTICA DE PSICOLOGIA: Booket; 2001.
 8
 .
- 8 BOLIVAR A. LA EVALUACION DE VALORES Y ACTITUDES MADRID: ARRAYA;
 9 1995.
 .
- 9 HERNANDEZ IP. Aspectos éticos en la donación de órganos, más allá de sólo
 0 generosidad. [Online].; 2016 [cited 2022 ABRIL 14. Available from:
 . <http://gastrolat.org/DOI/PDF/10.0716/gastrolat2016s100017.pdf>.
- 9 Cruz Chi AK, Herrera Magaña AA, Isunza Rangel MF. RELIGIÓN Y DONACIÓN DE
 1 ÓRGANOS. [Online].; 2016 [cited 2022 ABRIL 15. Available from:
 . <https://vinculacion.dgire.unam.mx/vinculacion-1/Memoria-Congreso-2016/trabajos-ciencias-sociales/sociologia/4.pdf>.
- 9 REAL ACADEMIA ESPAÑOLA°. PREDISPOCISION. [Online].; 2021 [cited 2022
 2 ABRIL 2. Available from: <https://dle.rae.es/predisponer>.
 .
- 9 Torres AIZ, Díaz Barajas Y. Factores que inciden en la cultura de donación de
 3 órganos en Morelia, Michoacán: hacia una propuesta de política pública. [Online].;
 . 2018 [cited 2022 abril 4. Available from:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-69162018000100098.

9 Hernández Sampieri , Fernández Collado , Baptista Lucio MdP. METODOLOGIA
4 DE LA INVESTIGACION. [Online].; 2017 [cited 2022 ABRIL 16. Available from:

. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez.%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>.

9 UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO. PROTOCOLOS DE PROYECTO e
5 INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN DE PREGRADO, POSGRADO,
. DOCENTES, EQUIPOS, CENTROS e INSTITUTOS DE INVESTIGACIÓN. , LIMA;
2018.

9 REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. ACTITUD. [Online].; 2021 [cited 2022 ABRIL 15.
6 Available from: <https://dle.rae.es/actitud>.

9 MINSALUD. Preguntas frecuentes sobre Donación de órganos. [Online].; 2004
7 [cited 2022 ABRIL 12. Available from:

. [https://www.minsalud.gov.co/Documents/Archivos-temporal-jd/abc-donacion-organos%20\(1\).pdf](https://www.minsalud.gov.co/Documents/Archivos-temporal-jd/abc-donacion-organos%20(1).pdf).

9 REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. CONOCIMIENTO. [Online].; 2021 [cited 2022
8 ABRIL 9. Available from: <https://dle.rae.es/conocimiento>.

9 Ramírez AV. La teoría del conocimiento en investigación científica:una visión actual.
9 [Online].; 2009 [cited 2022 Abril 12. Available from:

. <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v70n3/a11v70n3.pdf>.

1 SEGARRA CIPRES M, BOU LLUSAR JC. CONCEPTO, TIPOS Y DIMENSIONES
0 DEL CONOCIMIENTO: CONFIGURACION DEL CONOCIMIENTO ESTRATEGICO.
0 [Online].; 2005 [cited 2022 ABRIL 15. Available from:

. [file:///C:/Users/Alex/Downloads/Dialnet-ConceptoTiposYDimensionesDelConocimiento-2274043%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Alex/Downloads/Dialnet-ConceptoTiposYDimensionesDelConocimiento-2274043%20(4).pdf).

1 NONAKA I, HIROTAKA TAKEUCHI. LA ORGANIZACION CREADORA DEL
0 CONOCIMIENTO. [Online].; 1999 [cited 2022 ABRIL 7. Available from:

1 <https://masteradmon.files.wordpress.com/2013/04/la-organizacic3b3n-creadora-del-conocimiento-pdf.pdf>.

1 de–Leo–Cervantes C. Pruebas de Histocompatibilidad en el Programa de
0 Trasplantes. [Online].; 2005 [cited 2022 ABRIL 8. Available from:

2 http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-83762005000200006.

1 ESSALUD. EsSalud ha realizado más de 7 mil trasplantes de órganos. [Online].;
0 2018 [cited 2022 ABRIL 6. Available from: [http://www.essalud.gob.pe/essalud-ha-realizado-mas-de-7-mil-trasplantes-de-](http://www.essalud.gob.pe/essalud-ha-realizado-mas-de-7-mil-trasplantes-de-organos/#:~:text=Los%20centros%20asistenciales%20de%20EsSalud,Escobedo%20de%20Arequipa%3B%20Adolfo%20Guevara)

[organos/#:~:text=Los%20centros%20asistenciales%20de%20EsSalud,Escobedo%20de%20Arequipa%3B%20Adolfo%20Guevara](http://www.essalud.gob.pe/essalud-ha-realizado-mas-de-7-mil-trasplantes-de-organos/#:~:text=Los%20centros%20asistenciales%20de%20EsSalud,Escobedo%20de%20Arequipa%3B%20Adolfo%20Guevara).

1 Huarancca YYR. Actitud de los familiares hacia la donación de órganos en el
0 servicio de cuidados intermedios en el Hospital Nacional Hipólito Unanue. [Online].;
4 2014 [cited 2022 abril 10. Available from:

. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/13252/Romero_Huarancca_Yelena_Yessenia_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

1 EL PERUANO. ley de libertad religiosa. [Online].; 2016 [cited 2022 abril 18.

0 Available from: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-el-reglamento-de-la-ley-no-29635-ley-de-libertad-r-decreto-supremo-n-006-2016-jus>

- . [1406040-3/#:~:text=La%20presente%20norma%20tiene%20por,del%20Per%C3%BA%20y%20la%20Ley.](#)
- 1 Morales Billini DF, De Luna Trinidad DE, Perez Minyety DC, Ureña Cabrera Ly.
0 actitudes de las religiones. [Online].; 2009 [cited 2022 abril 20. Available from:
6 <https://incortrd.com/wp-content/uploads/2021/01/GUIA-RELIGIOSA-28012020.pdf>.
- .
1 OMS. Obesidad y sobrepeso. [Online].; 2021 [cited 2023 MARZO 11. Available
0 from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- 7
.
1 WHO HEALTH ORGANIZATION EUROPE. WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY
0 REPORT. [Online].; 2022 [cited 2023 MARZO 11. Available from:
8 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>.
- .
1 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
0 PANORAMA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN AMÉRICA
9 LATINA Y EL CARIBE. [Online].; 2020 [cited 2023 marzo 11. Available from:
. <https://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>.
- 1 INEI. PROGRAMA DE ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES. [Online].; 2021
1 [cited 2023 MARZO 11. Available from:
0 https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1839/cap01.pdf.
- 1 INEI. EI 39,9% DE PERUANOS DE 15 Y MÁS AÑOS DE EDAD TIENE AL MENOS
1 UNA COMORBILIDAD. [Online].; 2021 [cited 2023 MARZO 11. Available from:
1 <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-080-2021-inei.pdf>.
- 1 Ludizaca Veleceta DE, Macancela Campoverde JL. "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y
1 ESTADO NUTRICIONAL DE LOS CONDUCTORES DE LA UNIÓN PROVINCIAL
2 DE TRANSPORTE DE CARGA LIVIANA Y MIXTO DEL CAÑAR, AZOGUES".
. [Online].; 2022 [cited 2023 marzo 26. Available from:
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/38763/4/Trabajo%20de%20titulaci%3%b3n.pdf>.
- 1 Cruz BSLV. ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS
1 CONDUCTORES DEL TERMINAL TERRESTRE DE CHACHAPOYAS. [Online].;
3 2021 [cited 2022 marzo 26. Available from:
. <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/2694/Vasquez%20Cruz%20Sabina%20Lisetth.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- 1 Melo-Betancourt LG, Castaño Marín JC, Narváez Solarte. Actividad física,
1 sobrepeso y obesidad en conductores de servicio público de la ciudad de
4 Manizales, Colombia. [Online].; 2021 [cited 2021 marzo 26. Available from:
. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772021000100132.
- 1 Bonilla RAT. Estilos de vida y obesidad en los chóferes de la Cooperativa Villa de
1 Oro. [Online].; 2022 [cited 2023 marzo 26. Available from:
5 <http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/3909/1/Tesis%20Toala%20Bonilla%20Ricardo%20Antonio.pdf>.
- 1 MORA RAJ. ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA PREVENIR EL SOBREPESO Y
1 LA OBESIDAD EN CONDUCTORES DE LA COOPERATIVA DE TRANSPORTES
6 BAÑOS, PROVINCIA DE TUNGURAHUA. [Online].; 2021 [cited 2023 marzo 26.

- . Available from:
<https://sangabrielriobamba.edu.ec/tesis/enfermer%C3%ADa/tesis7.pdf>.
- 1 Aristi Guevara , Mantilla de la Cruz A. LOS RIESGOS DEL SEDENTARISMO Y LA
1 OBESIDAD EN CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTES DE LA
7 LINEA 34 CAJAMARCA. [Online].; 2021 [cited 2023 marzo 26. Available from:
. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2517/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- 1 Chancan KJG. CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN
1 CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTE LIMA. [Online].; 2019
8 [cited 2023 marzo 26. Available from:
. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28654/Guerrero%20Chancan%20Keiko%20Jasmin.pdf?sequence=7&isAllowed=y>.
- 1 Quispe Chiclla YE. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la
1 Universidad de Ciencias y Humanidades. [Online].; 2019 [cited 2023 marzo 26.
9 Available from:
. https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- 1 Robles CAA. ESTILOS DE VIDA Y EL SOBREPESO - OBESIDAD EN
2 ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE TERESA DE
0 CALCUTA–SANTA MARÍA. [Online].; 2019 [cited 2023 marzo 26. Available from:
. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3927/AYLAS%20-%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20EL%20SOBREPESO%20-%20OBESIDAD%20EN%20ADOLESCENTYES%20DE%20LA%20INSTITUCION%20EDUCATIVA%20MADRE%20TERESA%20DE%20CALCUTA-%20SANTA%20MARIA.pdf?sequence=>.
- 1 Araujo Anticona CY. Índices aterogénicos y su relación con la obesidad abdominal
2 en pobladores del distrito de Trujillo. [Online].; 2019 [cited 2023 marzo 26. Available
1 from:
. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51324/Araujo_ACY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- 1 INSTITUTO NACIONAL DEL CANCER. OBESIDAD. [Online].; 2023 [cited 2023
2 MARZO 26. Available from:
2 [https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-](https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/obesidad)
. [cancer/def/obesidad](https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/obesidad).
- 1 Biblioteca Nacional de Medicina. Índice de masa corporal. [Online].; 2022 [cited
2 2023 marzo 26. Available from:
3 <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007196.htm>.
- .
- 1 Ricote AIR. FISIOPATOLOGÍA DE LA OBESIDAD. [Online].; 2016 [cited 2023
2 marzo 26. Available from:
4 <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/ANA%20ISABEL%20RINCON%20RINCOTE.pdf>.
- 1 TOPDOCTORS. Delgadez. [Online]. [cited 2023 marzo 26. Available from:
2 <https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/tratamiento-de-la-delgadez#>.
5
- .
- 1 Salud Madrid. estilos de vida. [Online]. [cited 2023 marzo 26. Available from:
2 [https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-](https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la, factores%20soc)
6 [vida#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la, factores%20soc](https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la, factores%20soc)
. [ioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%E2%80%9D](https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la, factores%20soc).

- 1 Guerrero Montoya LR, León Salazar AR. Estilo de vida y salud. [Online].; 2010
2 [cited 2023 marzo 26. Available from:
7 <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>.
- .
- 1 Guerrero Montoya LR, León Salazar AR. estilo de vida y salud. [Online].; 2010 [cited
2 2023 marzo 26. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>.
8
- .
- 1 ORTIZ C. NUTRICION. [Online]. [cited 2023 MARZO 26. Available from:
2 <https://ifdcsanluis-slu.infed.edu.ar/sitio/upload/UNIDAD%201%20NUTRICION-1.pdf>.
9
- .
- 1 HEARTZ. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramientopara los pacientes.
3 [Online].; 2018 [cited 2023 MARZO 27. Available from:
0 [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequ
. ence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- 1 PSICOLOGIA-ONLINE. Los malos hábitos más comunes y sus consecuencias.
3 [Online].; 2022 [cited 2023 MARZO 27. Available from: [https://www.psicologia-
1 online.com/los-malos-habitos-mas-comunes-y-sus-consecuencias-
. 6518.html#:~:text=Qu%C3%A9%20son%20los%20malos%20h%C3%A1bitos,-
. Todos%20tenemos%20alg%C3%BAn&text=Los%20malos%20h%C3%A1bitos%20
. son%2C%20por,impiden%20realizar%20el%20cambio](https://www.psicologia-online.com/los-malos-habitos-mas-comunes-y-sus-consecuencias-6518.html#:~:text=Qu%C3%A9%20son%20los%20malos%20h%C3%A1bitos,-Todos%20tenemos%20alg%C3%BAn&text=Los%20malos%20h%C3%A1bitos%20son%2C%20por,impiden%20realizar%20el%20cambio).
- 1 HEARTS. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes.
3 [Online].; 2018 [cited 2023 MARZO 27. Available from:
2 [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequ
. ence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- 1 OMS. estilo de vida. [Online].; 2023 [cited 2023 marzo 27. Available from:
3 https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1.
3
- .
- 1 OMS. OBESIDAD. [Online].; 2023 [cited 2023 MARZO 27. Available from:
3 https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1.
4
- .
- 1 Casimiro C. ESTILO DE VIDA. [Online].; 2022 [cited 2023 MARZO 27. Available
3 from:
5 [https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.ht
. ml](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html).
- 1 Azcona ÁC. MANUEL DE NUTRICION Y DIETETICA. [Online].; 2022 [cited 2023
3 MARZO 27. Available from: [https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-
6 cap-2-composicion-corporal55.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-2-composicion-corporal55.pdf).
- .
- 1 OMS. OBESIDAD Y SOBREPESO. [Online].; 2021 [cited 2023 MARZO 27.
3 Available from: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-
7 overweight](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight).
- .
- 1 OMS. Obesidad y sobrepeso. [Online].; 2021 [cited 2023 MARZO 23. Available
3 from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
8
- .

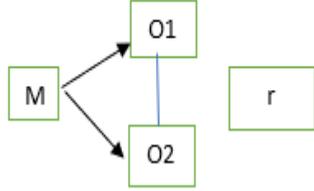
- 1 Cárdenas Mamani CJFCCAJSLE. Elaboración y validación de una escala de
3 estilos de vida saludable en trabajadores de salud en un hospital público de tercer
9 nivel, Lima-Perú, 2020. [Online].; 2020 [cited 2023 MARZO 27. Available from:
. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7847/Elaboracion_CardenasMamani_Carolina.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- 1 MINSA. GUIA TECNICA PARA LA VALORACION NUTRICIONAL
4 ANTROPOMETRICA DE LA PERSONA ADULTA. [Online].; 2012 [cited 2023
0 MARZO 27. Available from:
. <https://spij.minjus.gob.pe/Graficos/Peru/2012/Marzo/17/RM-184-2012-MINSA.pdf>.
- 1 MENDOZA. ESTILO DE VIDA. [Online].; 2021 [cited 2023 MARZO 27. Available
4 from:
1 [https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.ht](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html)
. [ml](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html).
- 1 OMS. OBESIDAD. [Online].; 2021 [cited 2023 MARZO 27. Available from:
4 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
2
.
- 1 CRUZ VÁSQUEZ MARLENY MARÍA VDLCJB. OBESIDAD Y ESTILOS DE VIDA
4 EN LOS COLABORADORES ADMINISTRATIVOS DE LA EMPRESA DHMONT.
3 SURQUILLO –LA EMPRESA DHMONT. SURQUILLO. [Online].; 2021 [cited 2023
. MARZO 27. Available from:
http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7017/CRUZ%20VASQUEZ%20Y%20VALDIVIA%20DE%20LA%20CRUZ_TESIS%20POSGRADO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- 1 Diana Emperatriz Ludizaca Velecela JLMC. HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO
4 NUTRICIONAL DE LOS CONDUCTORES. [Online].; 2022 [cited 2023 MARZO 12.
4 Available from:
. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/38763/4/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>.
- 1 Sampieri. DRH. esup.edu.pe. [Online].; 2014 [cited 2023 marzo 01. Available from:
4 [https://www.esup.edu.pe/wp-](https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf)
5 [content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-](https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf)
. [Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf](https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf).
- 1 Echenique EEG. Metodología de la Investigación. [Online].; 2017 [cited 2023 marzo
4 domingo. Available from:
6 [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf)
. [MAI_UC0584_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf).
1
4
7
.

ANEXOS

**ANEXO N°01
MATRIZ DE CONSISTENCIA**

“ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DESDE LA PERSPECTIVA DE LA TEORÍA DEL AUTOCUIDADO EN LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE VIRGEN DE LA CANDELARIA, IMPERIAL- CAÑETE 2023”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
General:	General:	General:	Estilos de vida.	Tipo de estudio: Aplicativo, cuantitativo, de procedimiento prospectivo, correlacional. Diseño: No experimental y de corte transversal.
<p>¿Existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023?</p> <p>Específicos.</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la alimentación y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los</p>	<p>Establecer la relación que existe entre estilos de vida y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.</p> <p>Específicos:</p> <p>Determinar la relación que existe entre la alimentación y estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los</p>	<p>HI. Los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.</p> <p>HO. Los estilos de vida no se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen</p>	<p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alimentación ➤ Hábitos nocivos ➤ Actividad física ➤ Descanso 	
			Estado Nutricional	

<p>conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos nocivos y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los patrones de descanso y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023?</p>	<p>conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023</p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos nocivos y estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023</p> <p>Determinar la relación que existe entre la actividad física y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023</p> <p>Determinar la relación que existe entre los patrones de descanso y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023</p>	<p>de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.</p> <p>Específicas. La alimentación se relaciona con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.</p> <p>Los hábitos nocivos se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.</p> <p>La actividad física se relaciona con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-2023.</p> <p>Los patrones de descanso se relacionan con el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la E. T. Virgen de la Candelaria, Imperial,</p>	<p>INDICADORES DE MEDICION:</p> <p>IMC:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bajo peso (>18.5) ➤ Normo peso (<18.5 a 24.9>) ➤ Sobre peso (<25 a 29.9>) ➤ Obesidad (<30 +) 	 <p>Donde: M: Conformada por 95 conductores de la E.T Virgen de la Candelaria. Imperial Cañete 2023.</p> <p>O1= Estilos de vida. r = Relación entre las variables O2= Estado nutricional</p> <p>POBLACIÓN: Muestra: se aplicará a la totalidad de la población, ello está conformado por 95 conductores de la empresa de transportes Virgen de la Candelaria.</p>
---	--	---	--	---

		Cañete-2023.		<p>Técnica e instrumento: Técnica. Para ambas variables se utilizará la encuesta.</p> <p>Instrumento.</p> <p>Para la variable estilos de vida se utilizará el cuestionario de escala de Likert de 19 preguntas con 3 alternativas: nunca, a veces y siempre.</p> <p>Para medir la variable estado nutricional se usará el índice de masa corporal, donde se empleará las mediciones antropométricas para ello se usará balanza digital de bioimpedancia y tallímetros.</p>
--	--	--------------	--	--

ANEXO N.º 02
INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

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

VARIABLE I:

CUESTIONARIO: ESCALA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

INSTRUCCIONES:

Marcar con (X) la respuesta que usted considere correcta y escriba los datos solicitados. Pedimos responder con sinceridad a las preguntas formuladas con fines de investigación; las mismas que serán totalmente anónimas.

I.- DATOS GENERALES:

1.1 Edad:

a) 18-28 () b) 29-39() c) 40-59 () d) 60 a más ()

1.2 Grado de instrucción:

a) Primaria () b) Secundaria () c) Superior técnico () d) Superior universitario ()

1.3 Estado civil:

a) Soltero () b) Casado () c) Divorciado () d) Conviviente () e) Viudo ()

II.-DATOS ESPECIFICOS:

ALIMENTACION	NUNCA (1)	A VECES (2)	SIEMPRE (3)
1. ¿Consume frutas y verduras todos los días?			
2. ¿Consume de 4 a 5 frutas medianas al día? Tener en cuenta que 1 fruta mediana equivale a media vaso de fruta picada o a ½ vaso de jugo de fruta.			
3. ¿Consume verduras (ensaladas) cocidas al día? (brócoli, espinacas, lechuga, col, nabo, apio, tomates, pimientos, zanahorias, calabazas, vainita, champiñones, cebolla, pepino, calabacín, entre otros)			
4. ¿Consume algunos de los frutos secos (pecanas, almendras, nueces, maní, pistachios, castañas, entre otros), semillas (girasol, chía, linaza, ajonjolí, entre otros), o			

legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos, arvejas, entre otros) durante la semana?			
5. ¿Ha disminuido el consumo de carne roja durante la semana (carne de res, cerdo, cordero, entre otros) y carnes rojas procesadas (jamón, salchichas, tocino, chorizo, embutidos, entre otros)?			
6. ¿Consume carne de pescado de dos a más veces por semana?			
7. ¿Evita consumir mariscos con frecuencia durante la semana?			
8 ¿Ha reducido el consumo de bebidas azucaradas (leche con azúcar agregada, café con azúcar agregada, infusiones con azúcar agregada, jugo de frutas con azúcar agregada, gaseosas, frugos, bebidas deportivas, bebidas energéticas o similares)?			
9. ¿Consume leche o productos lácteos (yogurt, quesos, mantequilla, entre otros) bajos en grasas o sin grasas?			
10. ¿Ha reducido el consumo de sal en sus comidas?			
11. ¿Ha dejado de consumir comida chatarra (Pollo broaster, salchipapa, hamburguesa, galletas, tartas, pasteles, pan dulce, donas, entre otros)?			
HÁBITOS NOCIVOS			
12. ¿Consume más de dos bebidas alcohólicas en un día? (1 bebida alcohólica equivale a 1 vaso de cerveza al 5% alcohol (350 ml), 1 copa de vino al 12% de alcohol (150ml) o 1 trago destilado a 40% de alcohol (50 ml))			
13. ¿Ha fumado o consumido algún producto con tabaco en los últimos 30 días incluso una inhalación? (Producto con tabaco: Cigarrillos electrónicos y sus soluciones líquidas, cigarros)			
14. ¿Ha tenido exposición al humo de tabaco en su área de trabajo, casa o lugares públicos al menos 4 minutos? (Humo de tabaco de cigarro, pipas, ente otros).			
15. ¿Consume drogas?			
ACTIVIDAD FÍSICA			

16. ¿Con que frecuencia realiza alguna actividad física durante la semana?			
17. ¿Usted realiza actividad física moderada (caminar rápido, aeróbicos, ejercicios con pesas, natación recreativa) más de 150 minutos semanales o actividad física vigorosa (trotar, correr, manejar bicicleta, deportes de competición como futbol o voleibol) más de 75 minutos semanales?			
18. ¿usted realiza actividad física intensa durante la semana? (acude al gimnasio, levanta pesas, utiliza maquinas)			
19. ¿usted cree que la realización de ejercicios físicos ayuda a bajar de peso y mejora la salud en general?			
HORAS DE DESCANSO			
20. ¿Con que frecuencia usted descansa?			
21. ¿Duerme de 6 a 8 horas durante la noche?			
22. ¿Suele despertarse durante las noches?			
23. ¿suele conciliar el sueño con facilidad?			

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

NUNCA = 1

A VECES = 2

SIEMPRE = 3

PUNTAJE SE EVALUARÁ DE LA SIGUIENTE MANERA:

Saludable	(47 - 69puntos)
No saludable	(23 - 46 puntos)

DIMENSIONES	Saludable	No saludable
Alimentación 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	23 - 33 puntos	11 - 22 puntos
Hábitos nocivos 12, 13, 14,15	9-12 puntos	4 a 8 puntos
Actividad física 16, 17,18,19	9-12 puntos	4 a 8 puntos
Horas de descanso 20,21,22,23	9-12 puntos	4 a 8 puntos

FICHA DE RECOLECCION DE DATOS: ESTADO NUTRICIONAL

CODIGO	PESO	TALLA	RESULTADO	DIAGNOSTICO
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				
49				
50				
51				

52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				
64				
65				

**ANEXO N.º 03
LIBRO DE CODIGOS**

N DE ITEM	PREGUNTA	COD. VARIABLE	ETIQUETA	CATEGORIA(valor)	CODIGO	NUMERO DE ESCALA		
1	EDAD	EDAD	¿Cuál es su edad ?	18-28 años	1	nominal		
				29-39 años	2	nominal		
				40-59 años	3	nominal		
				60 a más	4	nominal		
2	GRADO DE INSTRUCCIÓN	GRADO D INST.	GRADO DE INSTRUCCIÓN	Primaria	1	nominal		
				Secundaria	2	nominal		
				Superior tecnico	3	nominal		
				Superior universitario	4	nominal		
3	ESTADO CIVIL	EST. CIVIL	ESTADO CIVIL	Soltero	1	nominal		
				Casado	2	nominal		
				Divorciado	3	nominal		
				Conviviente	4	nominal		
			Viudo	5	nominal			
LIBRO DE CODIGOS								
N. ITEM	PREGUNTA/VARIABLES	COD.VAR (8 CARACTERES)	ETIQUETA	CATEGORIA(VALOR)	CÓDIGO	TIPO (ESCALA)		
ESTILO DE VIDA								
1	ALIMENTACION	ALIM.	¿Consume frutas y verduras todos los días?	NUNCA	1	nominal		
				AVECES	2	nominal		
				SIEMPRE	3	nominal		
				2	¿Consume de 4 a 5 frutas medianas al día? Tener en cuenta que 1 fruta mediana equivale a media vaso de fruta picada o a ½ vaso de jugo de fruta.	NUNCA	1	nominal
						AVECES	2	nominal
						SIEMPRE	3	nominal
				3	¿Consume verduras (ensaladas) cocidas al día? (brócoli, espinacas, lechuga, col, nabo, apio, tomates, pimientos, zanahorias, calabazas, vainita, champiñones, cebolla, pepino, calabacín, entre otros)	NUNCA	1	nominal
						AVECES	2	nominal
						SIEMPRE	3	nominal
				4	¿Consume algunos de los frutos secos (pecanas, almendras, nueces, mani, pistachios, castañas, entre otros), semillas (girasol, chía, linaza, ajonjolí, entre otros), o legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos, arvejas, entre otros) durante la semana?	NUNCA	1	nominal
						AVECES	2	nominal
5	¿Ha disminuido el consumo de carne roja durante la semana (carne de res, cerdo, cordero, entre otros) y carnes rojas procesadas (jamón, salchichas, tocino, chorizo, embutidos, entre otros)?	NUNCA	1	nominal				
		AVECES	2	nominal				
6	¿Consume carne de pescado de dos a más veces por semana?	NUNCA	1	nominal				
		AVECES	2	nominal				
7	¿Evita consumir mariscos con frecuencia durante la semana?	NUNCA	1	nominal				
		AVECES	2	nominal				
8	¿Ha reducido el consumo de bebidas azucaradas(leche con azucar agregada, café con azucar agregada, infusiones con azucar agregadas, gaseosas, frugos, bebida deportivas, bebidas energeticas o similares)?	NUNCA	1	nominal				
		AVECES	2	nominal				
9	¿consume leche o productos lacteos(yogurt, quesos, mantequilla, entre otros) bajo en grasa o sin grasa?	NUNCA	1	nominal				
		AVECES	2	nominal				
10	¿Ha reducido el consumo de sal en sus comidas?	NUNCA	1	nominal				
		AVECES	2	nominal				
11	¿Ha dejado de consumir comida chatarra(pollo broaster, salchipapa, hamburguesa, galletas, tartas, pasteles, pan dulce , donas , entre otros)?	NUNCA	1	nominal				
		AVECES	2	nominal				
12	MALOS HABITOS	MAL HAB.	¿Consume más de dos bebidas alcohólicas en un día?(1 bebida alcohólica equivale a 1 vaso de cerveza al 5% alcohol (350 ml), 1 copa de vino al 12% de alcohol (150ml) o 1 trago destilado a 40% de alcohol (50 ml))	NUNCA	1	nominal		
				AVECES	2	nominal		
13			¿Ha fumado o consumido algún producto con tabaco en los últimos 30 días incluso una inhalación? (Producto con tabaco: Cigarrillos electrónicos y sus soluciones líquidas, cigarrillos)	NUNCA	1	nominal		
				AVECES	2	nominal		
14			¿Ha tenido exposición al humo de tabaco en su área de trabajo, casa o lugares públicos al menos 4 minutos? (Humo de tabaco de cigarro, pipas, ente otros).	SIEMPRE	3	nominal		
				NUNCA	1	nominal		
15			¿Consume drogas?	AVECES	2	nominal		
				SIEMPRE	3	nominal		
16	ACTIVIDAD FISICA	ACT. FIS.	¿Realiza alguna actividad física durante la semana?	NUNCA	1	nominal		
				AVECES	2	nominal		
17			¿Usted realiza actividad física moderada (caminar rápido, aeróbicos, ejercicios con pesas, natación recreativa) más de 150 minutos semanales o actividad física vigorosa (trotar, correr, manejar bicicleta, deportes de competición como futbol o voleibol) más de 75 minutos semanales?	SIEMPRE	3	nominal		
				NUNCA	1	nominal		
18			¿Usted realiza actividad física intensa durante la semana?(acude al gimnasio, levanta pesas , utiliza maquinas)	AVECES	2	nominal		
				SIEMPRE	3	nominal		
19			¿Usted cree que la realización de ejercicios fisicos ayuda a bajar de peso y mejora la salud en general?	NUNCA	1	nominal		
				AVECES	2	nominal		
20	HORAS DE DESCANSO	HORAS DESC.	¿Con que frecuencia usted descansa?	SIEMPRE	3	nominal		
				NUNCA	1	nominal		
21			¿Duerme de 6 a 8 horas durante la noche?	AVECES	2	nominal		
				SIEMPRE	3	nominal		
22			¿Suele despertarse durante las noches?	NUNCA	1	nominal		
				AVECES	2	nominal		
23			¿suele conciliar el sueño con facilidad?	SIEMPRE	3	nominal		
				AVECES	2	nominal		
				SIEMPRE	3	nominal		
LIBRO DE CODIGOS								
N. ITEM	PREGUNTA/VARIABLES	COD.VAR (8 CARACTERES)	ETIQUETA	CATEGORIA(VALOR)	CÓDIGO	TIPO (ESCALA)		
ESTADO NUTRICIONAL								
1	INCREMENTO DE MASA CORPORAL	IMC	IMC	BAJO PESO	1	nominal		
				NORMO PESO	2	nominal		
				SOBREPESO	3	nominal		
				OBESIDAD	4	nominal		

ANEXO N.º 05 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar en el estudio “estilos de vida y estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la empresa de transporte Virgen de la Candelaria Imperial, Cañete 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 que existe entre estilos de vida y el estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la empresa de transporte. Virgen de la Candelaria, Imperial, Cañete-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 “estilos de vida y estado nutricional desde la perspectiva de la teoría del autocuidado de los conductores de la empresa de transporte Virgen de la Candelaria Imperial, Cañete 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 N.º 06 PRUEBA DE JUICIO DE EXPERTOS VARIABLE ESTILOS DE VIDA

*Sin título2 [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	JUEZ_01	JUEZ_02	JUEZ_03	JUEZ_04	JUEZ_05	JUEZ_06	JUEZ_07	SUMA	PROBABILIDAD	var	var
1	1	1	1	1	1	1	1	7	,00781		
2	1	1	1	1	1	1	1	7	,00781		
3	1	1	1	1	1	1	1	7	,00781		
4	1	1	1	1	1	1	1	7	,00781		
5	1	1	1	1	1	1	1	7	,00781		
6	1	0	1	1	1	1	1	6	,05469		
7	1	1	1	0	1	1	1	6	,05469		
8	1	1	1	1	1	1	1	7	,00781		
9	1	1	1	1	1	1	1	7	,00781		
10	1	1	1	1	1	1	0	6	,05469		
11	1	1	1	1	1	1	1	7	,00781		
12											
13											
14											
15											
16											

Descriptivos

Estadísticos descriptivos

	N	Suma	Media
PROBABILIDAD	11	,22656	,0205966
N válido (por lista)	11		

PRUEBA BINOMIAL

Dicho cálculo es realizado a partir de los criterios descritos (si= 1 o no = 0) de esta forma nos permite establecer la probabilidad de concordancia y validez del contenido de los ítems.

- Si $P < 0.5$ la concordancia es significativa y se acepta la validez del cuestionario.
- Si $P > 0.5$ la concordancia no es significativa por tanto es necesario la revisión de las observaciones y sugerencias de los jueces expertos.

Conclusión: se obtiene un P Valor de 0.02059 siendo menor a 0.5, por tanto, aceptamos la validez de nuestro cuestionario.

ANEXO N.º 07 BASE DE DATOS.

ESTILO DE VIDA																													
DATOS GENERALES			ALIM.								HAB.INO					ACT.FIS					HOR.DES				TOTAL	IMC			
N° PARTICI	1	2	3	TEM	TEM	TEM	TEM	TEM	TEM	TEM	TEM	TEM	TEM	TEM	TEM	TEM	TEM			TEM	TEM	TEM							
1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	42	3	
2	1	3	1	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	44	3
3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	46	4	
4	4	1	5	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	45	3	
5	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	3	45	3	
6	4	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	43	4	
7	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	46	3	
8	1	3	4	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	1	46	3	
9	2	2	2	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	41	3
10	4	1	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	45	4	
11	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	44	3
12	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	3	46	3	
13	1	2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	42	4	
14	4	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	45	3	
15	2	3	4	3	3	3	2	1	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	46	4	
16	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	46	3	
17	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	55	2	
18	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	46	3	
19	2	3	4	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	46	4	
20	1	2	4	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	42	3	
21	1	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	55	2	
22	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	52	2	
23	4	2	5	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	1	3	3	43	3	
24	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	53	2	
25	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	46	3	
26	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	46	3	
27	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	44	4	
28	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	44	3	
29	4	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	39	1
30	2	2	4	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	46	4	
31	4	3	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	38	3
32	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	46	3
33	1	2	4	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	45	3	
34	3	2	5	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	51	2	
35	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	43	3	
36	2	4	2	3	3	3	3	1	3	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	1	1	49	2	
37	4	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	38	4	
38	3	3	4	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	49	2	
39	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	45	4	
40	3	1	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	56	2	
41	4	2	5	2	2	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	39	3	
42	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	51	2	
43	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	43	3	
44	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	3	45	3	
45	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	45	4	
46	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	42	3	
47	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	51	2	
48	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	46	3	
49	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	45	3	
50	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	46	3	
51	4	3	2	2	2	2	3	1	1	1	3	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	46	4	
52	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	50	2	
53	3	4	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	46	3	
54	4	4	2	3	3	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3	3	1	2	1	2	3	2	1	1	2	44	4	
55	2	2	4	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	3	45	3	
56	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	55	2	
57	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	3	46	4	
58	1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	1	3	1	1	2	1	2	1	2	43	3	
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	46	1	
60	4	3	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	44	3	
61	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	45	3	
62	4	2	2	3	3	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	3	3	42	3	
63	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	45	1	
64	1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	45	4	
65	2	2	3	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	43	3	

ANEXO N.º 08
PRUEBA DE CONFIABILIDAD: “Alfa de Cronbach^a” para la variable estilos de vida.

	ITEM 01	ITEM 02	ITEM 03	ITEM 04	ITEM 05	ITEM 06	ITEM 07	ITEM 08	ITEM 09	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	SUMA	
1	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	38	
2	3	3	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	42
3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	44
4	1	3	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	42
5	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	43
6	2	2	1	1	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	42
7	3	1	3	3	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	42
8	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	1	1	47
9	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	3	37
10	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	45
11																									
12																									
13																									

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

- nunca = 1
- a veces = 2
- siempre = 3

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	10	100.0
	Excluido^a	0	0.0
	Total	10	100.0
<p>a La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.</p>			

Estadística de fiabilidad	
Alfa de Cronbach ^a	N de elementos
0.872	10

El coeficiente de fiabilidad es de 0.872. por ello se llega a la conclusión que el cuestionario para la primera variable es de excelente confiabilidad.

ANEXO N.º 09
PRUEBA DE CONFIABILIDAD: “Alfa de Cronbach^a” para la variable estado nutricional.

N. ITEM	PREGUNTA/VARIABLES	COD.VAR (8 CARACTERES)	ETIQUETA	CATEGORIA (VALOR)	CÓDIGO	TIPO (ESCALA)
ESTADO NUTRICIONAL						
1	INCREMENTO DE MASA CORPORAL	IMC	IMC	BAJO PESO	1	nominal
				NORMO PESO	2	nominal
				SOBREPESO	3	nominal
				OBESIDAD	4	nominal

INDICADORES DE MEDICION:

IMC:

- 1 Bajo peso (< a 18.5)
- 2 Normo peso (18.5 a 24.9)
- 3 Sobre peso (25 a 29.9)
- 4 Obesidad (30 +)

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	10	100.0
	Excluido^a	0	0.0
	Total	10	100.0
<p>a La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.</p>			

Estadística de fiabilidad	
Alfa de Cronbach ^a	N de elementos
0.772	10

El coeficiente de fiabilidad es de 0.772. por ello se llega a la conclusión que la ficha de recolección de datos de la variable estado nutricional es muy confiable.

**ANEXO N.º 10
PRUEBA DE NORMALIDAD.**

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ESTILOS DE VIDA	0.279	65	0.000	0.899	65	0.000
ESTADO NUTRICIONAL	0.293	65	0.000	0.833	65	0.000
a. Corrección de significación de Lilliefors						

Análisis e interpretación: Tras la observación de la tabla N° 5.3.1 y debido que la población de estudio estuvo conformada por 65 conductores, se tendrá en consideración la prueba de Kolmogorov-Smirnov; así mismo se observa que las variables no siguen una distribución normal ya que el p-valor es menor al alfa (0.000), a partir de ello se emplea la prueba de Rho de Spearman para medir la correlación de variables y dimensiones.

ANEXO N.º 11
Permiso del presidente de la empresa de transporte Virgen de la Candelaria

"año de la unidad, la paz y el desarrollo"



Carta de autorización:
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

Cañete, 19 de Julio del 2023

Señor: Kemuel Ticona Quispe.

Presidente de la empresa de transportes virgen de la candelaria.

Presente:

ASUNTO: OBTENER EL PERMISO DE LOS AMBIENTES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTES VIRGEN DE LA CANDELARIA PARA LA EJECUCION DEL PROYECTO DE INVESTIGACION.

De mi consideración:

Tengo a bien dirigirme a usted, para expresarles nuestro cordial saludo, somos estudiantes egresados de la Escuela Profesional de Enfermería, estamos realizando un trabajo de investigación cuyo título es: **"Estilo de vida y obesidad de los conductores de la empresa de transporte virgen de la candelaria, imperial- cañete 2023"**, en la cual solicitamos el debido permiso para que nos preste el ambiente de la institución, que serán requeridos para el desarrollo del estudio de investigación que se realizará a todos los conductores de la empresa. Esperando su pronta respuesta, agradezco y me despido.

Atentamente:

Yulianna Lidia Vera Fuertes
DNI:40425014

Kiara Isabela Chamberg Libon
DNI:76356536

Rosa Maria Ludeña Espino
DNI:73183585

EMPRESA DE TRANSPORTES
VIRGEN DE LA CANDELARIA S.A

Kemuel Ticona Quispe