

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes
Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social

Presentado por:

Autora: Bachiller Inocencia Yolanda Garay Blanquillo

Lima – Perú

2019

Dedicatoria:

A Dios, por iluminar mi camino,
para alcanzar el logro de mis
objetivos.

A mis padres Rumaldo y
Margarita, por su apoyo constante
y ser guía en mi formación
profesional y por todo el amor que
me brindan día a día.

Agradecimiento:

A Dios, quien ha permitido cumplir esta meta, dándome la fortaleza y voluntad para continuar día a día; y por darme la vocación de Trabajadora Social.

A mis amigas: María Del Rosario, Ángela y Andrea, quienes me brindaron su apoyo económico, moral en todo momento y han estado pendientes para cumplir mi objetivo.

A mis docentes, quienes me formaron profesionalmente y fueron guía para la culminación del presente trabajo de investigación.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2018, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado “Estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores 2018”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente.

Inocencia Yolanda Garay Blanquillo

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema	13
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	17
1.3. Objetivos	18
1.4. Justificación e importancia	19
CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual	21
2.1. Antecedentes	21
2.1.1. Antecedentes internacionales	21
2.1.2. Antecedentes nacionales	24
2.2. Bases teóricas	28
2.2.1. Conceptualización de Estilos de Vida Saludables	28
2.2.2. Enfoques de Estilos de Vida Saludables	29
2.2.3. Teorías Relacionadas a los Estilos de Vida Saludables	31
2.2.4. Dimensiones de los Estilos de Vida Saludables	35
2.2.5. Factores de Riesgo en los Estilos de Vidas Saludables	38
2.2.6. Modelos para mejorar los Estilos de Vida Saludables	41
2.3. Definiciones conceptuales	44
CAPÍTULO III: Metodología	47
3.1. Tipo de investigación	47

3.2.	Diseño de investigación	47
3.3.	Población y muestra	48
3.4.	Identificación de las variables y su operacionalización	50
3.5.	Técnicas e instrumentos de evaluación	52
3.6.	Determinación de la Validez y Confiabilidad	54
CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados		56
4.1.	Presentación de resultados generales	56
4.2.	Presentación de resultados específicos	59
4.3.	Procesamiento de los resultados	65
4.4.	Discusión de los resultados	65
4.5.	Conclusiones	68
4.6.	Recomendaciones	69
CAPÍTULO V: Programa de intervención		72
5.1.	Denominación del programa	72
5.2.	Justificación del programa	72
5.3.	Establecimiento de objetivos	76
5.4.	Sector al que se dirige	76
5.5.	Metodología de intervención	77
5.6.	Recursos	78
5.7.	Cronograma de actividades	80
Referencias Bibliográficas		81
Anexos		85

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01. Matriz de operacionalización	51
Tabla 02. Índice del Instrumento	52
Tabla 03. Baremo de interpretación	54
Tabla 04. Validación del instrumento	54
Tabla 05. Confiabilidad del instrumento	55
Tabla 06. Datos sociodemográficos de los colaboradores, según la edad	56
Tabla 07. Datos sociodemográficos de los colaboradores, según el sexo	57
Tabla 08. Datos sociodemográficos de los colaboradores, según el estado civil	58
Tabla 09. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la agencia de viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores	59
Tabla 10. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión alimentación	60
Tabla 11. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión actividad física	61
Tabla 12. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión controles médicos	62
Tabla 13. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión descanso y sueño	63
Tabla 14. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión sustancias nocivas	64

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 01. Diseño de investigación	48
Figura 02. Fórmula para determinar la muestra	49
Figura 03. Datos sociodemográficos de los colaboradores, según la edad	56
Figura 04. Datos sociodemográficos de los colaboradores, según el sexo	57
Figura 05. Datos sociodemográficos de los colaboradores, según el estado civil	58
Figura 06. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la agencia de viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores	59
Figura 07. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión alimentación	60
Figura 08. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión actividad física	61
Figura 09. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión controles médicos	62
Figura 10. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión descanso y sueño	63
Figura 11. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión sustancias nocivas	64

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar el nivel de estilos de vida de los colaboradores de la agencia de viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018. El tipo de investigación fue descriptivo, cuantitativo, transversal y de diseño no experimental.

La muestra se basó en la fórmula del muestreo probabilístico estableciendo un total de 168 colaboradores del área administrativa de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores. El instrumento que se utilizó, fue el cuestionario FANTASTICO, el cual permitió medir la variable Estilos de Vida Saludables.

Las conclusiones indicaron que el 53% de los colaboradores del área administrativa llevan un estilo de vida poco saludable, para lo cual se recomendó que se diseñe un programa de intervención social, el cual puede concientizar y ser aplicado a la vida profesional y personal de los mismos.

Palabras Claves: Estilos de vida saludable, alimentación, actividad física, controles médicos, descanso y sueño, sustancias nocivas

ABSTRACT

This research aims to determine the level of healthy lifestyles of employees of the Agency's travel Costamar Travel Cruise & Tours - Miraflores, 2019. The research was descriptive, quantitative, transversal and non-experimental design.

The sample was based on the formula of the probabilistic sampling by establishing a total of 168 employees of the administrative area of the Agency's travel Costamar Travel Cruise & Tours - Miraflores. The instrument that was used was the fantastic questionnaire, which allowed measuring the variable healthy lifestyles.

The findings indicated that 53% of the collaborators of the administrative area carry an unhealthy lifestyle, for which it was recommended that design a social intervention programme, which can raise awareness and be applied to the professional and personal life of the same.

Key words: Healthy lifestyles, diet, physical activity, medical controls, rest and sleep, harmful substances

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son conductas o comportamientos que adopta todo ser humano, grupo de personas, culturas organizacionales y la misma sociedad. Estas conductas pueden ser alterados por agentes externos e internos que influyen a una ruptura en el accionar cotidiano de la persona, grupo o cultura. Asimismo, en la actualidad se observa como los avances de la tecnología y la modernización trajeron consigo factores negativos y cambios en los estilos de vida que adoptan las personas perjudicando e influenciando en su estado de salud y siendo propensos a desarrollar o adquirir enfermedades crónicas no transmisibles. Actualmente una de las mayores causas de mortalidad y morbilidad en el mundo es el aumento progresivo de enfermedades crónicas no transmisibles que se dan por malos hábitos adquiridos por parte de las personas siendo factores de riesgo para el desarrollo de aquellas enfermedades.

La sociedad peruana no es ajena a esta realidad; debido a que, las personas están adoptando en gran medida comportamientos no saludables o malos hábitos alimenticios causando mayor número de personas con enfermedades crónicas no transmisibles siendo una de las mayores causas de la mortalidad y morbilidad. Estos comportamientos no saludables se dan en todos los ámbitos sociales como la familia, la escuela, la universidad, distintos grupos sociales y en las organizaciones o empresas.

En las organizaciones se está dando con mayor frecuencia y llega a ser algo normal ver que los colaboradores por la alta carga laboral y el sedentarismo están adoptando malos hábitos alimenticios que les generan obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles perjudicando altamente su salud que terminan por influir en su productividad y crecimiento de las organizaciones como es el caso de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours.

Por ello, es importante realizar este tipo de investigaciones que contribuyan a mejorar los estilos de vida saludable, así mismo se busca crear un entorno en el que se prepare al personal de la organización a seguir estilos de vida más saludable, contribuyendo a su bienestar y disfrute de la vida ahora, a su proceso de eficiencia que se plasme en la realización de sus actividades laborales y el crecimiento de la organización. Para la presente investigación los principales parámetros que se han considerado para el estudio en cuanto a los estilos de vida son: la alimentación, actividad física, controles médicos, sustancias nocivas, descanso y sueño.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El trabajo es una actividad sumamente importante para el desarrollo del hombre, ya que ello permite la mejora de habilidades y capacidades tanto físicas como mentales, además de la construcción de procesos sociales; sin embargo, un trabajo mal efectuado podría afectar otras áreas de la vida en las personas como la salud, la familia, actividades de ocio y el desarrollo de capacidades intelectuales. Es por ello, que las empresas tienen la obligación legal y ética de brindar a sus colaboradores las condiciones necesarias para garantizar la seguridad y salud de estos y generar oportunidades para su adecuado progreso dentro de la empresa.

Es fundamental que las empresas reconozcan a sus colaboradores como sujetos con derechos, a quienes se les debe garantizar condiciones de seguridad y salud apropiadas, ya que ello permitirá fomentar que los trabajadores adopten correctas formas de estilos de vida saludable que le permitan mantener una buena salud física y mental en beneficio propio, la de sus familias y de la misma empresa.

Fomentar estilos de vida saludable en los colaboradores de una empresa es importante, puesto que son el activo principal de la misma; por consiguiente, la rentabilidad de la empresa podría verse afectada, por el sobre costo en el pago de incapacidades, reemplazos, fallas y retrasos en los procesos y la producción. Además, es común ver en las empresas de hoy que los programas de prevención y mejoras de estilos de vida en los colaboradores generalmente son los que se

encuentran como la última prioridad, el cual conlleva a que no son tomados con la debida importancia por los mandos de dirección y control, y por la misma fuerza productiva.

La Organización Mundial de la Salud (2014) expresó en sus estadísticas, que por los menos 2,7 millones de personas murieron a causa de los malos hábitos alimenticios, con insuficiencia de nutrientes y altos porcentajes de grasas; mientras que 1.9 millones de muertes en el mismo periodo se dieron a causa de una limitada actividad física de las personas; así mismo el incremento de estrés anual se produjo en un 5%, siendo considerada como una de las enfermedades que afecta a la salud integral de las personas, lo que llevo a la OMS a adoptar medidas universales, en cuanto al control y régimen alimentario, la actividad física y la salud mental; para la conservación de la bienestar y calidad de vida de las personas.

La Organización Mundial de la Salud (2013), en su informe sobre “Ambientes de trabajo saludables: Un modelo para la acción de trabajadores, autoridades, normativas y profesionales”; sosteniendo que la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores es fundamental para realizar sus actividades cotidianas y laborales; así también en la productividad, competitividad y sostenibilidad de las empresas y por ende para la economía mundial.

La adecuada nutrición, la actividad física, los controles médicos, el consumo de sustancias nocivas, las horas de reposo y sueño, la salud sexual y salud reproductiva; son factores de mayor importancia para la conservación de una

condición de salud equilibrada, es por ello que actualmente existen estrategias que están orientadas a proporcionar indicadores, lo que según los expertos, pueden tener un impacto positivo en el bienestar de la población de vida sedentaria.

Durante los últimos años, estudios realizados sobre los estilos de vida es un tema que está tomando mayor protagonismo en la comunidad científica, ya distintos investigadores ya que coinciden que la práctica de estilos de vida saludable puede prolongar la esperanza de vida. En ese sentido Monje y Figueroa, indican que las enfermedades crónicas no transmisibles son la nueva amenaza que asecha a la población mundial, siendo motivo de preocupación y de estudio para los especialistas de salud y ello se debe a los hábitos recientemente adquiridos por las personas (Monje y Figueroa, 2011).

Dentro contexto nacional, se observa que la tasa de crecimiento poblacional va en aumento en los últimos años, el ritmo y las formas de trabajo cambio, la esperanza de vida aumento y todo ello trajo consigo cambios en los estilos de vida de las personas. La población económicamente activa trabaja más horas al día, consumen alimentos poco saludables como la comida rápida o chatarra, no practican actividad física alguna, habiendo mayor consumo de sustancias nocivas, donde se observa mayor sedentarismo; todo ello por una falta de cultura preventiva en la salud que se ve impulsada por las propias personas, grupos sociales, organizaciones, empresas y sobre todo el estado.

Por ello, investigar los estilos de vida en el ámbito empresarial es importante debido a que se pueden obtener datos cualitativos y cuantitativos que ayuden a mejorar el desarrollo personal, familiar y profesional de los trabajadores; ya que ello será de gran beneficio para un óptimo desempeño de los colaboradores y beneficie la productividad de la empresa.

La Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours, es una empresa dedicado al rubro de turismo especializado en la asesoría y venta de pasajes aéreos nacionales e internacionales, venta de paquetes turísticos, cruceros marítimos y alquiler de automóvil. Para ello, cuenta con la dirección administrativa (contabilidad, finanzas, RRHH, etc.) que laboran mayor a 48 horas semanales ya que la empresa no cuenta con un sistema digital que mejoren los procesos por lo que realizan manualmente generándoles un cuadro de estrés laboral y realizando horas extras de trabajo. Además, en el área de operaciones el personal labora diariamente incluido sábados, domingos y feriados en horarios rotativos y la mayor parte de colaboradores se centra en el área de ventas teniendo la obligación de llegar a un monto mensual designado por la empresa. Esta sobre carga laboral incita a que los colaboradores adopten malos hábitos de estilos de vida como el consumo excesivo de alimentos poco saludables, escasa actividad física, nulidad en controles médicos, poco descanso y horas de sueño; poniéndoles en una condición propensa a adquirir futuras enfermedades crónicas no transmisibles que afectarían su salud física y mental, y como consecuencia de ello afecta productividad en el ámbito laboral de la empresa.

Por lo expuesto antes, resulta necesario investigar los estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours, por considerarse un tema primordial que afecta la salud y vida de los trabajadores.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema principal

¿Cuál es el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿Cuál es el nivel de estilos de vida, según la dimensión alimentación, de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours - Miraflores, 2018?
2. ¿Cuál es el nivel de estilos de vida, según la dimensión actividad física, de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours - Miraflores, 2018?
3. ¿Cuál es el nivel de estilos de vida, según la dimensión controles médicos, de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours - Miraflores, 2018?
4. ¿Cuál es el nivel de estilos de vida, según la dimensión descanso y sueño, de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours - Miraflores, 2018?

5. ¿Cuál es el nivel de estilos de vida, según la dimensión sustancias nocivas, de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours - Miraflores, 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar, según la dimensión alimentación, el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018.
2. Identificar, según la dimensión actividad física, el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018.
3. Identificar, según la dimensión controles médicos, el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018.
4. Identificar, según la dimensión consumo de sustancias nocivas, el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018.

5. Identificar, según la dimensión descanso y sueño, el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018.

1.4. Justificación e importancia

El interés propio por realizar la presente investigación sobre los estilos de vida y la elaboración del mismo, nace principalmente por la importancia de que los colaboradores de la organización lleven a cabo un apropiado estilo de vida a beneficio propio, la de su familia y de la propia organización. No realizar determinados hábitos saludables en la vida diaria puede incidir de manera significativa en todos los aspectos de la vida en general, pero fundamentalmente en la salud. Una inadecuada alimentación, no realizar actividad física de forma habitual, no realizar controles médicos periódicamente, el consumo de sustancia nocivas, no dormir la cantidad de horas necesarias, entre otras, puede afectar negativamente el estado de salud, tanto físico como psicológico de los colaboradores de la empresa Costamar Travel Cruise & Tours.

A nivel teórico, la presente investigación se justifica porque busca conocer los estilos de vida de los colaboradores para reflexionar sobre las decisiones que se toman y que es importante para la salud, que permitirá llevar una vida saludable reduciendo las probabilidades de adquirir enfermedades no transmisibles. Así mismo, la investigación permitirá que se genere como antecedente nacional e internacional para futuras investigaciones, constituyendo básicamente una fuente de información enriquecida para los investigadores.

A nivel práctico, la presente investigación será para el beneficio de los colaboradores de la empresa Costamar Travel Cruise & Tours, porque las decisiones que se toman en relación a los estilos de vida van a repercutir en su estado de salud, bienestar familiar y bienestar laboral. Es ahí donde el/la profesional de Trabajo Social del Área de Bienestar social debe realizar actividades de prevención de la salud y promoción de estilos de vida saludable.

A nivel metodológico, la presente investigación es importante porque permitirá conocer las técnicas que se usan para el recojo de información, las mismas que contribuyen a la tipología de investigación, las características de la población de estudio y al proceso de descomposición de la variable como al manejo del instrumento mediante su confiabilidad al ser aplicado a la muestra, ya que ello constituye un aporte instrumental y metodológico para posteriores investigaciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

González, J. (2017) en la ciudad Quito-Ecuador en la Pontificia Universidad Católica de Ecuador en su tesis denominada: *“Estilos de vida saludables en trabajadores Areneros del sector Propicia de la ciudad de Esmeraldas”* tuvo como objetivo identificar los estilos de vida saludables en trabajadores areneros del sector Propicia de la ciudad de Esmeraldas. Fue un estudio analítico de tipo descriptivo y el diseño fue de tipo transversal. La muestra estuvo compuesta por 30 trabajadores. Como instrumento de recolección de datos se utilizó la entrevista, encuesta y el test “Fantástico”. Los resultados apuntaron que el 60% de la población tiene un estilo de Vida Malo, el 30% adquiere un estilo de Vida Regular, el 10% posee un estilo de Vida Bueno. En relación al estado civil el 80% tiene unión libre; Nivel de escolaridad el 95 % cursaron la primaria; el ingreso económico promedio es \$200.00 dólares americanos; Vivienda el 70% tienen su propia casa; los problemas de salud más frecuentes son las enfermedades musculo-esqueléticas 90%. Las conclusiones se dieron que el estilo de vida de los trabajadores areneros es inadecuado en la mayor parte de la población, debido a que poseen pocos conocimientos sobre estilos de vida saludable y a su modo de vía, el cual limita que su salud sea de calidad y calidez; y podría incidir en la mortalidad de ellos y comunidad en general.

Vargas, E.; Loaiza, L. y Osorio, S. (2017), en la ciudad de Bogotá-Colombia de la Universidad Libre Seleccional Pereira en su tesis denominada: *“Condiciones de*

Salud y Estilos de Vida Saludables en los colaboradores de la Empresa de Servicios Públicos Tribunas Córcega ESPTRI, en el primer semestre de 2017”, tuvo como objetivo general describir las condiciones de salud y estilos de vida saludables en los colaboradores de la Empresa de Servicios Públicos Tribunas Córcega ESPTRI, en el primer semestre de 2017. Fue un estudio de tipo descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 33 trabajadores, fue de tipo censal. Como instrumento para la recolección de datos se utilizó una encuesta compuesta por 11 preguntas. La investigación realizada muestra un nivel intermedio de prácticas saludables en los colaboradores de la empresa, lo que indica que se deben modificar las conductas de riesgo y afianzar los estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida y disminuir la probabilidad en la aparición de síntomas y patología.

Cifuentes, L. (2016) en la ciudad de Quetzaltenango-Guatemala de la Universidad Rafael Landívar en su tesis denominada: *“Relación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral en un grupo de trabajadores del área administrativa de una organización dedicada a la publicidad”*, tuvo como objetivo determinar el nivel de relación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral en un grupo de trabajadores del área administrativa de una organización dedicada a la publicidad. Fue un estudio de tipo descriptiva correlacional. La muestra estuvo compuesta por 35 trabajadores del área administrativa. El tipo de muestreo fue aleatorio probabilístico. Como instrumento de recolección de datos se utilizó un cuestionario auto aplicable, con la Escala de Likert, que consto de 15 ítems. Los resultados apuntaron que no existe un grado de relación de significancia entre las variables de horas de sueño y la recreación familiar en un grupo de trabajadores del área administrativa de una

organización dedicada a la publicidad; dichos datos fueron evaluados con un nivel de a través de la Correlación de Pearson y el Nivel de Significancia Bilateral, como técnicas estadísticas para obtener los mismos. Las conclusiones dieron a conocer que no existe una correlación estadísticamente significativa entre horas de sueño y la recreación familiar en un grupo de trabajadores del área administrativa de una organización de publicidad; por lo tanto, se recomendó establecer programas que fomenten un estilo de vida saludable tres veces al año.

Laguado, E. y Gómez, M. (2014) en la ciudad de Colombia de la Universidad Cooperativa de Colombia- Sede Bucaramanga en su estudio denominado: *“Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia”*, tuvo como objetivo determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia. Fue un estudio de tipo cuantitativo, con un diseño descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 154 estudiantes de la Facultad de Enfermería entre 132 del sexo femenino y 22 del sexo masculino. Como instrumento de recolección de datos, se utilizó el cuestionario de Nola Pender compuesta por 24 ítems. Los resultados mostraron que el sexo femenino es representado con un 85,7% (132), la edad promedio de 21+/-7 años, edad mínima de 16 y máxima de 38 años. Los comportamientos que alcanzan a la frecuencia rutinariamente considerada como saludable, se dan en la dimensión espiritual y en la dimensión de relaciones. Las conclusiones se dieron que en la etapa universitaria diferentes factores interfieren para mantener una vida saludable, encontraron que los hábitos saludables no son considerados rutinariamente en los estudiantes.

Quintero, J. (2014) en la ciudad de Colombia de la Pontificia Universidad Javeriana en su estudio denominado: “Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en Neojaverianos del programa Nutrición y Dietética de la PUJ primer periodo 2014”, tuvo como objetivo describir los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludable y el nivel de actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana primer periodo 2014. Estudio de tipo observacional, descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes entre 16 a 23 años. Como instrumento de recolección de datos, se utilizó un cuestionario estructurado y una valoración nutricional IMC para evaluar los hábitos alimentarios, prácticas de vida saludable y estilos de vida. Los resultados mostraron que el 90% de la población de estudio se encuentra en normalidad, mientras el 10% restante se encuentra con sobrepeso. El 13% son fumadores, el 37% consumen alcohol, el 37% presenta un nivel de actividad física alto y un 13% de la población presenta un nivel de actividad física bajo. El estudio concluye que la población estudiada, presenta buen estado nutricional según IMC, y comportamientos saludables que están relacionados con el bajo consumo de tabaco, bajo consumo de bebidas alcohólicas y un nivel de actividad física moderado. Además, también es necesario promover estilos de vida saludable, que contribuyan a la prevención el desarrollo de enfermedades crónicas.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Tumay, J. (2017) en la ciudad de Lima de la Universidad Privada San Juan Bautista en su tesis denominada: “Estilo de vida de los estudiantes del II al VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería sede Lima – Norte de la UPSJB, Junio

2016”, tuvo como objetivo determinar como son los estilos de vida en los estudiantes del II al VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería sede Lima-Norte de la UPSJB. Fue un estudio de tipo descriptivo de corte transversal, de enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 56 estudiantes. Como técnica e instrumento para la recolección de datos se utilizó la encuesta y el cuestionario respectivamente. Los resultados mostraron que los estilos de vida en los estudiantes en un 70% son desfavorables y el 30% es favorable. La investigación concluye que los estilos de vida que se presenta en los estudiantes son desfavorables, para lo cual recomienda implementar un programa encaminado a promover los estilos de vida saludables.

Ramón, C. (2017) en la ciudad de Lima de la Universidad César Vallejo en su tesis denominada: “Estilo de vida de saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana, 2017”, tuvo como objetivo determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana. Fue un estudio de tipo básico, de corte transversal, de método hipotético-deductivo, diseño no experimental y nivel correlacional. La población estuvo conformada por 141 profesionales de la plana docentes y la muestra establecida por 103 docentes de la Universidad Alas Peruanas. Como técnica e instrumento para la recolección de datos se utilizó la encuesta y el cuestionario de Estilos de Vida Saludables. Los resultados mostraron que los estilos de vida en los docentes universitarios en un 76,7% no son saludables y el 68,0% en el estado nutricional de los mismos, se encuentra también en un rango no saludable. La investigación concluye que existe una relación significativa entre los

estilos de vida saludable y el estado nutricional de los docentes universitarios, lo cual da entender que a mayor y mejor estilo de vida saludable el estado nutricional será el adecuado; para lo cual recomienda actividades de prevención e implementar programas de nutrición saludable y estilos de vida óptimas laborales.

Meléndez, K. (2016), en la ciudad de Trujillo de la Universidad Privada del Norte en su tesis denominada: *“Estilo de vida saludable y estrés en conductores de una empresa de Transporte Urbano de Trujillo”* tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida saludable y el estrés en conductores de una empresa de transporte urbano de Trujillo. Fue un estudio de tipo transversal correlacional. La muestra estuvo compuesta por 69 conductores varones, y que fueron seleccionados mediante muestreo aleatorio simple. Como instrumento para la recolección de datos se utilizó el Perfil de Estilo de Vida Promotor de Salud II y el Inventario de Reacciones de Estrés. Las conclusiones se dieron que no existe una relación entre el estilo de vida saludable y el estrés, así mismo entre los factores de reacciones cognitivas, emocionales, fisiológicas y de comportamiento del estrés no se relacionan con el estilo de vida saludable.

Mosquera E. y Quilla R. (2015), en la ciudad de Juliaca de la Universidad en su investigación *“Eficacia del Programa “Adolescencia Saludable” para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2015”*, tuvo objetivo determinar la eficacia del programa “Adolescencia saludable” para mejorar Estilos de Vida en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru – Juliaca 2015. Fue un estudio

con un diseño de investigación experimental de tipo pre-experimental. Un estudio de caso con una pre-prueba y una post-prueba con una sola población y dos mediciones. La muestra estuvo compuesta por 30 estudiantes de 15 a 16 años. Como instrumento para la recolección de datos fue el cuestionario de estilos de vida PEPS-I validado y la aplicación del programa de intervención “Adolescencia Saludable” en un periodo de cuatro meses, sobre la aplicación del programa, se elaboró módulos de intervención con 10 sesiones educativas. Los resultados apuntaron que antes de la aplicación del programa mencionado, un 80% de estudiantes que significa 24 alumnos obtuvo un (estilo de vida saludable), un 10% de estudiantes que significa 3 alumnos presentó estilos de (vida poco saludables) y un 10% presentó (estilos de vida muy saludables), después de la aplicación del programa “adolescencia saludable” se obtuvieron los siguientes resultados, un 53.3% de estudiantes que significa 16 alumnos obtuvo un estilo de vida saludable, un 0% presentó estilos de vida poco saludables y un 46.7% de estudiantes que significa 14 alumnos presentó estilos de vida muy saludables. Las conclusiones se dieron que el programa aplicado es eficaz para mejorar estilos de vida en adolescentes, se deben incorporar programas como estos en el sector de educación. Por el mismo hecho que los grandes investigadores y científicos se han dado cuenta que la práctica de estilos de vida saludable te pueden alargar la vida.

Palomares, L. (2014) en la ciudad de Lima de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas de en su tesis denominada: *“Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la Salud”* tuvo como objetivo analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en

profesionales de la salud de un Hospital del Ministerio de Salud (MINSA). Fue un estudio de tipo correlacional, y diseño de corte transversal y prospectivo. La muestra estuvo compuesta por 106 profesionales que laboran en el Hospital del Ministerio de Salud. Como instrumento para la recolección de datos se utilizó el cuestionario sobre estilos de vida saludables de Salazar y Arrivillaga y una ficha de recolección de datos para evaluar el estado nutricional (talla, peso y circunferencia de cintura). Los resultados apuntaron que el 72.6% presentan un Estilo de vida “poco saludable”, el 24.5% “saludable” y el 2.8% “muy saludable”. Las conclusiones se dieron que a diferencia de la población general, los profesionales de la salud que no lleven un estilo de vida saludable y presenten sobrepeso y obesidad, representan un problema mayor, no sólo para su salud personal, sino para la de sus pacientes, porque los profesionales de la salud que cuidan de su salud y mantienen un peso adecuado tienen mayor probabilidad de practicar una medicina preventiva y de tener mayor éxito en el seguimiento de las recomendaciones a sus pacientes.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Conceptualización de Estilos de Vida Saludable

Según la OMS (2010), define a los estilos de vida saludable fueron como un modo de vivir, la cual está fundamentada en conductas en observación y relacionadas por las interacciones que se presentan entre en forma individual de las personas, los factores psicosociales y su ambiente.

Vives (2007), refiere que los estilos de vida saludables son comportamientos que permiten la ausencia de enfermedades, teniendo un adecuado control y tratamiento

de las tensiones negativas, a través de una rutina de ejercicios y buena alimentación, se puede mantener una calidad de vida óptima la cual favorezca a una salud plena.

Para Montes de Oca y Mendocilla (2005), mencionan que los estilos de vida saludable significan conductas individuales o grupales que aportan al desarrollo de la salud física y psicológica y que son establecidas por componentes sociales, culturales, y personales.

Infiesta, Bimella, Garrucho y March (2004), los autores proponen que los estilos de vida saludables son el sentido de la unificación de comportamientos manifestados de forma individual o grupalmente que logran mejorar su calidad de vida y bienestar integral.

Según Maya (2001), expresa a los estilos de vida saludable, como aquellas conductas particulares y grupales que determinan el tiempo de la vida más que el propio bienestar, siendo necesario contar con una rutina diseñada acorde a las necesidades personales.

2.2.2 Enfoques de Estilos de Vida Saludable

Como le expone Meléndez (2009), quien refiere que los enfoques de estilo de vida saludable, supone que la persona tener un cuidado y control con respecto a su salud. De acuerdo a esta visión, la enfermedad viene a ser la consecuencia de un comportamiento netamente humano no adecuado que surge por una irregularidad o

descuido en su salud. En tal sentido, el individuo decide tener una postura de preocuparse por su bienestar adquiriendo una estructura social, que le ayude en una modificación de sus conductas alimentarias por medio de un balance emocional y físico que a mediano o largo plazo tendrá resultados esperados, proporcionando una calidez en su salud, gozando de una plenitud y de facultades armoniosas y otras repercusiones positivas que trae consigo la buena salud. Entre los enfoques de estilos de vida saludable, tenemos:

a) Oportunidad de Vida

Los estilos de vida en salud son considerados pautas actitudinales que establecen los grupos sociales, con la finalidad de tener elecciones mejores y no condicionadas, sino más bien contar con oportunidades que vida que se brindan en el día a día, lo cual contiene llevar una salud abundante y no deteriorada.

b) Factores Complementarios

Se basan en dos aspectos que producen los estilos de vida saludables y que siempre se encuentran presentes; el primero es la estructura, que trata se refiere a las determinantes socioeconómicas y sociodemográficas de la persona.

Y el segundo, hace mención a la agencia, que es el proceso de socialización y experiencia de vida que tienen las personas.

c) Hábitos Aprendidos

Son patrones que se forman en el entorno familiar y social, los cuales pueden ayudar o no a conllevar estilos de vida saludable, puesto que se encuentra de un

marco vital para la persona. En este enfoque la persona es quien determina o toma la decisión de elegir un estilo de vida saludable o no, pues ya cuenta con la información y experiencia necesaria.

Meléndez, concluye su contexto de enfoques de estilos de vida saludables, indicando que la única manera de que las personas puedan lograr tener estilos de vida saludables es mediante la modificación de conductas “tradicionales” en el bienestar que conllevan las mismas. La autodeterminación, según Meléndez, consta de decisiones diarias que conllevan a las futuras oportunidades de calidad de vida mediante acciones concretas.

Meléndez, hace hincapié a la toma de disposiciones no solo para mejorar un estilo de vida establecido por aspectos sociales, sino que permite que la persona pueda valorar su salud y su propia condición, haciendo posible que no arraigue enfermedades comunes y/o cuenta con un sistema inmune el cual se pueda recuperar de manera rápida debido al cuidado de la salud. Meléndez rechaza los estilos de vida saludables con la apariencia física que se lleva a otro contexto que es más psicológico que de preocupación por la salud.

2.2.3 Teorías relacionadas a los Estilos de Vida Saludables

a) La Teoría de Autodesarrollo y Autotrascendencia.

Teoría elaborada en el año 1990 por los autores Orwon y Perlmutter, la cual describe que el conocimiento, depende únicamente de una organización de en la

conducta o personalidad del individuo y que está transciendo al asumir responsabilidades con intereses sociales que no suelen tener límites.

Orwon y Perlmutter, refieren al autodesarrollo como un interés práctica de la vida y su contexto, sin tener preocupación por la muerte, en esta perspectiva las características de las personas son:

- Toman decisiones eficientes y razonables.
- Despreocupación por los problemas.
- En situaciones conflictivas, demuestran sus habilidades.
- Cuidan su salud física y emocional.

Así mismo, Orwon y Perlmutter, exponen a la autotrascendencia como aquella visión que va encaminada hacia una actuación de compromiso realizando las actividades con la autonomía pero manteniendo a su ambiente para poder realizar una labor más solidaria. Entre sus características se encuentran:

- Saben que deben contar con apoyo o soporte familiar y social.
- Aceptan los problemas.
- No son dependientes ni independientes, mantienen entre ambos vínculos.
- Reconocen sus errores.

b) La Teoría de la Economía y la Religión.

Teoría elaborada en el año 1987 por el autor Weber, la cual describe que a lo largo de los años, las religiones han constituido en las personas un comportamiento

adoptado o como lo denomina Weber “ethos”, que contribuye a tener un estilo de vida saludable o conducta apropiada mediante el discernimiento de actitudes negativas y positivas y basándose en reglas, como su fuente conductual.

Weber, indica que la religión, contiene y a veces aísla a los individuos de grupos sociales que no tienen una influencia saludable en la vida de las personas que tienen una percepción religiosa, lo cual a veces puede repercutir en diálogos y actos conflictivos entre ambas partes. Weber, refiere también que la relación entre la economía y la religión, suscita en el aspecto de la ética religiosa (valores sin intereses) y la situación de los intereses (administración).

c) La Teoría Social Cognitiva.

Teoría elaborada en el año 1977 por el autor Bandura, la cual describe como su modelo de intervención a la “autoeficacia” que permite que las personas obtengan un funcionamiento óptimo en sus vidas. Bandura, califica a esta teoría como el conocimiento individual, en donde el desarrollo de las capacidades para alcanzar cualquier tipo de metas se basan en las percepciones personales, la cual puede limitar o no a las mismas. Bandura, expone que la confianza en la persona es lo primordial para obtener una posición de autodeterminación, autoeficacia y automanejo de situaciones; pues así el individuo sabrá y podrá controlar sus habilidades en los objetivos que se proponga.

d) La Teoría de la Psicología Individual.

Teoría elaborada en el año 1975 por los autores Adler, la cual describe que proviene de la escuela Freudiana, donde Adler, establece que los factores sexuales, sociales y profesionales; están configuradas dentro de la conducta de la persona para alcanzar un sentido común a la misma.

Adler, explica que la psicología individual sería un estilo de vida para las personas que según su aspecto dinámico y que esta se ve influenciada por acciones de la niñez, logran estructurar una conducta superior para poder obtener sus metas, siendo un estilo de vida relativo pues es como no es saludable para las personas que asignan este enfoque su estilo de vida. Adler, en líneas finales hace referencia que su teoría que el conocimiento de la personalidad y experiencias en la niñez suman en los comportamientos actuales y decisivos.

e) La Teoría de la Acción Razonada.

Teoría elaborada en el año 1935 por los autores Ajzen y Fishbein la cual describe que la conducta de las personas, es propiamente el resultado de intenciones sobre los objetivos y las actitudes que tienen los individuos para poder llevarlos a cabo. Ajzen y Fishbein, enfatizan que la conducta del individuo, sea ejecutada si el mismo quiere obtener un efecto deseado, pero si esa conducta no se elabora la conducta de la persona se verá tensa al no verse realizado. Ajzen y Fishbein, proponen que la ejecución de las conductas en acciones realizadas, se plantean según el nivel de circunstancia y motivación personal y social que tienen las personas para poder

realizarlas, sin un estímulo los seres humanos no podrán alcanzar ciertos propósitos en sus vidas.

2.2.4 Dimensiones de los Estilos de Vida Saludables

Arrivilla y Salazar (2005), emplearon una propuesta que identifique y proponga los estilos de vida saludables, en base algunas dimensiones para poder evaluar lo que necesitan las personas en lo que respecta a mejores condiciones en su calidad de vida y bienestar integral. Arrivilla y Salazar, menciona a las siguientes dimensiones:

a) La Alimentación o Hábitos Alimenticios

Esta dimensión, hace referencia a la ingesta de alimentos, sin suponer que son saludables o no, su cantidad, horarios, lugares de consumo e higiene de este aspecto; el cual es de mayor proporción para la salud de la persona puesto que de ahí deriva su conducta. (Lema, *et al.*, 2009).

La alimentación o hábitos alimentación, es la acción de satisfacer una necesidad física, cuando el cuerpo se encuentra en un desgaste y necesita de productos que garanticen la funcionalidad de sus organismos. Sin embargo la alimentación de las personas no siempre suelen ser saludables debido a diversos factores como:

- Tener mucha demanda laboral, hace que uno se alimente de comida rápida que puede ser saludable o no.
- Tener un horario rotativo, hace que las personas consuman cualquier tipo de alimentos.

- La economía de las personas permite solo consumir alimentos acorde a sus necesidades e ingresos.

Una mala alimentación o baja en nutrientes, hace la aparición de enfermedades infecciosas, inflamatorias, generativas, trastornos y la mortalidad. En cambio una alimentación balanceada mejora el bienestar emocional, física y generando resultados en la calidad de vida y siendo más productivos en el ámbito laboral.

b) Actividad Física o Condición.

La actividad física, se expone como el movimiento corporal la cual necesitan las personas para rendir y a veces poder subsanar ciertas patologías que padecen. (Arrivillaga y Salazar, 2005).

Realizar ejercicio, permite liberar la tensión del cuerpo, haciendo que el organismo recupere y suelte energía, si bien la actividad física es la práctica de las extremidades mediante movimiento y a veces el uso de herramientas, hace que el mismo cuerpo desarrolle sustancias químicas que generan bienestar y así se logra prevenir enfermedades. (Lema, *et al.*, 2009).

c) Controles Médicos o Autocuidado

Implica las actitudes voluntarias de las personas que por medio de actividades médicas supervisan su salud, con la finalidad de asegurar su calidad de vida por la presencia de alguna enfermedad. El control médico o autocuidado, hace referencia también a mantener una higiene, tomar a las horas establecidas los medicamentos

recetados, realizarse exámenes de prevención por factores de contacto sexual y/o genéticos. Lo señalado anteriormente, hace posible una prevención, cuidado y afecto por la propia persona lo cual también trae como consecuencia una recuperación pronta si llega a padecer alguna patología. Todas estas conductas implican un mayor grado de responsabilidad personal. (Arrivillaga y Salazar, 2005).

e) Sueño y Reposo o Descanso Adecuado

Es el estado de reposo que el cuerpo necesita luego de haber permanecido en actividad física y mental constante, siendo una respuesta ante la misma. (Arrivillaga y Salazar, 2005). Llevar una buena alimentación, realizar actividad física, manejar el estrés, evitar los factores ambientales y contaminantes, y saber manejar situaciones emocionales, permite al mismo cuerpo entrar en reposo absoluto, puesto las horas de sueño y reposo son vitales para que el organismo recupere aquel desgaste en el cual estuvo sumergido el día anterior. La falta de sueño afecta el rendimiento en todas las áreas. (Lema, *et al.*, 2009).

d) Sustancias Nocivas

Las sustancias químicas, son elementos químicos, que son perjudiciales para la salud de las personas. Existen en el mundo más de 50 mil compuestos químicos identificados, siendo de consumo masivo y fácil de obtener el alcohol, el tabaco y las drogas; siendo estas sustancias mencionadas causas de enfermedades mentales, físicas y muertes.

La OMS, denomina a las sustancias nocivas, como sustancias psicoactivas, las cuales hacen un daño severo e integral en la calidad de vida de las personas que llegan a consumirlas. Las sustancias nocivas o psicoactivas, logran dañar los órganos del cuerpo, produciendo después un daño en el área cognitivo, puesto que luego se convierte en un problema adictivo. La OMS, indica que los problemas emocionales y afectivos, incitan en el consumo de sustancias nocivas, debido a la dinámica que existe en el entorno familiar y social. (Díaz y Torres, 2006).

2.2.5 Factores de Riesgo en los Estilos de Vida Saludables

Según la OMS (2010), expuso que existen ciertos factores de riesgo en cuanto a llevar estilos de vida inadecuados o descuidos de estos. La OMS, incluyo ciertas variables que afectan la salud de las personas, estas variables se deben a factores disfuncionales y emocionales que repercuten en las personas que luego se vuelvan adicciones, entre estas variables no saludables se encuentran:

a) Alcohol:

El alcohol, es una bebida que resulta de la combinación de diversos procesos químicos y está relacionado con el etanol. Esta bebida, al ser ingerida afecta al sistema gástrico y a todos sus órganos debido a su contenido, aparte que hace que los alimentos consumidos se atrasen en la absorción de nutrientes.

El alcohol, produce efectos secundarios, puesto que su consumo excesivo a afecta a órganos como el riñón y el hígado, produciendo enfermedades fatales para la salud de las personas.

El alcohol, ha sido considerada como una fuente de problemas sociales y emocionales, debido a que en las familias con situación económica escasa, hacinamiento, y disfuncionalidad entre los miembros familiares; produce como efecto la ingesta ilimitada de esta bebida lo cual puede traer problemas posteriormente como un vicio haciendo que la persona que consume recurra siempre al alcohol como mecanismo de solución o separación de sus problemas.

El alcohol, como factor no saludable para un estilo de vida proporciona también un comportamiento inadecuado, que puede ser modificado a través de los grupos de interés y apoyo social.

b) Alimentación Inadecuada

La alimentación basada en una ingesta o hábitos en comidas rápidas con elementos altos en carbohidratos, grasas, azúcares y químicos superficiales que afectan a la salud de la persona; su ingesta se debe a conseguir un producto o alimento de manera rápida por la demanda en el ámbito laboral y profesional.

La ingesta por alimentación inadecuada, trae problemas de salud de todo tipo, pues los productos que se consumen en este aspecto suelen contener una variedad de elementos químicos, desgastados y pasados de la fecha de vencimiento; lo cual más provoca intoxicación y otros problemas estomacales y a qué futuro agravan la salud de las personas.

Una buena alimentación en fibra, verduras, frutas, semillas proporciona una estabilidad física, emocional y productiva; permitiendo que las personas lleven una calidad de vida óptima, alejada de enfermedades y gozando de un estado emocional que a veces no se puede restablecer con tratamiento médico.

Plantear una alimentación adecuada, balanceada y de nutrientes, a veces resulta ser una inversión para algunos hogares que no cuentan con la economía necesaria, para comprar alimentos que tengan los suficientes nutrientes para alimentar a su entorno, permitiendo así la manifestación de enfermedades de cualquier tipo lo cual lleva a baja productividad y a una vida inestable en el aspecto físico y emocional.

Mencionar la alimentación adecuada como un estilo de vida saludable, es considerar a esta fuente como la más importante, pues este factor hace que los demás funcionen y dependen, a través de una buena alimentación no solo ayuda a un rendimiento eficiente, y tener un aspecto físico y una estabilidad emocional, sino que la calidad de vida se prolonga y las enfermedades se controlan.

c) Estrés

El estrés, es considerado como una enfermedad que la persona padece cuando siente una sobrecarga o no puede estar sereno ante situaciones que no puede manejar. El estrés, produce que el organismo obtenga respuestas positivas cuando los estímulos son adecuados y negativos como la tensión, el descontrol, problemas psicológicos y de salud física. Esto hace que el equilibrio de la persona desencadene

en un ambiente no favorable para la persona, cuando el estrés no es controlado y apoyado. (Lazarus y Folkman, 1971).

Las factores ambientales, laborales, sociales extremos; pueden generar estrés, pero la variedad de las reacciones van a depender de cada persona y del apoyo social que reciben, la retroalimentación entre la persona que padece de estrés y la persona quien apoyo debe influir de manera positiva, mediante una actitud de interés. Un estilo de vida saludable, cuenta con eustrés, es decir, con un tipo de estrés positivo que ayuda en las decisiones y desarrollo de habilidades en las personas que sienten el mismo.

d) Sedentarismo

Es la falta de las dimensiones de los estilos de vida saludables, es decir, que la persona no ejerce una buena alimentación, no duerme sus horas respectivas, no realiza actividad física, no llega a controlarse su estado de salud y no previene enfermedades. El sedentarismo, es otra arma en contra en cuanto a los estilos de vida saludables, puesto que es todo lo opuesto y la mayoría de personas conviven con este problema por no tener una conducta de autorrealización integral para con su bienestar.

2.2.6 Modelos para mejorar los Estilos de Vida Saludables

Existen, ciertos modelos, para mejorar los estilos de vida saludables en las personas, esto supone esquema que los individuos deben tomar como

recomendación si quieren llegar a tener un bienestar y calidad de vida plena, donde puedan prevenir ciertas enfermedades y sentirse más productivos.

Entre los modelos para mejorar los estilos de vida saludables o que paradigmas bajo el enfoque de la salud, se presentan:

a) Propuesta de la Promoción de la Salud

Modelo establecido por Nola Pender, la cual logra identificar a la persona dentro de factores de conocimientos y normas que a su vez son modificadas por las circunstancias particulares, personales y sociales; lo cual trae como resultado la participación en las conductas que favorecen a la salud.

Pender, refiere que cuando las conductas referentes a la promoción, son determinadas, la persona amplía su capacidad para identificar aquellos aspectos que perjudican su salud y poder mejorar su bienestar mediante acciones. Este modelo, dentro de los estilos de vida saludables, ofrece aspectos culturales, personales y sociales que tienen las personas acerca de la salud y de su salud; lo cual influye e induce en los comportamientos, relacionando así las decisiones y la modificación de conductas que son indispensables.

El modelo de Nola Pender, en la actualidad se sigue perfeccionando para que se tenga un enfoque más amplio y se puedan llegar a explicar de una manera más definida la conducta sanitaria.

b) Propuesta de la Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Modelo establecido por Organización Panamericana de la Salud, donde expone que para el año 2030 la mortalidad en las personas deberá a enfermedades crónicas no transmisibles, es decir, por tener una vida sedentaria no llevando una salud adecuada, estilos pocos saludables y sobre todo un descuido en la salud.

La OPS, expresa también que mientras existen mayores factores de riesgo son o condiciones que hacen que las personas tenga mayor probabilidad de padecer una enfermedad se debe al sedentarismo y no saber cómo manejar y modificar este problema, las enfermedades aparecerán de manera rápida y su control será más difícil de sostenerlo. Siendo así, la labor de la OPS, es prevenir y concientizar a las personas a modificar sus hábitos alimenticios, para lograr que la tasa de enfermedades y posibles como futura tasa de mortalidad no se presente o aumente en el año 2030 por la presencia de enfermedades crónicas que no son trasmisibles.

La OPS en conjunto con la OMS, realizan actividades con los ministerios de salud, en la mayoría de estados a nivel mundial, para poder erradicar la pobreza y desnutrición que también son fuentes, que promueven el sedentarismo como el índice de mortalidad por problemas de alimentación o estilo de vida saludables. La comunidades, familias y poblaciones que viven de la cosecha, llegan a tener una adecuada o regula estilo de vida saludable, puesto que venden sus productos; siendo así que la salud, alimentación y la economía; son indicadores que para la OPS juegan un papel importante y que van y tienen que ir de la mano.

2.3. Definiciones conceptuales

Actividad Física: La actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona. (Sánchez, 1996).

Alimentación: La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. (Martínez y Gine, 2016).

Controles Médicos: Es la medida preventiva, que realiza una persona con la finalidad de controlar futuras enfermedades o dominar una que ya padece. Aparte de ello, incluye el cuidar la higiene y no contar con una tensión. (Maya, 2000).

Descanso: Es una necesidad esencial para la supervivencia humana cuya principal función es reparar al organismo para tener una vida saludable. (Cloninger, 2003).

Estilos de Vida Saludable: Los estilos de vida saludable son acciones realizadas por un sujeto que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, y repercuten en su bienestar físico y longevidad. (Becoña, Vázquez y Oblitas, 2000).

Factores de Riesgo: Es cualquier exposición que la persona realiza cuando aumenta la posibilidad de padecer de una enfermedad, lesión o daño. Siendo el consumo de sustancias nocivas, la falta de higiene y deficiencias de saneamiento los principales factores. (OMS, 2012).

Obesidad: La obesidad es una enfermedad compleja, por ello su definición ha sido un proceso difícil. Su evidente relación con el consumo de alimentos determinó que durante mucho tiempo fuera vista como un trastorno de conducta, existiendo una gran resistencia a considerar las múltiples alteraciones que le dan el carácter de enfermedad. (García, 2004).

Sedentarismo: Es la conducta de desinterés por el cuidado de la salud. La persona no realiza actividad física, no se alimenta de manera adecuada, consumo sustancias psicoactivas, no respeta sus horas de sueño; lo cual hace que se despreocupe por su bienestar. (Arrivilla y Salazar, 2005).

Sueño: La cantidad necesaria de sueño en el ser humano es una magnitud que depende de factores biológicos, conductuales y ambientales. Independientemente de la cantidad de sueño, las personas pueden clasificarse también de acuerdo a las características cualitativas de aquel, como un buen o mal dormir o la tendencia a madrugar o traspasar (Buela y Caballo, 1990).

Sustancias Nocivas: Cualquier sustancia, tomada a través de cualquier vía de administración que altera el estado de ánimo, el nivel de percepción o el funcionamiento cerebral, causa problemas de salud. (Schuckit, 2000).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de Investigación

3.1.1. Tipo de Investigación

El tipo de investigación es de tipo descriptiva, porque está detallando el problema de los estilos de vida de saludable en los trabajadores de una empresa.

El tipo de investigación descriptiva, se orienta en determinar un fenómeno y poder identificar su contexto, la descripción se basa en dar a conocer sus causas, efectos y teorías. (Hernández, Fernández y Baptista, 2013).

3.1.2. Enfoque de Investigación

El enfoque de investigación es de aspecto cuantitativo, porque utiliza un análisis estadístico a través de las frecuencias y porcentajes.

El enfoque de investigación cuantitativa, evalúa y observa los fenómenos en base a pruebas. Las estrategias del medio cuantitativo se basan en un orden para determinar la medición de las variables. (Hernández et al., 2013)

3.2. Diseño de Investigación

3.2.1. Diseño de Investigación

El diseño de investigación es no experimental debido a que no altera la variable de estudio.

Los diseños no experimentales son aquellos que no permiten las interrupciones de sus componentes y mantienen su dinámica tal y como están sin que ellas estén sometidas a criterios de evaluación. (Soberiano, 2001).

3.2.2. Corte de Investigación

El corte de investigación es el tiempo en que se realizó y recolecto la información, la cual corresponde al año 2019.

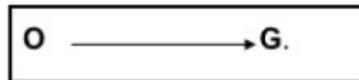


Figura N° 01. Diseño de Investigación

Dónde:

O = Observación de la muestra.

G = Grupo de la muestra (colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes).

3.3. Población y Muestra

3.3.1. Población

La población de estuvo conformada por 300 colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores.

La población es un conjunto total, que se establece por una cantidad detallada de personas que conforman un estudio. La población, tiene información necesaria que el investigador debe tomar en cuenta. (Hernández et al., 2013).

3.3.2. Muestra

La muestra es una proporción de unidades obtenidas de la población. (Baptista, 2011).

La muestra se estableció bajo el diseño del Muestreo Aleatorio Simple (MAS), obteniendo una muestra de 168 colaboradores de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours.

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

Figura N° 02. Fórmula para determinar la muestra (MAS)

$$n = \frac{300 (0,5)^2(1,96)^2}{(300-1) (0,05)^2+ (0,5)^2 (1,96)^2}$$

$$n = \frac{300 (0,25) (3,84)}{299 (0,0025) + (0,25) (3,84)}$$

$$n = \frac{288}{1,71}$$

$$n = 168$$

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población

Z = Nivel de confianza. Teniendo como constante 1,96, debido a que el nivel de confianza es 95%.

e = Margen de error absoluto aplicado al 95% (0,05).

σ = Desviación estándar poblacional, el cual se considera 0,5.

3.3.3. Criterios de Selección

Entre los criterios de selección para tomar en consideración para poder elegir a la muestra de estudio fueron:

Criterios de inclusión:

- Personal del área administrativa.
- Colaboradores mayores de 20 años de edad.
- Colaboradores que decidieron participar de manera voluntaria de este estudio.

Criterios de exclusión:

- Personal que no pertenece al área administrativa
- Colaboradores menores de 20 años de edad.
- Colaboradores que no decidieron participar de este estudio.

3.4. Identificación de la Variable y su Operacionalización

3.4.1. Identificación de las Variable

La variable de estudio es Estilos de Vida Saludables, la cual trata de evaluar como los colaboradores mantienen este aspecto en su lugar de trabajo que es la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores. Así mismo, la variable logra identificar la información sociodemográfica de los participantes de estudio, en base al sexo, edad, estado civil; aparte también cuenta con dimensiones que a su vez contienen una serie de indicadores que medirán a la misma.

3.4.2 Operacionalización de la Variable

Tabla 01.

Matriz de operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de respuesta
ESTILO DE VIDA SALUDABLES	Los estilos de vida saludable son acciones realizadas por un sujeto que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, y repercuten en su bienestar físico y longevidad. (Becoña, Vásquez y Oblitas, 2000).	Arrivilla y Salazar (2005), identificaron algunas prácticas saludables que necesitan realizar las personas para mejorar las condiciones en su calidad de vida y bienestar integral; las cuales se expresan en estilos de vida saludable, siendo las que se miden para alcanzarlo: la alimentación, actividad física, controles médicos, descanso y sueño y sustancias nocivas.	Alimentación	- Alimentos que consume	01	(2) Todos los días (1) A veces (0) Casi nunca
				- Hidratación	02	(2) Ninguna de éstas consumo (1) Algunas de éstas (0) Todas estas
				- Peso ideal	03	(2) De 0 a 4 K más (1) De 5 a 8 K más (0) Más de 8 K
			Actividad Física	- Rutina física	04	(2) Casi nunca (1) A menudo (0) Ocasional
				- Caminata	05	(2) Menos de 3/día (1) De 3 a 6/día (0) Más de 6/día
				- Chequeo preventivo	06	(2) Tres o más veces por semana (1) A veces (0) Casi nunca
			Controles Médicos	- Chequeo preventivo	07	(2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca
				- Chequeo preventivo	08	(2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca
			Descanso y Reposo	- Dormir	09	(2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca
				- Relax	10	(2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca
				- Manejo de estrés	11	(2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca
				- Ritmo de vida	12	(2) Casi nunca (1) A veces (0) Casi siempre
			Sustancias Nocivas	- Fumar	13	(2) Ninguno los últimos 5 años (1) No en el último año (0) Si éste año
				- Automedicación	14	(2) Ninguno (1) De 0 a 10 (0) Más de 10
				- Consumo de alcohol	15	(2) Nunca (1) Ocasional (0) A menudo
				- Consumo de alcohol	16	(2) De 0 a 7 (1) De 8 a 12 (0) Más de 12

3.5. Técnicas e Instrumentos de Evaluación y Diagnóstico

3.5.1. Técnica

La técnica fue la encuesta, que permitió recolectar la información necesaria en base a un proceso.

La encuesta es una herramienta o técnica, que permite brindar información sobre aquello que se desea obtener, es decir, establece la función de connotar ciertos datos generales. (Fernández, 2009).

3.5.2. Instrumento

El instrumento utilizado para evaluar a la muestra de estudio se guio del Cuestionario FANTASTICO de Estilos de Vida Saludables, elaborado por Wilson *et al*; en 1984. Dicho instrumento tuvo una adaptación para efectos del presente estudio.

Es la organización por la cual se basa un estudio, debido a que elabora preguntas a los participantes del mismo. Se reformulan interrogantes con la finalidad de preguntar y contestar respuestas claras. (Sampieri, 2000).

Tabla 02.

Índice del Instrumento

Dimensiones	Ítems
Alimentación	01, 02, 03, 04, 05
Actividad Física	06, 07
Controles Médicos	08
Descanso y Sueño	09, 10,11,12
Sustancias Nocivas	13, 14,15, 16

3.5.3. Ficha Técnica del Instrumento

Cuestionario FANTASTICO de Estilos de Vida Saludables

Autores: Wilson *et al* (1984)

Adaptación: Inocencia Yolanda Garay Blanquillo (2018)

Aplicación: Forma individual.

Duración de la prueba: aproximadamente de 5 a 10 minutos.

Dimensiones de evaluación: Alimentación, actividad física, controles médicos, descanso y sueño, sustancias nocivas.

Estructura del instrumento: El cuestionario está formado por 19 interrogantes, siendo 3 de información personal (sociodemográfica) y 16 interrogantes sobre las propias dimensiones.

Objetivo del instrumento: El cuestionario tiene como finalidad conocer las prácticas que realizan las personas como estilo de vida.

Calificación: el instrumento se mide en escala de Likert, contando con 3 alternativas de respuesta que se califican desde el 0 al 2.

Baremo: el siguiente baremo alberga los valores para interpretar los resultados de la evaluación realizada con el instrumento, el cual está ordenado por rangos que contemplan todos los valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener en la evaluación de las dimensiones y del cuestionario en general.

Tabla 03.

Baremo de interpretación

Niveles	I	II	III	IV-V	Variable
Nada saludable	0-2	0	0	0-1	0-7
Poco saludable	3-4	1	0	2-3	8-15
Moderadamente saludable	5-7	2-3	1	4-6	16-27
Saludable	8-10	4	2	7-8	28-32

3.6. Determinación de la Validez y Confiabilidad

3.6.1. Validez del Constructo

Para medir la consistencia externa, se realizó la validación del instrumento creado, el cual ha sido validado por 3 jueces expertos quienes en base a su pericia han evaluado el cuestionario de Factores asociados al embarazo adolescente, bajo los criterios: claridad, objetividad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, pertinencia, y metodología.

Tabla 04.

Validación del instrumento

Nº	Nombre de los Expertos	Valoración
1	Dr. Juan Sandoval Vílchez	90%
2	Mg. Anabel Rojas Espinoza	94%
3	Mg. Eddy Díaz Salvatierra	98%
TOTAL		94%

Interpretación: Los jueces expertos han otorgado el 94% en su valor de aprobación, lo que le confiere al instrumento el valor de muy adecuado (76%–100%), resultando apropiado y pertinente para los fines de investigación que persigue.

3.6.2. Confiabilidad del Instrumento

La medida de la confiabilidad interna de un instrumento, se establece mediante el alfa de Cronbach, que asume que los ítems (medidos en escala tipo Likert) miden un mismo constructo y que están altamente correlacionados (Welch & Comer, 1988). Cuanto más cerca se encuentre el valor del alfa a 1 mayor es la consistencia interna de los ítems analizados.

Tabla 05.

Confiabilidad del Instrumento

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.93	16

Interpretación: Para establecer la confiabilidad del instrumento se aplicó una prueba piloto a un grupo de 30 colaboradores, el cual se sometió a la fórmula de alfa de Cronbach, obteniendo como resultado un coeficiente de 0.93 lo que indica que el cuestionario es altamente confiable.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADO

4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 06.

Datos sociodemográficos de los colaboradores, según la edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
20-25 años	34	20
26-31 años	63	38
Más 32 años	71	42
Total	168	100

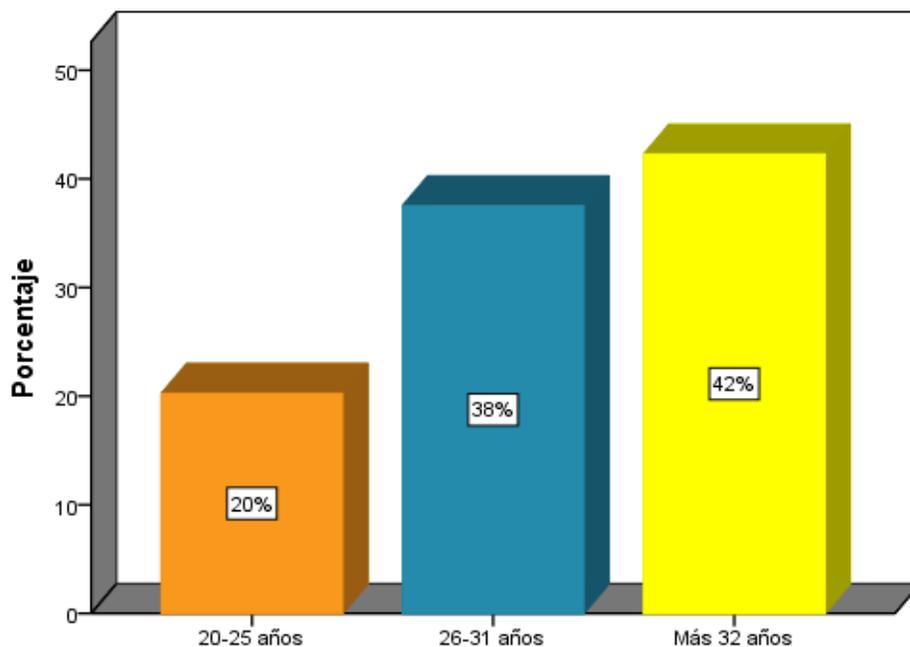


Figura 03. Datos sociodemográficos de los colaboradores, según la edad

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que los colaboradores administrativos en su gran mayoría igual a 42% tienen más de 32 años, el 38% tiene entre 26 a 31 años y el 20% tiene entre 20 a 25 años de edad.

Tabla 07.

Datos sociodemográficos de los colaboradores, según el sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	109	65
Masculino	59	35
Total	168	100

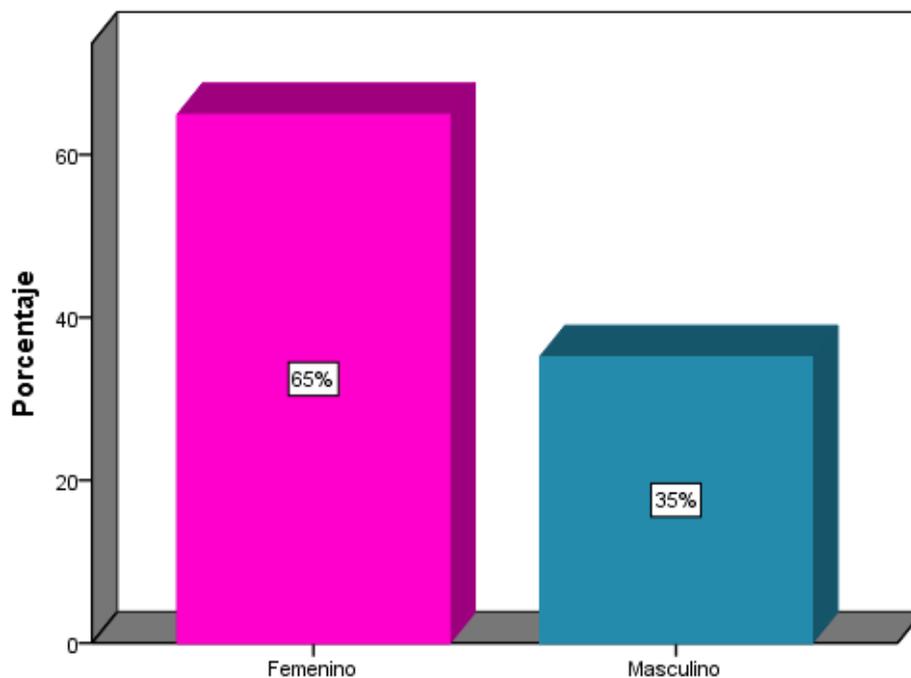


Figura 04. Datos sociodemográficos de los colaboradores, según el sexo

Interpretación: Los resultados obtenidos en la investigación determinaron que el mayor porcentaje del personal administrativo que participo en el estudio es del sexo femenino en un 65% y el 35% son de sexo masculino.

Tabla 08.

Datos sociodemográficos de los colaboradores, según el estado civil

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero (a)	116	69
Casado (a)	35	21
Conviviente	17	10
Total	168	100

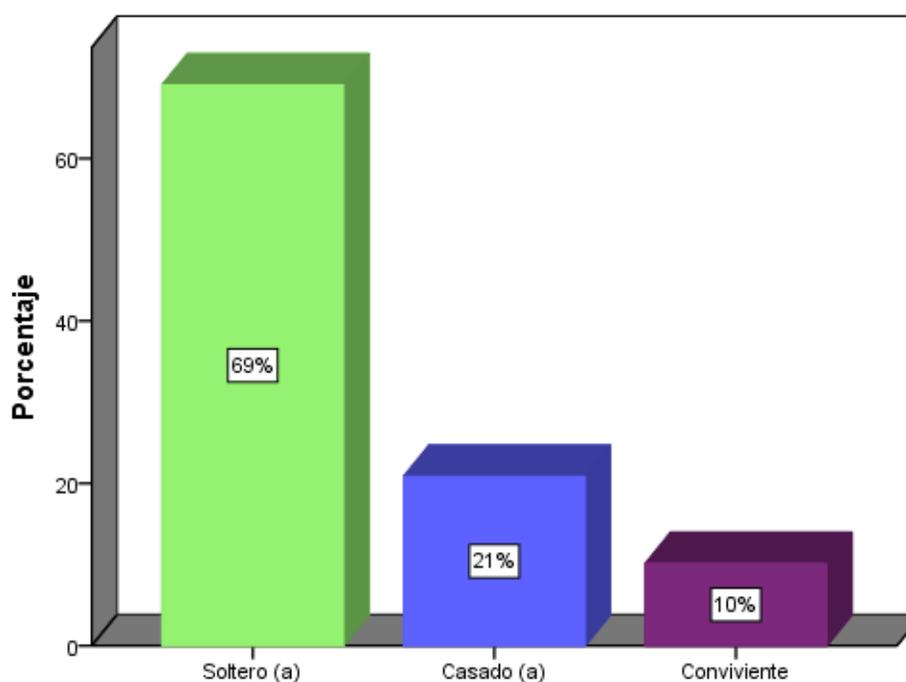


Figura 05. Datos sociodemográficos de los colaboradores administrativos, según el estado civil

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que la mayor proporción de los colaboradores administrativos igual a 69% son solteros (as), por el 25% que son casados (as) y el 10% que son convivientes.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 09.

Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de viajes Costamar Travel Cruise & Tours - Miraflores

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nada saludable	60	36
Poco saludable	89	53
Moderadamente saludable	19	11
Total	168	100

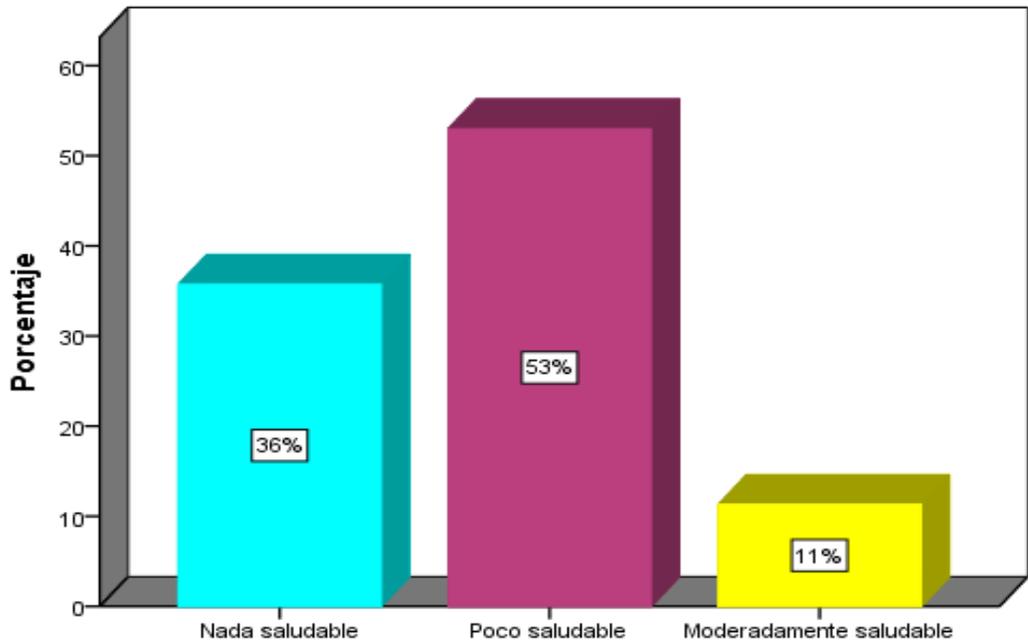


Figura 06. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de viajes Costamar Travel Cruise & Tours - Miraflores

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos es poco saludable con un 53%, el 36% presenta un nivel nada saludable y moderadamente saludable en 11%.

Tabla 10.

Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión alimentación

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nada saludable	87	52
Poco saludable	57	34
Moderadamente saludable	24	14
Total	168	100

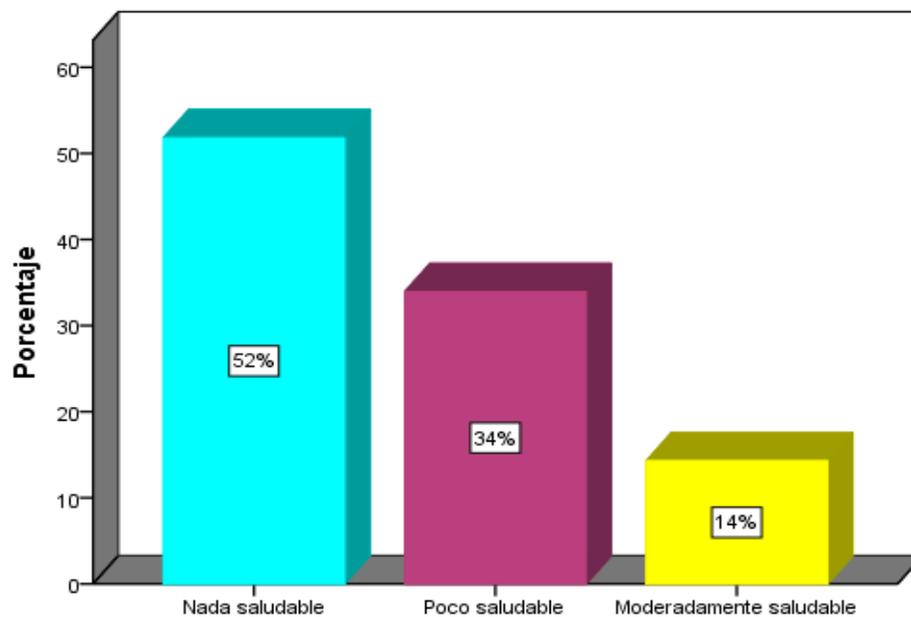


Figura 07. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión alimentación

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión alimentación se determina que la mayoría de colaboradores administrativos en un 52% presentan un nivel nada saludable, en el 34% es poco saludable y en el 14% es moderadamente saludable.

Tabla 11.

Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión actividad física

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nada saludable	60	36
Poco saludable	62	37
Moderadamente saludable	30	18
Saludable	16	10
Total	168	100

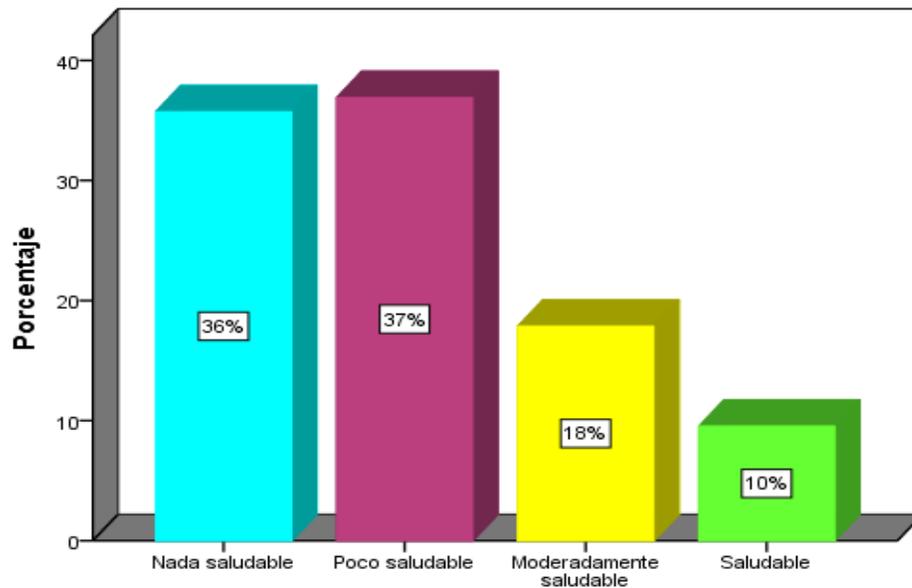


Figura 08. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión actividad física

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión actividad física se determina que los colaboradores administrativos en un 37% presentan un nivel poco saludable, en el 36% resulta nada saludable, el 18% responde a un nivel moderadamente saludable y solo en el 10% resulta saludable.

Tabla 12.

Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión controles médicos

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nada saludable	36	21
Poco saludable	79	47
Moderadamente saludable	36	21
Saludable	17	10
Total	168	100

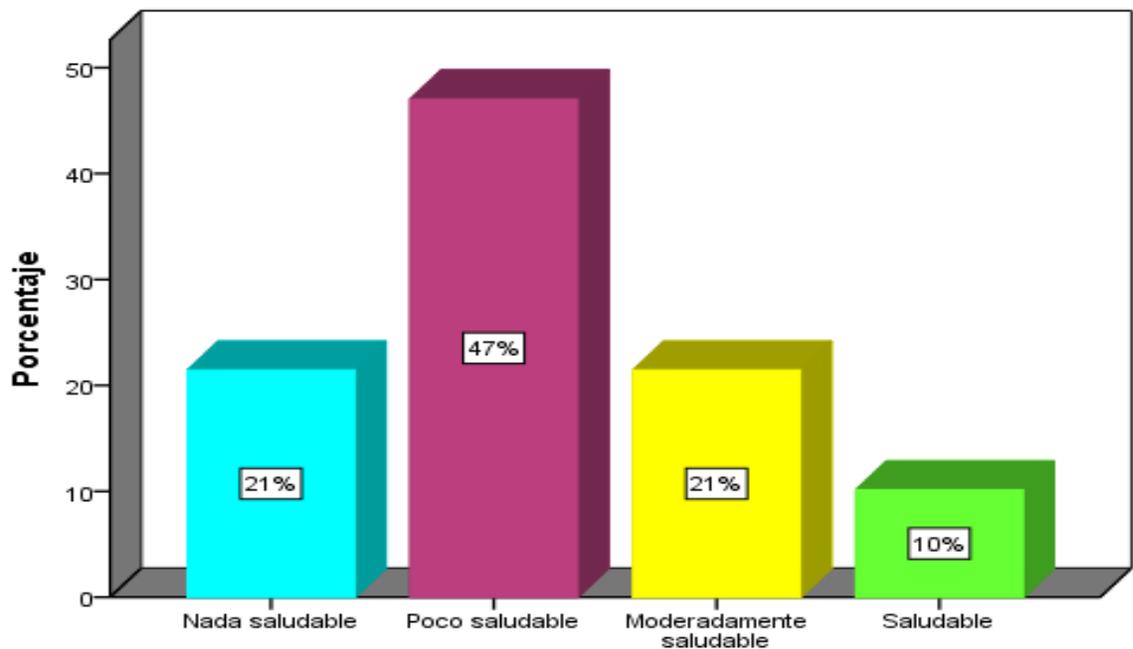


Figura 09. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión controles médicos

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión controles médicos se determina que la mayoría de colaboradores administrativos en un 47% presentan un nivel poco saludable, el 21% se encuentra en un nivel nada saludable y moderadamente saludable para cada categoría y el 10% presenta un nivel saludable.

Tabla 13.

Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión descanso y sueño

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nada saludable	11	7
Poco saludable	79	47
Moderadamente saludable	70	42
Saludable	8	5
Total	168	100

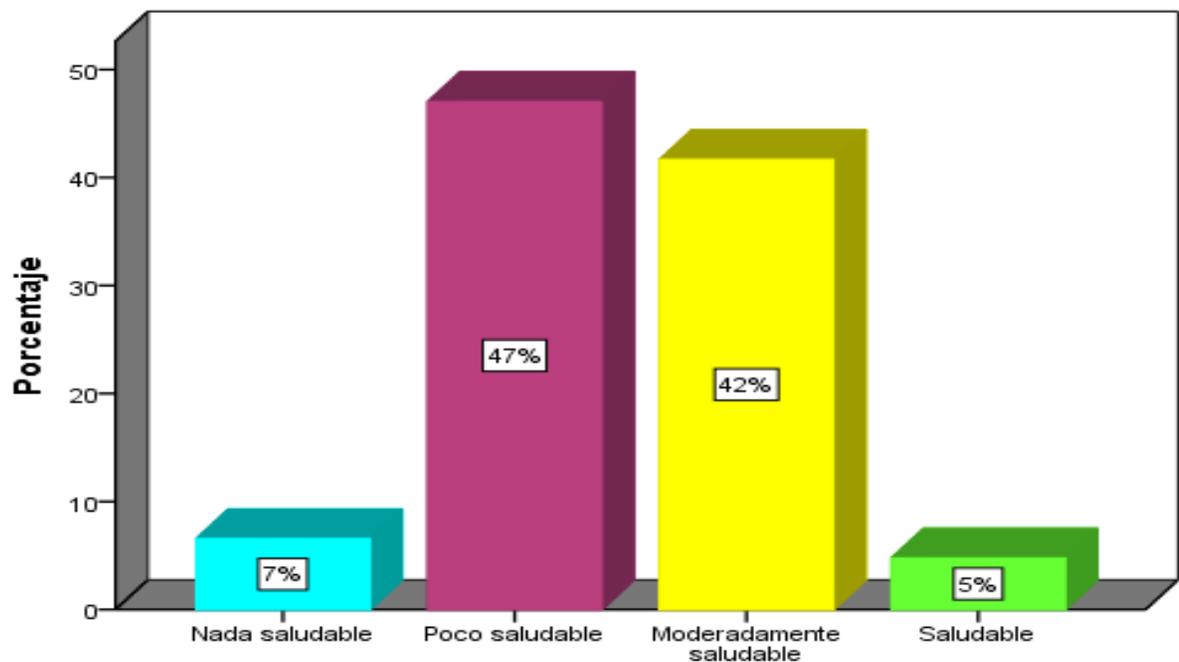


Figura 10. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión descanso y sueño

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión descanso y sueño se determina que los colaboradores administrativos en el 47% presentan un nivel poco saludable, en el 42% es moderadamente saludable, en el 7% es nada saludable y en el 5% es saludable.

Tabla 14.

Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión consumo de sustancias nocivas

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nada saludable	47	28
Poco saludable	85	51
Moderadamente saludable	36	21
Total	168	100

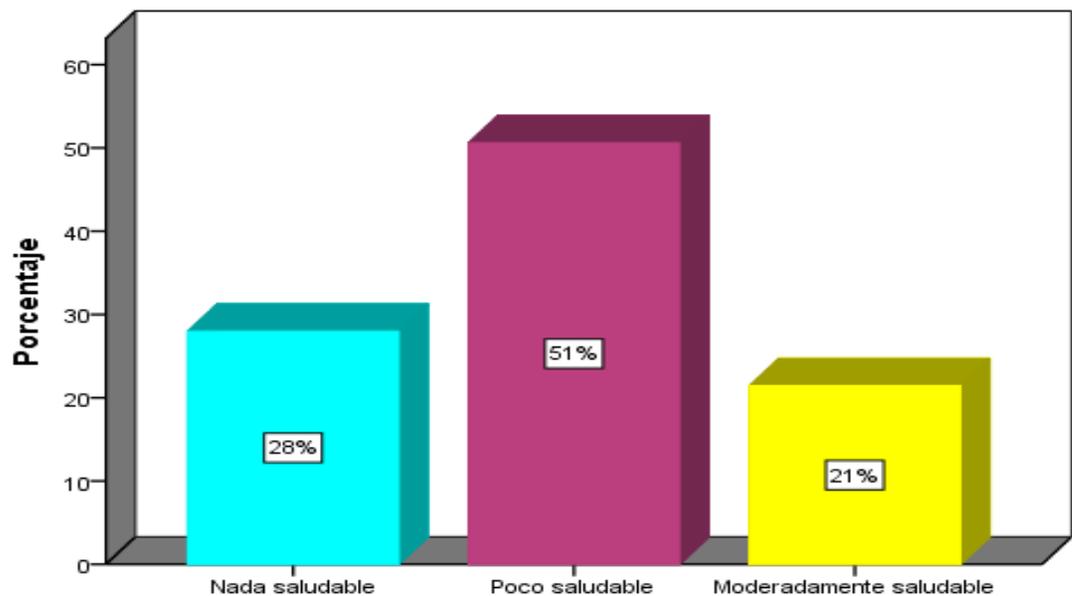


Figura 11. Nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos, según la dimensión consumo de sustancias nocivas

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión consumo de sustancias nocivas se determina que los colaboradores administrativos en el 51% presentan un nivel poco saludable, en el 28% es nada saludable y el 21% se encuentra en un nivel moderadamente saludable.

4.3. Procesamiento de los resultados

Para fines del procesamiento de la información recogida, se realizó una base de datos en una tabla de Excel, ordenando los ítems por dimensiones, seguidamente se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable total, para establecer el rango del baremo al que pertenece.

Luego se seleccionó la escala del baremo alcanzada por cada dimensión y por la variable misma, para traspasar dichos valores al Programa SPSS 22, donde a través de la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron finalmente las tablas y figuras, que resumen los resultados encontrados.

En las tablas y figuras se aprecian las frecuencias y porcentajes hallados por cada escala del baremo. Que permitió tener un mejor análisis y comprensión de la realidad encontrada.

4.4. Discusión de los resultados

En este apartado, analizamos los resultados encontrados en la muestra de estudio, estableciendo la coincidencia o diferencia con las teorías y determinaciones brindadas por otros autores sobre la misma temática de investigación.

En el presente estudio se determinó que el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos es poco saludable en el 53% de forma predominante; lo cual coincide con el estudio de Gonzáles, J. (2017) titulada “Estilos de vida saludables en trabajadores Areneros del sector Propicia de la ciudad de

Esmeraldas”, donde los resultados determinaron que el 60% de la población tiene un estilo de vida malo, dicho estilo de vida de los trabajadores areneros es inadecuado debido a que poseen pocos conocimientos sobre estilos de vida saludable y a su modo de vida. Esta coincidencia se debe a que las personas hoy en día tienden a tener un ritmo acelerado de vida, se conflictúan con sus diferentes responsabilidades descuidando su salud y adoptando inadecuados hábitos.

De igual forma se encuentra relación con lo establecido por Palomares, L. (2014) en su estudio denominado “Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la Salud”, donde halló que el personal de salud tenía en el 72.6% un estilo de vida “poco saludable”. También Carrasco, J. (2017) afirma según su investigación “Estilo de vida de los estudiantes del II al VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería sede Lima – Norte de la UPSJB”, que los estilos de vida que presentaron los estudiantes son desfavorables, para lo cual recomienda implementar un programa encaminado a promover los estilos de vida saludables. A partir de esta triple coincidencia se evidencia que la mayoría de personas no cuidan su salud, dado que no practican hábitos o estilos de vida saludable.

Por otro lado, de acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión actividad física se determina que los colaboradores administrativos de la agencia de viajes presentan en un 37% un nivel poco saludable, seguido del 36% que es nada saludable; en la dimensión consumo de sustancias nocivas, los colaboradores administrativos presentan en el 51% un nivel poco saludable, de forma predominante. Estos hallazgos discrepan de lo establecido por Quintero, J. (2014) en

su estudio denominado “Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en Neojaverianos del programa Nutrición y Dietética de la PUJ primer periodo 2014”, donde los resultados determinaron el bajo consumo de tabaco y bajo consumo de bebidas alcohólicas, así como un nivel de actividad física moderado. Esta diferencia de resultados se debe a que los trabajadores de la presente investigación no participan como los participantes del otro estudio en un programa de cuidado de la salud.

Los resultados obtenidos en la dimensión descanso y sueño determina que los colaboradores administrativos en el 47% presentan un nivel poco saludable, representando el índice más alto; lo cual guarda coincidencia con Cifuentes, L. (2016) en su estudio titulado “Relación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral en un grupo de trabajadores del área administrativa de una organización dedicada a la publicidad”, donde los resultados determinaron que el reactivo evaluado horas de sueño fue el segundo más bajo, esto indica que los trabajadores objeto de estudio tienden a dormir menos del horario adecuado, no realizan siestas donde puedan reparar el sueño. Esta coincidencia se debe a que los trabajadores debido a sus múltiples ocupaciones y deberes, toman buena parte del tiempo para cumplir con todas sus actividades, restándole tiempo al descanso y a sus horas de sueño.

En resumen, existe similitud más que diferencias en las comparaciones establecidas con otros estudios, lo cual fortalece la base científica sobre los estilos de vida que desarrollan las personas.

4.5. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones:

- Los estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de viajes Costamar Travel Cruise & Tours es poco saludable en un 53%, en el 36% es nada saludable y moderadamente saludable en el 11%, lo cual evidencia que sus hábitos y costumbres que practican van en contra de su salud física y mental.

- Los colaboradores administrativos de la agencia de viajes presentan en la dimensión alimentación un nivel nada saludable en 52%, en el 34% es poco saludable y en el 14% presenta un nivel moderadamente saludable, lo cual se debe a que consumen alimentos poco nutritivos por ser la comida chatarra lo que más abunda y debido a la falta de concientización sobre una dieta saludable.

- Los colaboradores administrativos de la agencia de viajes presentan en la dimensión actividad física ciertos índices preponderantes como en el 37% que se registra un nivel poco saludable y en el 36% es nada saludable, debido al sedentarismo de sus actividades laborales y la pérdida de costumbre por realizar algún tipo de ejercicio o deporte.

- Los colaboradores administrativos de la agencia de viajes presentan en la dimensión control médico en un 47% la condición poco saludable, el 21% se encuentra en un nivel nada saludable y moderadamente saludable

respectivamente y el 10% está en un nivel saludable. Esto se debe a que por lo general los trabajadores no se preocupan por chequear su salud sino hasta presentar síntomas incómodos de enfermedad.

- Los colaboradores administrativos de la agencia de viajes presentan en la dimensión consumo de sustancias nocivas en un 51% un nivel poco saludable, en el 28% es nada saludable y el 21% presenta un nivel moderadamente saludable; esta situación se genera principalmente por beber alcohol y fumar cigarrillos, lo cual daña de acuerdo a la cantidad y la frecuencia en que consumen a la salud de los trabajadores.

- Los colaboradores administrativos de la agencia de viajes presentan en la dimensión descanso y sueño, en 47% un nivel poco saludable y en el 42% es moderadamente saludable de forma preponderante; esto se debe a que el horario de trabajo más las horas que se dedican a sus responsabilidades de familia u hogar, estudios, entre otros, hace que no descansen lo suficiente.

4.6. Recomendaciones

En base a las conclusiones establecidas, se brinda ciertas recomendaciones para mejorar los estilos de vida de los colaboradores administrativos de la agencia de viajes:

- El área de bienestar social de la agencia de viajes Costamar Travel Cruise & Tours debe ejecutar un plan de intervención social para empoderar de conocimientos e inducir a las buenas practicas sobre estilos de vida saludable en sus colaboradores.

- El área de bienestar debe fomentar en sus colaboradores una alimentación nutritiva y balanceada a través de la semana de la comida saludable, donde estos deberán llevar su lonchera preparada para almorzar en grupo en su hora de refrigerio.

- El área de recursos humanos debe coordinar con la gerencia de la agencia de viajes para mejorar las condiciones de trabajo, los beneficios laborales de los colaboradores y deben capacitar al personal con cargo jerárquico para ejercer con profesionalidad el liderazgo dentro de la institución de manera que se perciba una favorable gestión organizacional.

- El área de bienestar social debe desarrollar charlas sobre salud ocupacional de manera que se prevenga accidentes y enfermedades laborales que impidan cumplir con su trabajo a los colaboradores. Así mismo el área correspondiente debe brindar la inducción del caso para el personal nuevo que entra a trabajar.

- El área de recursos humanos de la agencia de viajes debe prevenir y adoptar las medidas necesarias para cubrir el vacío que deja los colaboradores

por licencias legales que se le atribuyen de manera que el funcionamiento de la organización no se vea alterado.

- El área de recursos humanos de la agencia de viajes debe administrar los descuentos y sanciones respectivos hacia aquellos colaboradores que faltan sin motivo justificable y de forma reincidente, para evitar que esto se repita en los demás colaboradores.

- El área de bienestar social debe sensibilizar a los colaboradores de la agencia de viajes para que valoren el trabajo que poseen y se comprometan a dar lo mejor de sí mismos, evitando cualquier tipo de distracción.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del Programa

Programa:

“ALIMENTEMONOS MEJOR PARA TENER SALUD, VITALIDAD Y UN DESEMPEÑO LABORAL ADECUADO”



5.2. Justificación del Programa

La alimentación adecuada dentro de la empresa es una variable por la salud en el trabajo, donde se garantiza a los empleados una preocupación por su bienestar integral. Por ello, es indispensable que las organizaciones cuenten con un ambiente sea este patio de comida, cafetería adecuado a estándares nutricionales para que los colaboradores no solo puedan rendir de manera óptima en sus funciones, sino que llevan una vida sana en donde pueden prevenir ciertas enfermedades.

Lo que definió el objetivo principal fue, determinar el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018 y obteniendo un 53% en estilos de vida poco saludables, según la percepción de la muestra de estudio.

Por otra parte, los objetivos específicos a perseguir fueron: Identificar, según las dimensiones alimentación, actividad física, controles médicos, consumo de descanso y sueño, sustancias nocivas; el nivel de estilos de vida en los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018. Siendo sus resultados los siguientes la dimensión alimentación obtuvo un 52% de estilos de vida nada saludable, la dimensión actividad física obtuvo un 37% de estilos de vida poco saludable, la dimensión controles médicos obtuvo un 45% de estilos de vida poco saludable, la dimensión descanso y sueño obtuvo un 47% de estilos poco saludable y la dimensión sustancias nocivas obtuvo un 51% de estilos de vida poco saludable.

Con estos resultados, para poder diseñar el programa de intervención tomamos la dimensión alimentación, esto debido a su alto porcentaje del 52% en cuanto a estilos de vida nada saludables, lo cual se adjudica a que los colaboradores del área administrativa de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores. En ese sentido es que se presenta este programa de intervención denominado Alimentamos Mejor para tener Salud, Vitalidad y un Desempeño Laboral adecuado; con la finalidad que querer brindar una medida de acción dentro del marco de

alimentación y nutrición idónea en los trabajadores administrativos de una empresa dedicada a la agencia de viajes.

Los postulados teóricos, fundamentan también la dimensión alimentación, por ellos es que tenemos los siguientes estudios que abarcan esta variable:

Según el estudio de Ramón, C. (2017) en su tesis denominada: “Estilo de vida de saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana, 2017”, tuvo como resultados que los estilos de vida en los docentes universitarios en un 76,7% no son saludables y el 68,0% en el estado nutricional de los mismos, se encuentra también en un rango no saludable. Este trabajo de Ramón acepta nuestra posición al mencionar que los estilos de vida no son saludables y el estado nutricional también lo que muestra una relación en cuanto a los resultados de nuestro estudio.

Indica Palomares, L. (2014) en su tesis denominada: *“Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la Salud”*, en sus resultados que el 72.6% presentan un estilo de vida “poco saludable”, el 24.5% “saludable” y el 2.8% “muy saludable”. La tesis de Palomares, también sustenta que los estilos de vida son pocos o de nivel regular, lo cual se asocia también en lo que observamos con nuestros efectos porcentuales en la dimensión alimentación.

Ramón como Palomares, concluyen que los trabajadores, no consumen alimentos ricos en diversos nutrientes, llevando una vida sedentaria y haciendo que la

producción en sus organizaciones se vuelva lenta, existan problemas de salud por altos contenidos de químicos y otros elementos que enferman al cuerpo y presentando también problemas emocionales como el estrés, ansiedad y tensión.

Se exponen también trabajos elaborados por profesionales del Trabajo Social, respecto a la alimentación y salud en el trabajo, los cuales brindan un enfoque de intervención multidisciplinaria y de índole social. Estos estudios, mencionan también resultados y estrategias para abordar el problema de la inadecuada alimentación y su relación con el desempeño de los trabajadores dentro de una organización.

1. Loayza Galvis, Lizeth Camila; Osorio Yandy, Sandra Milena y Vargas López, Eliana Rosa (2017) en su estudio denominado: “Condiciones de Salud y Estilos de Vida Saludables en los colaboradores de la empresa de Servicios Públicos Tribunas Córcega Esptri, en el primer semestre de 2017”, dieron los siguientes resultados de hábitos y estilos de vida saludables los resultados son los siguientes: 61% de los trabajadores consume agua diariamente, 73% incluyen dentro de su dieta diaria frutas y verduras, 21% siguen algún tipo de dieta, 79% mantiene un horario regular para las comidas, solo 18% consumen comida chatarra con frecuencia, 42% manifiestan que consumen más bebidas azucaradas que jugos naturales.

2. Sebastián Reyes, Rosa Esther (2015) en su estudio denominado: “Influencia de los Hábitos Alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de 3 a 9 ciclos de la Escuela Académico Profesional de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Social de la Universidad Nacional de Trujillo”, dieron como resultados que el 85.7% de los estudiantes relacionan el rendimiento académico con los hábitos alimenticios.

Estos estudios dan la importancia entre la alimentación y un buen desempeño.

5.3. Objetivos del Programa

5.3.1 Objetivo general:

Elaborar y ejecutar una propuesta de intervención que pueda brindar estrategias a favor de una alimentación adecuada en los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores; mejorando sus hábitos alimenticios y proporcionando mayor energía para el desempeño laboral.

5.3.2 Objetivos específicos:

- ✚ Implementar una cafetería que brinde la venta de menús y alimentos ricos en nutrientes derivados de frutas, verduras, carbohidratos, grasa y otros alimentos que ayuden a la vitalidad de los trabajadores.
- ✚ Desarrollar ponencias sobre las consecuencias del consumo de comida rápidas o chatarras, como de llevar una vida sedentaria y sus efectos en el desempeño laboral.
- ✚ Implementar la Gimnasia Laboral para el aumento de los índices de calidad de vida en los trabajadores.

5.4. Sector al que se Dirige

Colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours.

5.5. Metodología de Intervención

En cuanto a la metodología de intervención para la ejecución de este programa para mejorar los estilos de vidas saludables centrado en la dimensión alimentación adecuada, se basa en el modelo de Pavlón, quien explica en su enfoque sobre la modificación de la conducta.

Esta teoría, se adjudica al hecho que la conducta humana aplicada al trabajo Social utiliza recursos de la psicología experimental para lograr una modificación en los problemas mediante un tratamiento o estrategia que surge en dos bases:

a) Modificar en este caso la visión que tienen los colaboradores de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, en cuanto a que mientras coman sin importar el tipo de alimento podrán seguir rindiendo laboralmente.

b) Modificar mediante acciones el consumo de comida rápida y/o chatarra, a través del diseño de un ambiente propicio como una cafetería que brinde comidas saludables a los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores.

Según Viscarret (2017), el Trabajo Social, focalizado en el paradigma de la modificación de la conducta, puede disminuir, reforzar las conductas de las personas siempre y cuando los motivos son explicados como justificados.

Por ello, es importante que los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, sean concientizados sobre la importancia de llevar estilos de vida saludables reforzando esta acción con charlas.

5.6. Recursos del Programa

Los recursos que serán necesarios para este programa de intervención serán provistos en la siguiente clasificación:

Recursos humanos

- ❖ Trabajadora Social
- ❖ Psicología
- ❖ Nutricionista
- ❖ Médico
- ❖ Personal Administrativo

Recursos institucionales

- ❖ Empresas de implementación para cafetería
- ❖ Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores.

Recursos logísticos

- ❖ Los solicitados y requeridos para la implementación de cafetería
- ❖ Para las charlas

Recursos económicos

- ❖ Para realizar el programa
- ❖ Para los objetivos planteados
- ❖ Para realizar las actividades
- ❖ Para la implementación de la cafetería

Recursos materiales

- ❖ De escritorio y oficina
- ❖ Para las charlas
- ❖ Para la cafetería

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arrivilla, M y Salazar, I. (2006). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*, 13(1), p. 19-36. Recuperado de: [http://proinapsa.uis.edu.co/redcups/Biblioteca/Documentos%20REDCUPS/Investigacion Creencias y %20Estilos de vida.pdf](http://proinapsa.uis.edu.co/redcups/Biblioteca/Documentos%20REDCUPS/Investigacion%20Creencias%20y%20Estilos%20de%20vida.pdf)
- Cifuentes, L. (2016). *Relación entre el estilo de vida y rendimiento laboral en un grupo de trabajadores del área administrativa de una organización dedicada a la publicidad* (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción, Guatemala. Recuperado de: <recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/43/Cifuentes-Luisa.pdf>
- Gonzales, J. (2017). *Estilos de vida saludables en trabajadores areneros del sector propicia de la ciudad Esmeraldas* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Esmeraldas, Ecuador Recuperado de: [https://repositorio.pucese.edu.ec/.../1/CHILAN%20COLORADO%20ARACEL Y.pdf](https://repositorio.pucese.edu.ec/.../1/CHILAN%20COLORADO%20ARACEL%20Y.pdf)
- Laguado, E y Gómez, M. (2006). Estilos de vida saludables en estudiantes de enfermería en la Unidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), p. 68-83 Recuperado de: www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf
- Loayza, L, Osorio, S, Vargas, E. (2017). *Condiciones de salud y estilos de vida saludables en los colaboradores de una empresa de servicios públicos Tribunos Córcega Esptri, en el primer semestre de 2017* (Tesis de especialidad). Universidad Libre Seccional Pereira, Risaralda, Colombia. Recuperado de:

[https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16119/CONDICION ES%20DE%20SALUD%20Y%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf?sequence=1 &isAllowed=y](https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16119/CONDICION%20DE%20SALUD%20Y%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Meléndez, K. (2016). *Estilo de vida saludable y estrés en conductores de una empresa de transporte urbano de Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad privada del Norte, Trujillo, Perú. Recuperado de: repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10444

Mosquera, E y Quilla. R. (2015). *Eficacia del programa “Adolescencia Saludable” para mejorar el estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria del colegio adventista Túpac Amaru, Juliaca, 2015* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Juliaca, Perú. Recuperado de: alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPEU_d4381eafaa190ca397a5561b62_00add0

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Estilo de vida saludable y alimentación sana*. Recuperado de: <https://www.who.int > Acceso > Centro de prensa > Notas descriptivas > Detail>

Organización Panamericana de la Salud. (2014). *Propuesta de la promoción de la salud de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas*. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/NCD-SP-low.pdf>

Palomares, L. (2014). *Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud* (Tesis de maestría). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú. Recuperado de: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/566985?locale=en&language...>

- Pender, N. (2010). Modelo de la promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería universitaria*, 8(4) Recuperado de: www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
- Quintero, J. (2014). *Hábitos alimentarios, estilos saludables y actividad física en Neojaverianos del programa de nutrición y dietética de la PUJ primer período 2014* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodayJinnethViviana2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramón, C. (2017). *Estilo de vida saludable y estado nutricional en docentes de una Universidad de Lima Metropolitana* (Tesis de maestría). Universidad Cesar vallejo, Lima, Perú. Recuperado de: repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/21900/Ramón_ACR.pdf?sequence...
- Sebastián, R. (2015). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes 3 a 9 ciclo de la EAP de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Trujillo* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo, Perú. Recuperado de: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNIT_475d84e28196ded5e856e0d838602767/Details
- Tumay, J. (2017). *Estilos de vida de los estudiantes del II al VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería sede Lima-Norte de la UPSJB, Junio 2016* (tesis de licenciatura). Universidad privada San Juan Bautista, Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1395>

Vives, A. (2007). Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. *Psicología Científica*, 9(63), p.1-307.

Yanza, M. (2017). *Intervención del Trabajo Social desde la modificación de conducta*. Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador. Recuperado de: dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27291/1/Monografia.pdf

ANEXOS

ANEXO 01.

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problemas General	Objetivo General	Tipo y Diseño de Investigación
¿Cuál es el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018?	Determinar el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descriptivo ▪ Cuantitativo ▪ Transversal ▪ No experimental
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Poblacion y Muestra
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es el nivel de estilos de vida, según la dimensión alimentación, de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours - Miraflores, 2018? 2. ¿Cuál es el nivel de estilos de vida, según la dimensión actividad física, de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018? 3. ¿Cuál es el nivel de estilos de vida saludable, según la dimensión controles médicos, de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018? 4. ¿Cuál es el nivel de estilos de vida saludable, según la dimensión descanso y sueño, de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018? 5. ¿Cuál es el nivel de estilos de vida saludable, según la dimensión sustancias nocivas, de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar, según la dimensión alimentación, el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018. 2. Identificar, según la dimensión actividad física el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018. 3. Identificar, según la dimensión controles médicos, el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018. 4. Identificar, según la dimensión consumo de descanso y sueño, el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018. 5. Identificar, según la dimensión sustancias nocivas, el nivel de estilos de vida de los colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores, 2018. 	<p>La población de estudio estuvo conformada por 300 colaboradores administrativos de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours – Miraflores.</p> <p>La muestra se estableció bajo el diseño del Muestreo Aleatorio Simple (MAS), obteniendo como resultado a 168 colaboradores de la Agencia de Viajes Costamar Travel Cruise & Tours.</p>

ANEXO 02.

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “FANTÁSTICO”

Estimado colaborador: El presente cuestionario de Estilos de Vida Saludables tiene como objetivo determinar el nivel de estilos de vida saludables que tiene usted, a fin de incorporar los resultados dentro del programa de Prevención y Promoción de la salud en el área de Bienestar Social y contribuir a mejorar su calidad de vida. Le agradezco que responda con seriedad y sinceridad; la información que brinde será de estrictamente confidencial. No colocar su nombre.

I. DATOS GENERALES (Marque con una X):

1. Edad

20 a 25 años

26 a 31 años

32 a más

2. Sexo:

Femenino:

Masculino:

3. Estado civil

Soltero (a)

Casado (a)

Conviviente

II. DATOS ESPECIFICOS (Marque con una X):

1. Como 2 porciones de frutas y 3 de verduras:

(2) Todos los días

(1) A veces

(0) Casi nunca

2. A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas:

(2) Ninguna de éstas consumo

(1) Algunas de éstas

(0) Todas estas

3. Estoy pasado en mi peso ideal en:

(2) De 0 a 4 K más

(1) De 5 a 8 K más

(0) Más de 8 K

4. Bebo 8 vasos con agua cada día

(2) Casi nunca

(1) A menudo

(0) Ocasional

5. Bebo té, café, cola, gaseosa
(2) Menos de 3/día (1) De 3 a 6/día (0) Más de 6/día
6. Yo realizo actividad física por 30 minutos cada vez:
(2) Tres o más veces por semana (1) A veces (0) Casi nunca
7. Yo camino, al menos 30 minutos diariamente:
(2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca
8. Me realizo controles de salud en forma periódica
(2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca
9. Duermo bien y me siento descansado:
(2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca
10. Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:
(2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca
11. Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre
(2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca
12. Parece que ando acelerado/a
(2) Casi nunca (1) A veces (0) Casi siempre
13. Yo fumo cigarrillos:
(2) Ninguno los últimos 5 años (1) No en el último año (0) Sí éste año
14. Generalmente fumocigarrillos por día
(2) Ninguno (1) De 0 a 10 (0) Más de 10
15. Usa excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me auto medico:
(2) Nunca (1) Ocasional (0) A menudo
16. Mi Número promedio de tragos a la semana es:
(2) De 0 a7 (1) De 8 a12 (0) Más de 12

ANEXO 03.



CERTIFICADO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

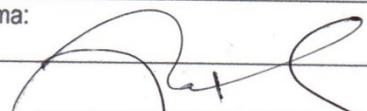
1. INFORMACION GENERAL

Apellidos y Nombre del Experto	Cargo que desempeña	Nombre del Instrumento	Autor del Instrumento
DIAZ SALVATIERRA EDDY RONALD	DOCENTE AUXILIAR UJGU	CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE "FANTÁSTICO"	Inocencia Yolanda Garay Blanquillo

2. CRITERIOS GENERALES A EVALUAR

INDICADORES	CRITERIOS	Inadecuado 00 - 25%	Poco adecuado 25- 50%	Adecuado 51- 75%	Muy adecuado 76- 100%
01. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				98%
02. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observadas.				98%
03. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				98%
04. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				98%
05. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				98%
06. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos científicos.				98%
07. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				98%
08. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				98%

3. PROMEDIO DE VALIDACIÓN:	98%	
Lima, de 20 Junio del 2019	DNI: 06768788	Teléfono: 5522445
Lugar: Av. Petreiros THOUARS 248, Lima	Firma:	



Mg. Eddy Diaz Salvatierra
 TRABAJADOR SOCIAL

ANEXO 04.



FICHA DEL INSTRUMENTO

Nº	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: ALIMENTACION							
1	Como 2 porciones de frutas y 3 de verduras: (2) Todos los días (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
2	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas: (2) Ninguna de éstas consumo (1) Algunas de éstas (0) Todas estas	✓		✓		✓		
3	Estoy pasado en mi peso ideal en: (2) De 0 a 4 K más (1) De 5 a 8 K más (0) Más de 8 K	✓		✓		✓		
4	Bebo 8 vasos con agua cada día (2) Casi nunca (1) A menudo (0) Ocasional	✓		✓		✓		
5	Bebo té, café, cola, gaseosa (2) Menos de 3/día (1) De 3 a 6/día (0) Más de 6/día	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: ACTIVIDAD FISICA	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Yo realizo actividad física por 30 minutos cada vez: (2) Tres o más veces por semana (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
7	Yo camino, al menos 30 minutos diariamente: (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: CONTROLES MEDICOS	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Me realizo controles de salud en forma periódica (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: DESCANSO Y REPOSO	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Duermo bien y me siento descansado: (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
10	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida: (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
11	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
12	Parece que ando acelerado/a (2) Casi nunca (1) A veces (0) Casi siempre	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 5: SUSTANCIAS NOCIVAS	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Yo fumo cigarrillos: (2) Ninguno los últimos 5 años (1) No en el último año (0) Sí éste año	✓		✓		✓		
14	Generalmente fumocigarrillos por día (2) Ninguno (1) De 0 a 10 (0) Más de 10	✓		✓		✓		



15	Usa excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me auto medico: (2) Nunca (1) Ocasional (0) A menudo	✓		✓		✓		
16	Mi Número promedio de tragos a la semana es: (2) De 0 a7 (1) De 8 a12 (0) Más de 12	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): 98% PARA SU APLICACIÓN DE PRUEBA Escrita

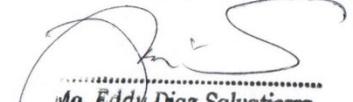
Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: EDDY DIAZ SALVATIERRA DNI: 06768783

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima, 20 Junio del 2019.


.....
Mg. Eddy Diaz Salvatierra
TRABAJADOR SOCIAL

Firma del Experto Informante.

ANEXO 05.



CERTIFICADO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. INFORMACION GENERAL

Apellidos y Nombre del Experto	Cargo que desempeña	Nombre del Instrumento	Autor del Instrumento
SANDOVAL VILCHEZ JUAN	SECRETARIO ACADEMICO	CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE "FANTÁSTICO"	Inocencia Yolanda Garay Blanquillo

2. CRITERIOS GENERALES A EVALUAR

INDICADORES	CRITERIOS	EVALUACIÓN			
		Inadecuado 00 - 25%	Poco adecuado 25- 50%	Adecuado 51- 75%	Muy adecuado 76- 100%
01. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				90%
02. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observadas.				90%
03. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				90%
04. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				90%
05. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				90%
06. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos científicos.				90%
07. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				90%
08. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				90%

3. PROMEDIO DE VALIDACIÓN:	90%	
Lima, de 20 Junio del 2019	DNI: 08151575	Teléfono: 989452311
Lugar: PETIT TAPUARS 248 - LIMA	Firma:	



Dr. JUAN SANDOVAL VILCHEZ
Secretario Académico
de la Facultad de
Psicología y Trabajo Social

ANEXO 06.



FICHA DEL INSTRUMENTO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: ALIMENTACION								
1	Como 2 porciones de frutas y 3 de verduras: (2) Todos los días (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
2	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas: (2) Ninguna de éstas consumo (1) Algunas de éstas (0) Todas estas	✓		✓		✓		
3	Estoy pasado en mi peso ideal en: (2) De 0 a 4 K más (1) De 5 a 8 K más (0) Más de 8 K	✓		✓		✓		
4	Bebo 8 vasos con agua cada día (2) Casi nunca (1) A menudo (0) Ocasional	✓		✓		✓		
5	Bebo té, café, cola, gaseosa (2) Menos de 3/día (1) De 3 a 6/día (0) Más de 6/día	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2: ACTIVIDAD FISICA								
		Si	No	Si	No	Si	No	
6	Yo realizo actividad física por 30 minutos cada vez: (2) Tres o más veces por semana (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
7	Yo camino, al menos 30 minutos diariamente: (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 3: CONTROLES MEDICOS								
		Si	No	Si	No	Si	No	
8	Me realizo controles de salud en forma periódica (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 4: DESCANSO Y REPOSO								
		Si	No	Si	No	Si	No	
9	Duermo bien y me siento descansado: (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
10	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida: (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
11	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
12	Parece que ando acelerado/a (2) Casi nunca (1) A veces (0) Casi siempre	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 5: SUSTANCIAS NOCIVAS								
		Si	No	Si	No	Si	No	
13	Yo fumo cigarrillos: (2) Ninguno los últimos 5 años (1) No en el último año (0) Sí éste año	✓		✓		✓		
14	Generalmente fumocigarrillos por día (2) Ninguno (1) De 0 a 10 (0) Más de 10	✓		✓		✓		



15	Usa excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me auto medico: (2) Nunca (1) Ocasional (0) A menudo	✓		✓		✓	
16	Mi Número promedio de tragos a la semana es: (2) De 0 a7 (1) De 8 a12 (0) Más de 12	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Apropiado y Suficiente

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Juan Sandoval Vilchez DNI: 08151525

Lima, 20 Junio del 2019.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.



Dr. JUAN SANDOVAL VILCHEZ
Secretario Académico
de la Facultad de
Psicología y Trabajo Social

ANEXO 07.



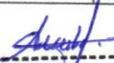
CERTIFICADO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. INFORMACION GENERAL

Apellidos y Nombre del Experto	Cargo que desempeña	Nombre del Instrumento	Autor del Instrumento
ROJAS ESPINOZA ANABEL	DOCENTE UNIVERSITARIA	CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE "FANTÁSTICO"	Inocencia Yolanda Garay Blanquillo

2. CRITERIOS GENERALES A EVALUAR

INDICADORES	CRITERIOS	Inadecuado	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado
		00 - 25%	25- 50%	51- 75%	76- 100%
01. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				95%
02. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observadas.				95%
03. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				95%
04. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				90%
05. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				95%
06. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos científicos.				95%
07. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				95%
08. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				90%

3. PROMEDIO DE VALIDACIÓN:	94%	
Lima, de 20 Junio del 2019	DNI: 40911947	Teléfono: 968884193
Lugar: Distrito de Lince, Lima	Firma: 	

Mg. Anabel Rojas Espinoza
Especialista en Metodología
de Investigación

ANEXO 08.



FICHA DEL INSTRUMENTO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: ALIMENTACION								
1	Como 2 porciones de frutas y 3 de verduras: (2) Todos los días (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
2	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas: (2) Ninguna de éstas consumo (1) Algunas de éstas (0) Todas estas	✓		✓		✓		
3	Estoy pasado en mi peso ideal en: (2) De 0 a 4 K más (1) De 5 a 8 K más (0) Más de 8 K	✓		✓		✓		
4	Bebo 8 vasos con agua cada día (2) Casi nunca (1) A menudo (0) Ocasional	✓		✓		✓		
5	Bebo té, café, cola, gaseosa (2) Menos de 3/día (1) De 3 a 6/día (0) Más de 6/día	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2: ACTIVIDAD FISICA								
6	Yo realizo actividad física por 30 minutos cada vez: (2) Tres o más veces por semana (1) A veces (0) Casi nunca	Si	No	Si	No	Si	No	
7	Yo camino, al menos 30 minutos diariamente: (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 3: CONTROLES MEDICOS								
8	Me realizo controles de salud en forma periódica (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 4: DESCANSO Y REPOSO								
9	Duermo bien y me siento descansado: (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	Si	No	Si	No	Si	No	
10	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida: (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
11	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre (2) Casi siempre (1) A veces (0) Casi nunca	✓		✓		✓		
12	Parece que ando acelerado/a (2) Casi nunca (1) A veces (0) Casi siempre	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 5: SUSTANCIAS NOCIVAS								
13	Yo fumo cigarrillos: (2) Ninguno los últimos 5 años (1) No en el último año (0) Sí éste año	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Generalmente fumocigarrillos por día (2) Ninguno (1) De 0 a 10 (0) Más de 10	✓		✓		✓		



15	Usa excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me auto medico: (2) Nunca (1) Ocasional (0) A menudo	✓		✓		✓	
16	Mi Número promedio de tragos a la semana es: (2) De 0 a7 (1) De 8 a12 (0) Más de 12	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Suficiente y Apropiado

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/Mg: ROJAS ESPINOZA, ANABEL DNI: 40911947

Lima, 20 Junio del 2019.

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

Mg. Anabel Rojas Espinoza
Especialista en Metodología
de Investigación