



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales Creative Commons, permitiendo a otras solo descargar sus obras y compartirlas con otras siempre y cuando den crédito, pero no pueden cambiarlas de forma alguna ni usarlas de forma comercial.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA N° 230 – 2025

El que suscribe, deja constancia que se la realizado el análisis con el software de verificación de similitud al **INFORME FINAL** cuyo título es:

“Estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024”

Presentado por:

Bach. CHACALIAZA GUERRA ANDERSON

Bachiller del nivel de Pregrado de la Facultad de Enfermería El resultado obtenido es 1% por el cual se otorga el calificativo de APROBADO, según Reglamento para la evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación. Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 09 de octubre del 2025

Operador KDT
Fecha y hora: 09 de octubre- 2025 12:29 P.M.
Id: 510481490

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
Dra. NORMA PASTOR RAMIREZ
DIRECTORA

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Enfermería



Estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico en
trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024.

Línea de investigación:
Salud Pública y Conservación del Medio Ambiente

INFORME FINAL DE TESIS

Autor:
Chacaliaza Guerra Anderson

Asesora:
Mg. Viviana Loza Félix
Código ORCID: 0000-0002-6016-0984

Ica, Perú
2025

DEDICATORIA

A Dios, que posibilita la vida, la salud y el trabajo. A mi familia, mi enorme sostén, al mismo tiempo, se convierte en mi motor y motivo de ser cada día mejor.

AGRADECIMIENTOS

A la Gerencia y personal que labora en la Empresa Machu Picchu; gracias a su disposición y participación masiva, pude concretar mi estudio.

A cada uno mis docentes de la Facultad de Enfermería de mi Alma Mater “San Luis Gonzaga” gracias por mi formación profesional, que espero concretar con mi investigación.

Agradezco a mi asesora Mg. Viviana Loza Félix, por su incansable labor, por compartir conmigo estrategias innovadoras para concluir mi investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de Tablas.....	v
Índice de Figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii

Cuerpo del Informe Final

I. Introducción.....	10
II. Estrategia metodológica.....	22
III. Resultados.....	25
IV. Discusión.....	30
V. Conclusiones.....	34
VI. Recomendaciones.....	35
VII. Referencias bibliográficas.....	36
VIII. Anexos.....	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos generales de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.	25
Tabla 2. Relación entre estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico según IMC en trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024	26
Tabla 3. Prueba de normalidad	27
Tabla 4. Prueba de correlación	27
Tabla 5. Estilos de vida de acuerdo con sus dimensiones de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.	28
Tabla 6. Diagnóstico nutricional según el IMC de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.	29

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1. Comportamiento del IMC como diagnóstico nutricional en trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024	53
Gráfico 2. Estilos de vida global en trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024	54

Lista de anexos

	Pág.
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	43
Anexo 2. Operacionalización de variables.....	45
Anexo 3. Instrumentos.....	47
Anexo 4. Consentimiento informado	51
Anexo 5. Confiabilidad del instrumento	52
Anexo 6. Figuras	53
Anexo 7. Documentos de autorización para el trabajo de campo.....	55

RESUMEN

Los estilos de vida poco saludables en el entorno laboral se han identificado como factores determinantes en el desarrollo de alteraciones nutricionales como el sobrepeso y obesidad, factores condicionantes de enfermedades no transmisibles, generando la necesidad de evaluar esta relación en contextos específicos. La investigación desarrollada planteó como **Objetivo:** Determinar la relación de los estilos de vida y el diagnóstico nutricional en trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024. **Material y métodos:** Se consideró un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo – correlacional, considerando diseño no experimental, incluyendo una muestra de 243 trabajadores, tamaño obtenido por muestreo probabilístico, a quienes se les aplicó un cuestionario “PEP-SI” instrumento estandarizado, validado y confiable para el recojo de estilos de vida, aplicado mediante la técnica de encuesta. Asimismo, se realizó la evaluación antropométrica de los trabajadores, usando el IMC y el Perímetro abdominal registrados en una ficha de antropometría. **Resultados:** Los estilos de vida fueron poco saludables en el 85,6% (208); el mismo comportamiento siguieron sus dimensiones: responsabilidad en salud 74% (181); actividad física 74% (181); nutrición 81% (197); crecimiento espiritual 76% (185); relaciones interpersonales 79% (193) y manejo del estrés 78% (189). Además, los diagnósticos nutricionales según IMC hubo sobrepeso en 44,4% (108); **Conclusión:** Se demostró que existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional según IMC ($Rho=0.55$; $p: ,001$).

Palabras clave: Estilo de vida, diagnóstico nutricional, Índice de masa corporal, antropometría.

ABSTRACT

Unhealthy lifestyles in the workplace have been identified as determining factors in the development of nutritional disorders such as overweight and obesity, which are factors that determine non-communicable diseases, creating the need to evaluate this relationship in specific contexts. The research developed had the following **objective**: To determine the relationship between lifestyles and nutritional diagnosis in workers of a private company in Pisco 2024. **Material and methods**: A quantitative approach was considered, descriptive - correlational level, considering a non-experimental design, including a sample of 243 workers, a size obtained by probability sampling, to whom a questionnaire "PEP-SI" was applied, a standardized, validated and reliable instrument for collecting lifestyles, applied through the survey technique. Likewise, the anthropometric evaluation of the workers was carried out, using the BMI and the Abdominal perimeter recorded in an anthropometry form. **Results**: Lifestyles were unhealthy in 85.6% (208); the same behavior followed their dimensions: responsibility in health 74% (181); physical activity 74% (181); nutrition 81% (197); spiritual growth 76% (185); Interpersonal relationships 79% (193) and stress management 78% (189) each were significantly related to BMI ($p < 0.05$), Furthermore, nutritional diagnoses according to BMI the presence of overweight in 44.4% (108). **Conclusion**: A significant relationship was demonstrated between lifestyle and nutritional diagnosis with both BMI ($Rho = 0.55$; $p: .001$).

Keywords: Lifestyle, nutritional diagnosis, body mass index, anthropometry.

I. INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es un conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos que influyen directamente en la salud y el bienestar de las personas¹. En el contexto laboral, los trabajadores pueden adoptar rutinas que, dependiendo de diversos factores personales, sociales y organizacionales, pueden favorecer o perjudicar su estado nutricional. Factores como la alimentación inadecuada, el sedentarismo, el estrés ocupacional y los horarios extensos son aspectos que configuran estilos de vida poco saludables, los cuales pueden desencadenar alteraciones nutricionales tales como el sobrepeso, la obesidad o la desnutrición².

La Organización Mundial de la Salud (OMS)³ ha señalado que los problemas relacionados con la nutrición y los estilos de vida poco saludables representan un desafío creciente en las poblaciones económicamente activas, dado su impacto en la productividad, la calidad de vida y el incremento del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. En ese sentido, evaluar el diagnóstico nutricional en trabajadores de empresas privadas permite identificar condiciones de riesgo y promover intervenciones orientadas a fomentar estilos de vida saludables.

El Modelo de Promoción de la Salud desarrollado por Pender surge como una propuesta teórica que amplía la mirada tradicional de la atención sanitaria, orientándola hacia la prevención primaria y el fortalecimiento de estilos de vida saludables. Esta teoría, concebida a mediados de los años 80 y actualizada posteriormente, se basa en la premisa de que el comportamiento relacionado con la salud está influido por múltiples factores interpersonales, cognitivos y ambientales, los cuales pueden ser modificados para fomentar decisiones orientadas al bienestar⁴.

En el núcleo del modelo de Pender, se encuentra la idea de que las personas no son simples receptoras pasivas de cuidados, sino agentes activos en la construcción de su salud. Pender sostiene que las experiencias previas, la percepción de beneficios y barreras para la acción, así como la autoeficacia percibida, son elementos clave que determinan si un individuo adopta o no conductas saludables. Esta perspectiva se alinea con los postulados del aprendizaje social de Bandura, en tanto que reconoce la influencia del entorno social y la capacidad del individuo para modificar su comportamiento a través de la motivación y la confianza personal⁵.

Además, incorpora además componentes relacionados con la afectividad, el apoyo social y las influencias normativas, elementos que interactúan entre sí para dar lugar a una decisión voluntaria orientada hacia el autocuidado. Uno de los grandes aportes de este enfoque es que no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que promueve un concepto integral de salud como resultado de elecciones conscientes y sostenidas en el tiempo. Pender ofrece un marco teórico pertinente para comprender los factores que influyen en la adopción de estilos de vida saludables entre trabajadores del sector privado. Su enfoque en la toma de decisiones personales y en el rol activo del individuo en el cuidado de su salud resulta especialmente valioso al analizar cómo los

trabajadores gestionan aspectos como la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés y otras conductas vinculadas al bienestar⁶.

En el contexto laboral, donde las exigencias del entorno pueden interferir con el mantenimiento de hábitos saludables, el modelo de promoción de salud permite identificar tanto las barreras como los facilitadores que influyen en el comportamiento nutricional y en la adopción de prácticas saludables. Situaciones como la percepción de beneficios, como el aumento de energía o la prevención de enfermedades; las influencias interpersonales, como el apoyo de compañeros o la cultura organizacional; y la autoeficacia percibida como confianza en la capacidad de cambiar hábitos, son elementos que, según Pender, pueden determinar la conducta final. Asimismo, orienta posibles estrategias de intervención para fomentar cambios positivos en el entorno laboral, contribuyendo a una mejor calidad de vida y un desempeño laboral más saludable y sostenible⁷.

Desde el punto de vista científico, este modelo ha sido aplicado y validado en diversas poblaciones, mostrando su utilidad en el diseño de intervenciones educativas, programas comunitarios y estrategias de promoción en contextos clínicos y no clínicos. La evidencia empírica ha demostrado que aquellos individuos que presentan altos niveles de percepción de autoeficacia y beneficios percibidos, así como un entorno social favorable, tienen mayores probabilidades de desarrollar conductas como una alimentación saludable, actividad física regular y manejo adecuado del estrés⁸.

El abordaje de los estilos de vida se orientó en el perfil de estilos de vida, el cual aborda la **Responsabilidad en salud**, lo que implica la toma de decisiones conscientes y autónomas orientadas al autocuidado y la prevención de enfermedades. Esto incluye la adquisición de hábitos positivos como una alimentación equilibrada, ejercicio regular, cumplimiento de tratamientos médicos y participación en chequeos de salud periódicos⁹. Al respecto, la salud ocupacional en el ámbito peruano tiene establecido anualmente un chequeo médico. Cabe destacar que la normativa vigente en salud ocupacional señala que el empleador debe garantizar las condiciones de trabajo seguras y saludables, dentro de esa se incluyen exámenes médicos ocupacionales obligatorios, cuya frecuencia anual o bianual dependerá de la exposición a riesgos¹⁰.

La actividad física, también forma parte de los estilos de vida, enfatizando la realización regular de movimientos corporales que requieren gasto energético, como caminar, correr, nadar o practicar deportes. Este tipo de actividad contribuye a mantener un peso saludable, fortalecer el sistema cardiovascular y mejorar el estado de ánimo¹¹. Una recomendación estándar proporcionada por la OMS¹² es realizar al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana para obtener beneficios significativos. Independientemente de la edad, esta conducta es beneficiosa en la salud física y mental, constituyendo una estrategia de más de una política que promueve estilos de vida saludables.

Por otro lado, la **nutrición**, entendida como el consumo de una dieta balanceada y variada que proporciona los nutrientes esenciales para el funcionamiento óptimo del organismo es muy importante en todas las etapas de vida. Una alimentación saludable incluye una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, y ayuda a prevenir enfermedades crónicas¹³. Sin embargo, un hábito alimentario caracterizado por la insalubridad, deficiencia de selección de alimentos ricos en nutrientes y micronutrientes a las necesidades del curso de vida puede resultar contraproducente, convirtiéndose en un factor de riesgo para enfermedades metabólicas, cardiovasculares, cuyo consumo excesivo de alimentos calóricos acumula tejido graso abdominal difícil de eliminar¹⁴.

De la misma forma se incluye la dimensión denominada **crecimiento espiritual**, la cual hace referencia al desarrollo de valores, creencias y prácticas que brindan sentido y propósito a la vida. Esto puede incluir la meditación, la oración o la conexión con la naturaleza, y contribuye al bienestar emocional y mental¹⁵. Desde una perspectiva fisiológica, el crecimiento espiritual también se ha vinculado con efectos beneficiosos sobre el sistema nervioso autónomo, como la disminución de la actividad simpática, la regulación del cortisol y la mejora del sueño, elementos fundamentales para el equilibrio del organismo. Estas respuestas neurofisiológicas explican en parte por qué las personas que cultivan la espiritualidad tienden a presentar una mejor calidad de vida, especialmente en contextos de enfermedad crónica o estrés laboral prolongado¹⁶.

En ese mismo contexto, las **relaciones interpersonales**, involucran la construcción y mantenimiento de vínculos sociales positivos y saludables con familiares, amigos y la comunidad. Cuando son satisfactorias ofrecen apoyo emocional, aumentan la sensación de pertenencia y mejoran la calidad de vida. Cabe destacar que la convivencia permite fortalecer la salud social, toda persona requiere convivir con otros en diferentes entornos, siendo indispensable para su desarrollo personal, más aún en el trabajo, donde el logro de metas depende en gran medida de estas¹⁷.

El **manejo de estrés** también asumió el nivel de conducta cotidiana, por la implicancia que tiene el estrés desde el punto de vista fisiológico. El estrés es una respuesta adaptativa del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Esta reacción se regula principalmente a través del eje "hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA)", el cual desencadena la liberación de cortisol, conocido como la "hormona del estrés". En condiciones normales, esta respuesta es útil y temporal, permitiendo al individuo enfrentar situaciones puntuales con mayor energía y concentración. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico, el exceso sostenido de cortisol puede tener efectos adversos en múltiples sistemas del cuerpo, como el inmunológico, el cardiovascular, el metabólico y el neurológico¹⁸.

Esta dimensión comprende la implementación de estrategias efectivas para identificar, enfrentar y reducir las tensiones y presiones de la vida cotidiana. Técnicas como la meditación, el mindfulness y el establecimiento de rutinas de descanso adecuadas pueden tener un impacto significativo en la salud emocional y mental¹⁸.

El abordaje de la valoración nutricional antropométrica responde a normas establecidas por el Ministerio de Salud (MINSA)¹⁹ en el Perú. La evaluación nutricional permite identificar el estado nutricional de una persona, establecer sus requerimientos y detectar posibles riesgos para la salud. En jóvenes y adultos, una de las formas más accesibles de realizar esta valoración es mediante mediciones antropométricas, como el peso, la talla y el perímetro abdominal. Es fundamental informar adecuadamente a las personas sobre estos procedimientos para obtener su cooperación. Los indicadores más comunes en este tipo de evaluación son el Índice de Masa Corporal (IMC) y el perímetro abdominal (PA). El primero determina la presencia de delgadez, sobrepeso y obesidad en sus grados; en tanto que el PA determina el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular considerando la medida de cintura que refleja la acumulación de grasa abdominal.

En cuanto a la **situación problemática**, en el contexto actual de la fuerza laboral, la influencia de los estilos de vida en el proceso salud-enfermedad es más relevante que nunca. La salud y el bienestar de los trabajadores son factores cruciales que influyen en la productividad y el éxito de cualquier organización. El enfoque holístico reconoce que la salud no depende únicamente de factores biológicos o del sistema sanitario, sino que también está profundamente influenciada por los estilos de vida. Estos estilos de vida, que incluyen hábitos alimenticios, actividad física, consumo de sustancias como tabaco y alcohol, manejo del estrés y el propio cuidado de la salud, tienen un impacto directo y significativo en la salud de los trabajadores²⁰.

Los hábitos saludables pueden prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, mientras que estilos de vida poco saludables pueden aumentar el riesgo de desarrollar estas y otras condiciones. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS)²¹, hasta el 2022, una de cada ocho personas en el mundo padecía obesidad, identificando que había 2500 millones de adultos con sobrepeso, y de ellos, 890 millones eran obesos, lo que revela que, el 43% de los adultos tenía sobrepeso y el 16% eran obesos.

Una investigación publicada en la revista *The Lancet* reveló que la obesidad afectaba a más de mil millones de personas en 2022, mostrando un incremento significativo en comparación con años anteriores; dicho estudio señaló que la prevalencia de obesidad se había multiplicado por dos en adultos y por cuatro en jóvenes. Se observó que cerca de la mitad de la población adulta (43%) presentaba obesidad. Aunque los casos de desnutrición habían disminuido globalmente, ciertas regiones como el Sudeste Asiático y África subsahariana aún enfrentaban problemas

nutricionales importantes, donde las prácticas alimentarias no lograban alcanzar niveles saludables²².

Por otro lado, América Latina, presenta una fuerza laboral de 460 millones de trabajadores, aspecto fundamental para el desarrollo económico; asimismo, maximizando su productividad y garantizar un trabajo digno que asegure la seguridad y salud ocupacional, sin embargo, existen deficiencias conductuales que están impactando negativamente en la salud del trabajador y requieren ser incluidas en el plan de trabajo dentro de la empresa u organización²³. Al respecto, una investigación realizada en Colombia, 2023 reveló correlaciones significativas entre el exceso de peso y el consumo frecuente de alimentos poco saludables como bebidas azucaradas, snacks, dulces, comidas rápidas y alcohol. Estas prácticas alimentarias también se asociaron con un alto riesgo cardiovascular, evaluado mediante el perímetro de cintura²⁴.

Por otro lado, en Ecuador en el mismo año, un estudio reveló que los trabajadores que presentaron estilos de vida no saludables (33.1%) presentaron a su vez sobrepeso (41%) y obesidad (23%), identificando además riesgo cardiovascular en el 88.5%. Cabe destacar que la prevalencia alarmante de riesgo cardiovascular entre los trabajadores con estilos de vida poco saludables afecta no solo su salud, sino también repercute en el rendimiento y productividad laboral, lo que sugiere la urgente necesidad de implementar intervenciones en el ámbito ocupacional para promover hábitos más saludables y reducir estos riesgos de salud²⁵.

En el Perú, de acuerdo con el reporte 2023 del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)²⁶, las enfermedades no transmisibles han registrado un aumento en los últimos años, la hipertensión alcanzó 16.2% de la población joven y adulta siendo mayor en los varones; asimismo, la diabetes mellitus alcanzó 5.1% predominando en las mujeres; asimismo, la presencia de estilos de vida no saludables como el consumo de cigarrillos (16.2%); alcohol (92.9%); corroborando que, solo consumen frutas y verduras tres veces por semana, entre otros aspectos. Dicha situación revela una problemática creciente en torno a enfermedades crónicas vinculadas a estilos de vida que no alcanza a ser saludables en la población económicamente activa.

En esa misma línea, los resultados de este estudio del 2021 revelaron una problemática preocupante en la salud laboral. no solo en las condiciones laborales sino porque existe una deficiencia alarmante en la gestión de la salud ocupacional. Un porcentaje significativo de trabajadores indica la ausencia de identificación y evaluación de riesgos laborales, la falta de servicios de salud ocupacional (40.7%) y la omisión de evaluaciones médicas ocupacionales (39.3%). Esta situación subraya una grave falta de atención a la salud y seguridad de los trabajadores, incluyendo la ausencia de actividades promocionales que impacten positivamente en la adopción de estilos de vida saludables promovidos desde la empresa²⁷.

Diversos estudios como el realizado en Pucallpa en el 2021 revelan deficiencias en los estilos de vida de trabajadores mostrando ser poco saludables en el 46.2%, lo cual se relacionó significativamente con el 48.1% de sobrepeso presente en dicho grupo poblacional²⁸. En Lima, en el 2023 la situación fue aún más preocupante, el 81.3% de trabajadores presentó estilos de vida no saludables en sus diferentes dimensiones, los diagnósticos nutricionales alcanzados revelaron que el 66.3% incluía excesos y deficiencias en el estado nutricional²⁹.

La región Ica no es ajena a esta situación, los espacios laborales escasamente son tomados en cuenta para investigación, sin embargo, los resultados de un estudio realizado en una empresa hotelera destacaron que los trabajadores poseían estilos de vida no saludables en el 69%, población que además presentó sobrepeso y obesidad en el 61%, demostrando que los estilos de vida ejercen influencia significativa en el estado nutricional de los trabajadores³⁰.

En Pisco, provincia del departamento de Ica, una de las empresas de mayor antigüedad corresponde al procesamiento de cacao, la misma que alberga un gran número de trabajadores quienes realizan actividades técnico-operativas en las diversas áreas, la presencia de sobrepeso y acumulación de grasa abdominal en la mayoría de ellos llamó la atención, puesto que no es ajena a la realidad narrada en los diversos estudios. Las conductas relacionadas a la alimentación no incluyen una selección de alimentos para el consumo, la actividad física es mínima, hay referencias que la mayoría de las actividades en tiempo de ocio o recreación son sedentarias, además de las mismas actividades laborales. Si bien es cierto, la seguridad para la disminución de riesgos ocupacionales es constante, los espacios no promueven comportamientos saludables, los controles médicos ocupacionales suelen ser de carácter obligatorio, sin embargo, hay registro de sobrepeso y obesidad, pocas veces muestran atención o preocupación por su estado de salud, lo cual es preocupante.

Los **antecedentes internacionales** encontrados se citan a continuación:

Agwo y Adewunmi³¹ en el año 2023 publicaron su investigación realizada en Nigeria, con el objetivo de evaluar el patrón de consumo de alimentos y estado nutricional de los trabajadores bancarios. Estudio descriptivo, correlacional y transversal, en el cual participaron 200 trabajadores, usando un cuestionario en la recolección de información, así como la toma de peso y talla para la obtención del IMC. Los resultados revelaron que, el 45% tenía entre 41 y 60 años, el sobrepeso y obesidad alcanzó 41.5%, la mayoría de los trabajadores tenía una dieta basada en carbohidratos y comida chatarra en un 35%, además se encontró asociación significativa entre el diagnóstico nutricional y la edad y número de hijos de los trabajadores.

De la misma forma, Guo, et al.³² en el año 2023 publicaron su investigación realizada en China, con el objetivo de determinar la asociación de los hábitos de vida y estrés en el riesgo de sobrepeso y obesidad en trabajadores de salud. Estudio cuantitativo, analítico transversal, cuya muestra fue

de 23,234 trabajadores, se aplicó un cuestionario y se realizó una evaluación antropométrica. Los resultados mostraron que el 34.26% de los trabajadores tenían sobrepeso y el 11.22% obesidad. Solo el 68.17% realizaba actividad física de manera regular, el 65.06% tenía hábitos de sueño inadecuados y el 62.04% reportó estrés y ansiedad. Además, más del 50% de los trabajadores consumía comidas procesadas y de alto valor calórico, mientras que el consumo de alcohol y tabaco era del 23.3% y 14.27%, respectivamente. La investigación concluyó que los hábitos de vida y el estrés están estrechamente relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

Yaguachi, et al.³³ publicaron su estudio en el 2021 realizado en Ecuador, cuyo propósito fue determinar los estilos de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular en trabajadores de la salud; investigación descriptiva donde se tomó en cuenta la participación de una muestra compuesta por 130 trabajadores, utilizando como instrumento el cuestionario “fantástico” y “score de Framingham” para determinar riesgo cardiovascular. Los resultados encontrados revelaron que la alimentación fue inadecuada en el 50%, no había consumo de alcohol y cigarrillo de forma significativa, el manejo del estrés fue referido por el 80%. En cuanto al estado nutricional fue excesivo, presentando un elevado riesgo cardiovascular de acuerdo al índice de cintura evaluado, pudiendo concluir que los estilos de vida son inadecuados conducentes al riesgo cardiovascular.

Por otro lado, Fialho et al.³⁴ publicaron en el 2021 su estudio realizado en Portugal con el propósito de evaluar la relación entre el estilo de vida sedentario y el diagnóstico nutricional en trabajadores de Coimbra, estudio cuantitativo correlacional que consideró una muestra de 59 varones, se administró un cuestionario para los estilos de vida y la obtención de medidas antropométricas que permitieran el diagnóstico nutricional. Los resultados revelaron que el 42.4% presentó sobrepeso, el 44.1% presentó peso normal, el 64% tenía bajo riesgo de enfermedad según perímetro abdominal, Concluyendo que la correlación de Spearman reveló que no hubo asociación entre el sedentarismo ocupacional (postura sentada) y los parámetros antropométricos ($p > 0,05$).

En la misma línea, Ramya et al.³⁵ publicaron en el 2021 su investigación realizada en India, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los empleados de TI que trabajan por turnos en una zona urbana del distrito de Chennai, Estudio cuantitativo correlacional cuya muestra fue de 100 participantes, se evaluó medidas antropométricas, parámetros bioquímicos, signos clínicos y se utilizó un cuestionario en los estilos de vida. Dentro de los resultados se identificaron que el 56% de trabajadores eran varones, 53% solteros, los hábitos alimentarios eran malos en el 71%, había escasa actividad física en el 83%, más del 90% no fuma ni bebe, 58% duerme menos de 8 horas, estilos de vida que han condicionado un estado

nutricional de sobrepeso y obesidad en el 26.15%, exponiéndolos a enfermedades no transmisibles, concluyendo que ambas variables tienen relación significativa ($r:0.30$).

En el **contexto nacional**, los antecedentes citados fueron los siguientes:

Navarro y Zorrilla³⁶, en el 2024, en Lima, plantearon como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y las características sociodemográficas y obesidad abdominal en trabajadores de salud. El estudio tomó en cuenta el enfoque cuantitativo, con análisis de correlación, los participantes sumaron una muestra de 211, los instrumentos usados fueron cuestionarios y evaluación del perímetro abdominal. Los resultados mostraron que la obesidad abdominal se presentó en el 55% de trabajadores, principalmente en enfermeros profesionales, pudiendo identificar alta significancia entre los estilos de vida y la obesidad en este grupo ocupacional y con los de mayor tiempo de servicio, sin embargo, de forma global no se encontró relación ($p:0,02$; mayor a 0,01).

Tuñoque³⁷ en el 2024 publicaron su estudio realizado en el Callao cuyo propósito fue determinar la relación del riesgo de la enfermedad cardiovascular con el nivel de actividad física en personal de seguridad tercero en un hospital nacional. Estudio correlacional donde se incluyó a 93 trabajadores; usando cuestionarios validados, así como la toma de medida de cintura. Los resultados revelaron que la relación entre las variables incluidas fue significativa obteniendo un valor menor a la significancia del 0,05; lo que permite concluir que los trabajadores están expuestos al desarrollo de enfermedades tanto cardiovasculares como metabólicas.

García y Chávez³⁸ realizaron su investigación en Trujillo en el 2023, cuyo objetivo planteado fue determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de trabajadores del Centro de Salud de Wichanza, estudio correlacional transversal cuya muestra incluyó 113 trabajadores. Los hallazgos encontrados revelaron una alta prevalencia de sobrepeso en 53.1% y obesidad 18.6%. Los hallazgos demostraron una correlación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios, así como entre el estado nutricional y la calidad del sueño de los trabajadores; concluyendo que, existe relación entre la actividad física, hábitos alimentarios y sueño con el sobrepeso, ($p: ,000$).

Contreras y Laura³⁹, en el 2022 ejecutaron un estudio en Lima con el propósito de analizar la relación entre actividad física, estrés y estado nutricional con el riesgo cardiovascular en efectivos policiales de unidad operativa; estudio correlacional, donde se incluyó una muestra de 300 participantes, utilizando cuestionario validados en el recojo de información. Dentro de los hallazgos encontrados, el 59.3% presentó sobrepeso, el 28,67% presentó obesidad, además de la presencia de riesgo cardiovascular alto en 40.67% y 22.67% alto riesgo. Además, se identificó relación entre el estrés laboral con el riesgo cardiovascular ($Rho: 0,156$).

Asimismo, Aquino⁴⁰, en el 2021 realizaron su investigación en Carhuaz, cuyo objetivo fue estilos de vida y Estado nutricional del Adulto de la Comunidad de Tuyu; estudio correlacional donde tomó en cuenta una muestra de 70 participantes, se consideró un cuestionario diseñado en escala de Likert (PEP-SI) para los estilos de vida y una ficha de evaluación nutricional. Los resultados obtenidos evidenciaron que, el 81.4% presentó estilos de vida no saludables, el estado nutricional de delgadez alcanzó 53%; sin embargo, no se demostró que ambas variables se relacionen significativamente.

De la misma forma, Gonzales y Acosta⁴¹ en el 2021 realizaron su estudio con el propósito de analizar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional del personal administrativo que labora en un hospital de Barranca en Lima. Investigación que se desarrolló con enfoque cuantitativo, relacional donde se consideró un total de 86 participantes, muestra obtenida del total de personal, aplicando cuestionario en la identificación de los estilos de vida, así como la evaluación nutricional mediante la antropometría. Los hallazgos encontrados revelaron que el 69.8% de trabajadores tenían estilos no saludables; asimismo el sobrepeso estuvo presente en el 66.3%, concluyendo que ambas variables están estrechamente relacionadas (p: ,00).

Flores et al.⁴² En el 2021 publicaron su estudio realizado en Puno cuyo objetivo fue establecer la relación entre la actividad física, estrés y masa corporal en la población docente de una universidad pública. El estudio fue correlacional que consideró una muestra de 234 docentes aplicando cuestionarios validados, así como la evaluación antropométrica, donde los resultados mostraron que más del 50% realizaba actividades físicas en bajas proporciones; el sobrepeso alcanzó 67.59% principalmente en varones; la obesidad II alcanzó 33.96%, concluyendo que la relación inversa fue significativa entre la actividad física (-0,283); el estrés (-0,20) y el IMC

Cauvi⁴³ en el año 2019 sustentó su tesis realizada en Lima, estableciendo como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estado nutricional en trabajadores administrativos de INDECOPI, estudio cuantitativo correlacional que consideró la participación de una muestra compuesta por 280 trabajadores, el recojo de información se realizó mediante el uso de cuestionario y evaluación de indicadores antropométricos. Los resultados revelaron que, el 80.58% reportó estilos de vida saludables, sin embargo, se pudo identificar que el 36.69% presentó sobrepeso y obesidad en el 13.67%, incluso el 60% de los trabajadores presentó riesgo cardiovascular.

En el ámbito regional,

González⁴⁴, en el año 2022 sustentó su tesis en Chíncha con el objetivo de determinar los estilos de vida en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, estudio descriptivo donde se trabajó con una muestra de 66 participantes, quienes resolvieron un cuestionario validado, lo que permitió obtener como resultados que, el 55% de trabajadores mostraron estilos

de vida no saludables, en las dimensiones incluidas como actividades físicas, alimentación, patrón de sueño y manejo del estrés fueron no saludables alcanzando 58%; 56%; 59%, 62%; además el 58% de los trabajadores presentaron total desinterés en el cuidado de la salud, cuyos estilos de vida fueron no saludables, determinando como conclusión la presencia de diversos riesgos condicionantes de enfermedades.

Por su parte, Orellana³⁰ en el año 2021 sustentó su investigación realizada en Ica, cuyo objetivo fue determinar la influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de trabajadores de un hotel turístico, estudio descriptivo correlacional que incluyó una muestra cuyo tamaño alcanzó 87 participantes, se usó el perfil de estilos de vida (PEP-SI) además de la evaluación antropométrica que permitió obtener diagnósticos nutricionales. Los resultados revelaron que, el 69% de trabajadores poseía estilos de vida no saludables, el mismo comportamiento presentaron las dimensiones, asimismo, el estado nutricional fue calificado como inadecuado al presentar un considerable porcentaje de sobrepeso y obesidad en el 63%; pudiéndose demostrar que los estilos de vida ejercen influencia significativamente en el estado nutricional de los trabajadores ($X^2=17.25$; $p:0.12$).

Flores⁴⁵ en el 2020 realizó su investigación con el propósito de evaluar la relación entre los estilos de vida y los factores de riesgo cardiovascular en trabajadores universitarios en Ica; estudio correlacional donde se incluyó 163 participantes quienes resolvieron cuestionarios respecto a estilos de vida, y fueron evaluados antropométricamente en el perímetro de cintura. Los hallazgos resaltaron la deficiencia en los controles médicos de los trabajadores alcanzando 81%; el 52% ha realizado alguna consulta respecto a su salud, el 33% refirió que pocas veces realiza ejercicios y deportes; el consumo de fibras alcanzó 48%; el 43% refirió consumir gaseosas; el 48% refirió estrés en una frecuencia media. Además, se identificó obesidad en el 19%; 38% sobrepeso; el 76% no refirió padecer enfermedad crónica; concluyendo que, los estilos de vida mientras más saludables, menor será el riesgo cardiovascular.

Problema general: ¿Cuál es la relación los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024?

Problemas específicos:

PE1. ¿Cuáles son los estilos de vida de acuerdo con sus dimensiones en los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024?

PE2. ¿Cuál es el diagnóstico nutricional según IMC de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024?

La investigación destaca una justificación teórica, práctica y metodológica tal como sigue:

Justificación teórica, el estudio se sustenta en el Modelo de Promoción de la Salud de Pender, el cual plantea que los estilos de vida saludables están influenciados por factores personales, experiencias previas y cogniciones específicas, que determinan las decisiones conductuales relacionadas con el bienestar físico, emocional y social. Este modelo considera que la promoción de la salud va más allá de la prevención de enfermedades, proponiendo un enfoque proactivo donde las personas adoptan prácticas favorables para mejorar su calidad de vida.

Desde esta perspectiva, los estilos de vida, entendidos como patrones de comportamiento aprendidos y mantenidos en el tiempo, incluyen dimensiones como la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés, el crecimiento espiritual, la responsabilidad en salud y las relaciones interpersonales, los cuales pueden impactar directamente en el estado nutricional de los trabajadores. La evidencia científica ha demostrado que la inadecuación en estos componentes está asociada a condiciones como el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Además, el uso de la valoración nutricional antropométrica como indicador del estado de salud permite establecer una relación objetiva entre conductas de vida y alteraciones físicas que pueden tener repercusiones en el desempeño laboral y en la calidad de vida del trabajador.

Asimismo, la **justificación práctica** destaca el abordaje de una población trabajadora, la misma que enfrenta una serie de desafíos relacionados con el estrés ocupacional, el sedentarismo, la alimentación inadecuada y la escasa promoción de hábitos saludables, lo cual puede generar alteraciones en su estado nutricional. Esta problemática no solo afecta la salud individual del trabajador, sino que también impacta negativamente en la productividad, el ausentismo laboral y los costos asociados al sistema de salud ocupacional. Además, la identificación de la relación entre los estilos de vida y la valoración nutricional permitirá ofrecer evidencia útil para diseñar estrategias de intervención desde el área de enfermería ocupacional y salud pública, orientadas a promover estilos de vida saludables dentro del entorno de trabajo. Los resultados pueden contribuir a la formulación de programas de educación y promoción de la salud que respondan a las necesidades reales del trabajador y a políticas de intervención temprana para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

De la misma forma; **metodológicamente**, la elección de un enfoque cuantitativo de tipo correlacional permite analizar la relación entre variables medibles: los estilos de vida, evaluados mediante un cuestionario validado como el PEPSI, y el estado nutricional, determinado a través de indicadores antropométricos como el índice de masa corporal (IMC). Este diseño permite no solo establecer asociaciones entre los estilos de vida y el estado nutricional, sino también identificar patrones y tendencias que podrían ser útiles para generar hipótesis futuras o guías de intervención basadas en evidencia. Asimismo, contribuye a llenar un vacío de información a nivel local, ya que son escasos los estudios en entornos laborales de Pisco que vinculen estas variables

de forma sistemática. De este modo, la investigación aportará datos cuantificables que pueden ser utilizados para la toma de decisiones en salud ocupacional y en la planificación de programas preventivos dentro del contexto empresarial.

Finalmente, la **importancia** del estudio radica en el abordaje de dos componentes esenciales para preservar la salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes e hipertensión. Comprender cómo los hábitos diarios, incluyendo la alimentación, la actividad física y el manejo del estrés, se vinculan con indicadores antropométricos, permitirá identificar factores de riesgo que afectan el bienestar físico y el desempeño laboral. Esta perspectiva no solo tiene valor clínico, sino también estratégico para la gestión de salud ocupacional en el sector privado. Además, cabe destacar que, en el ámbito local, particularmente en Pisco, existe una limitada producción científica que relacione estos factores en entornos laborales. Por ello, esta investigación contribuirá con evidencia contextualizada para la toma de decisiones y la formulación de intervenciones en salud dirigidas al trabajador. Además, los hallazgos podrán ser utilizados por profesionales de enfermería y otros actores del sector salud para diseñar programas educativos y preventivos, promoviendo estilos de vida saludables que mejoren la calidad de vida, el autocuidado y la productividad dentro del ambiente empresarial.

En tal sentido, el estudio planteó como

objetivo general: Determinar la relación entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024.

Los **objetivos específicos** trazados fueron:

OE1. Identificar los estilos de vida de acuerdo con sus dimensiones en los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

OE2. Evaluar el diagnóstico nutricional según IMC de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

De acuerdo con la problemática planteada se proponen las **hipótesis** siguientes:

HG1: Existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024.

HG0: No existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024.

El informe final de la investigación está estructurado en ocho secciones principales. La primera sección presenta la introducción, que proporciona la información fundamental para entender el contexto del estudio. La segunda sección describe la metodología aplicada, incluyendo el tipo de investigación, la población estudiada, la muestra seleccionada, las técnicas e instrumentos utilizados para recopilar datos, consideraciones éticas y los métodos de procesamiento y análisis de la información. La tercera sección expone los resultados obtenidos, seguida por la cuarta sección que contiene la discusión de estos hallazgos. La quinta y sexta secciones presentan las

conclusiones y recomendaciones, respectivamente. Para finalizar, la séptima sección incluye las referencias bibliográficas consultadas y la octava sección comprende los anexos del informe.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.1. Tipo de Investigación

Corresponde a un enfoque cuantitativo, que, de acuerdo con la conceptualización de Hernández, et al.⁴⁶ este enfoque se centra en la recopilación y análisis de datos numéricos para identificar patrones y relaciones estadísticas entre las variables estudiadas, además, persigue una realidad objetiva para la interpretación de los resultados medibles que permitan ver de forma objetiva el comportamiento de la variable y contrastación de hipótesis.

Según el nivel, la investigación determinó la relación o asociación entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico, sin necesariamente establecer una causalidad directa.

El estudio se desarrolló con un diseño no experimental, donde la intervención del investigador en el comportamiento de la variable fue nula, asimismo, fue transversal puesto que se recogió datos en un único momento en el tiempo, proporcionando una "instantánea" de las variables estudiadas y su relación en un punto específico.

2.2. Población y muestra

La población estuvo conformada por el universo de trabajadores los cuales hacen un total de 663; entre hombres y mujeres; colaboradores de áreas operarias y administrativas.

Muestra:

Se obtendrá por muestreo probabilístico aleatorio simple utilizando la fórmula para poblaciones finitas, donde los valores corresponden a:

N: 663

Probabilidad (Z) 95%, que corresponden a Z: 1.96

Constantes p y q corresponden a 0.5 cada uno

Margen de error (e) 0.05

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

$$n = \frac{663 * 0.5 * 0.5 * 1.96^2}{0.05^2 * (663-1) + 0.5 * 0.5 * 1.96^2}$$

$$n = \frac{663 * 0.5 * 0.5 * 3.84}{(0.0025 * 662) + (0.5 * 0.5 * 3.84)}$$

n = 243.45

Se tomó en cuenta **243** trabajadores. Para la selección de la unidad de análisis, se tomará en cuenta los siguientes criterios:

- Criterios de inclusión
 - Trabajadores incluidos en planilla de la empresa
 - Trabajadores de ambos sexos con al menos 3 meses de permanencia
 - Trabajadores que hayan firmado el consentimiento informado
- Criterios de exclusión
 - Trabajadores que hayan dejado preguntas sin responder
 - Trabajadoras gestantes

2.3. Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica considerada para la recogida de la información fue la encuesta y para el diagnóstico nutricional antropométrico fue mediante la observación.

Instrumentos:

Para evaluar los estilos de vida, se utilizó el cuestionario PEP-SI de Walker et al.⁴⁷, un instrumento validado y normativo. Este cuestionario constó de 52 ítems que se evaluaron mediante una escala Likert de cuatro niveles de frecuencia: nunca, algunas veces, frecuentemente y rutinariamente.

El cuestionario se divide en tres partes: presentación e instrucciones, datos generales (edad, sexo, estado civil), y datos específicos organizados en seis dimensiones: Responsabilidad en salud, Actividad física, Nutrición, Crecimiento espiritual, Relaciones interpersonales y Manejo del estrés. Cada dimensión contiene entre 8 y 9 ítems.

Las respuestas se puntúan de 1 a 4 puntos (nunca = 1, algunas veces = 2, frecuentemente = 3, rutinariamente = 4). Los resultados finales se clasifican en tres categorías: No saludable, Poco saludable y Saludable, aunque los valores específicos para cada categoría no se proporcionaron en el texto original.

Dimensiones	No saludables	Poco saludables	Saludables
Responsabilidad en salud	9 - 18	19 - 27	28 - 36
Actividad física	8 - 16	17 - 24	25 - 32
Nutrición	9 - 18	19 - 27	28 - 36
Crecimiento espiritual	9 - 18	19 - 27	28 - 36
Relaciones interpersonales	9 - 18	19 - 27	28 - 36
Manejo del estrés	8 - 16	17 - 24	25 - 32
Global	52 - 104	105 - 156	157 - 208

Validez y confiabilidad del instrumento:

El instrumento ha sido validado tanto en su versión original como en español. La última validación, realizada por Enriquez et al.⁴⁸, mostró una validez KMO entre 0.83 y 0.92 para cada dimensión, con un alfa de Cronbach entre 0.79 y 0.88, lo que indica una buena consistencia interna.

Para mayor rigurosidad se realizó una prueba piloto donde se determinó el nivel de confiabilidad en la población abordada para obtener el valor del Coeficiente Alfa de Cronbach 0.87.

El instrumento de la segunda variable se determinó a través de una ficha de evaluación nutricional la cual incluye valoración antropométrica como peso, talla para determinar el IMC obtenido mediante la medida de cintura en cada trabajador. dicho instrumento se tomó como referencia del Instituto Nacional de Salud⁴⁹ en el Perú en la valoración nutricional antropométrica del adulto, considerando los siguientes baremos:

Dimensión 1: IMC

Delgadez: 1

Delgadez III: IMC <16; II \geq 16; I \geq 17

Normal: \geq 18.5 83

Sobrepeso: \geq 25 108

Obesidad: I \geq 30 51; II \geq 35; III \geq 40

2.4. Técnicas de procesamiento, análisis e interpretación de datos.

La investigación se llevó a cabo siguiendo estrictos principios éticos. Se obtuvo la aprobación del proyecto y los permisos necesarios de la gerencia de la empresa privada productora de chocolate en Pisco, cuya autorización incluyó un compromiso de omisión de nombre en el informe final. Se respetó la autonomía de los participantes mediante un consentimiento informado. Para proteger la confidencialidad, se codificaron los resultados, manteniendo el anonimato de los participantes.

El estudio adhirió a los principios de beneficencia, informando a los participantes sobre los beneficios para su salud; no maleficencia, evitando cualquier daño potencial; y justicia, ofreciendo igualdad de oportunidades para participar sin discriminación por credo, religión o raza. Los datos se procesaron utilizando SPSS V. 27 y Microsoft Excel. Se realizó un análisis descriptivo y relacional, con énfasis en los porcentajes más significativos. La prueba de Kolmogorov-Smirnov determinó la distribución de los datos, los cuales no mostraron normalidad, guiando la elección de una prueba no paramétrica (Rho de Spearman) para el análisis de relaciones entre variables. Asimismo, los resultados cuantitativos se interpretaron y discutieron en el contexto de los antecedentes y la base teórica del estudio, para explicar el comportamiento de las variables investigadas.

III. RESULTADOS

3.1. Presentación e interpretación de Resultados.

TABLA 1. DATOS GENERALES DE LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA EN PISCO 2024.

Datos generales	Categorías	Frecuencia N=243	Porcentaje 100%
Edad	18 a 31	93	38%
	32 a 45	125	51%
	46 a 59	18	9%
	60 a 72	7	2%
Sexo	Masculino	200	82%
	Femenino	43	18%
Estado civil	Casado	66	27%
	Conviviente	41	17%
	Soltero	136	56%
Grado de instrucción	Secundaria	124	51%
	Superior	119	49%
Años de servicio en la empresa	1 a 7 años	206	85%
	8 a 14 años	11	4%
	15 a 21 años	26	11%
Enfermedad crónica	No	243	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto a los datos generales que revelan características sociodemográficas de los trabajadores, el 38% (93) tenía edades de 18 a 31 años; el 82% (200) sexo masculino; con estado civil soltero en el 56% (136); con grado de instrucción secundaria en el 51% (124), los años de servicio alcanzaron 85% (206) y el 100% (243) refirió no tener enfermedad crónica alguna.

TABLA 2. RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA EN PISCO 2024

Estilos de vida	Diagnóstico nutricional antropométrico de acuerdo con el IMC					
	Delgadez f (%)	Normal f (%)	Sobrepeso f (%)	Obesidad grado I f (%)	Obesidad grado II f (%)	Total f (%)
Saludables	0 (0%)	9 (3,7%)	5 (2,1%)	2 (0,8%)	0 (0%)	16 (6,6%)
Poco saludables	1 (0,4%)	74 (30,5%)	98 (40,3%)	32 (13,2%)	3 (1,2%)	208 (85,6%)
No saludables	0 (0%)	3 (1,2%)	18 (7,4%)	20 (8,2%)	4 (1,7%)	19 (7,8%)
Total	1 (0,4%)	83 (34,2)	108 (44,4%)	44 (18,1%)	7 (2,9%)	243 (100%)

**** $\chi^2 = 48,805$; $p = 0,001$**

Al relacionar los estilos de vida con el diagnóstico nutricional antropométrico, se encontró que, del 85,6% de trabajadores que presentaron estilos de vida poco saludables, el 40,3% presentó a la vez un diagnóstico nutricional de sobrepeso; el 30,5% normal; un 13,2% obesidad grado I y 1,2% en grado II; y solo el 0,4% presentó delgadez. Además, se demostró que ambas variables se relacionan significativamente determinado por un valor de Rho de Spearman de 0,505) con un p-valor significativo ($p: 0,001$)

Contrastación de hipótesis

TABLA 3. DE PRUEBA DE NORMALIDAD

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	Gl	Sig.
Estilos de vida	.509	243	<.001
Diagnóstico nutricional antropométrico	.098	243	<.001

****No hay distribución normal en los datos de cada variable.**

1. Propuesta de hipótesis

H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

H1: Existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

2. Nivel de significancia: 0.05

3. Elección de la prueba: Rho de Spearman

TABLA 4. PRUEBA DE CORRELACIÓN

		Estilos de vida		Diagnóstico nutricional antropométrico
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coeficiente de correlación	1.000	.55**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	227	227
	Diagnóstico nutricional antropométrico	Coeficiente de correlación	.55**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	227	227

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

4. Conclusión: Dado que el valor de la significancia obtenida es 0.001, menor a 0.05; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que afirma que existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

TABLA 5. ESTILOS DE VIDA SEGÚN SUS DIMENSIONES DE LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA EN PISCO 2024

Estilos de vida	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Responsabilidad en salud	No saludables	48	20%
	Poco saludables	181	74%
	Saludables	14	6%
Actividad física	No saludables	45	19%
	Poco saludables	181	74%
	Saludables	17	7%
Nutrición	No saludables	33	14%
	Poco saludables	197	81%
	Saludables	13	5%
Crecimiento espiritual	No saludables	39	16%
	Poco saludables	185	76%
	Saludables	19	8%
Relaciones interpersonales	No saludables	36	15%
	Poco saludables	193	79%
	Saludables	14	6%
Manejo del estrés	No saludables	30	12%
	Poco saludables	189	78%
	Saludables	24	10%
Global	No saludables	19	8%
	Poco saludables	208	86%
	Saludables	16	7%

Respecto a los estilos de vida de acuerdo con cada dimensión, fueron poco saludables en cada una de las dimensiones; alcanzando en responsabilidad en salud 74% (<181); actividad física 74% (181); en nutrición 81% (197); en crecimiento espiritual 76% (185); relaciones interpersonales 79% (193) y 78% (189) en manejo del estrés. En tanto que, de forma global, la variable estilos de vida presentó un comportamiento poco saludable en el 86% (208) trabajadores.

**TABLA 6. DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO DE ACUERDO
CON EL IMC DE LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA EN PISCO
2024**

Diagnóstico nutricional	Categorías	n=243	100%	Media Desviación estándar
Según Índice de Masa Corporal (IMC)	Delgadez	1	0.4%	Mujeres
	Normal	83	34.2%	X= 27.46
	Sobrepeso	108	44.4%	S=4.00
	Obesidad grado I	44	18.1%	Hombres
	Obesidad grado II	7	2.9%	X = 26.73
	Obesidad grado III	0	0%	S=4.03

Fuente: Elaboración propia

El diagnóstico nutricional de acuerdo con el IMC arrojó diagnóstico de sobrepeso en el 44.4% (108) de los trabajadores: seguido de un 34.2% (83) que presentaron diagnóstico de normalidad; el 18.1% (44) presentaron obesidad en grado I; el 2.9% (7) en grado II y 0.4% (1) presentó delgadez, presentando una media de 27.46±4 en mujeres y una media de 26.43±4.03 en hombres.

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El estudio realizado aborda una población trabajadora cuyas características sociodemográficas y de salud (tabla 1) corresponden una edad donde el 38% tenía de 18 a 31 años; el 82% sexo masculino; con estado civil soltero en el 56%; grado de instrucción secundaria en el 51%, los años de servicio alcanzaron 85% y el 100% refirió no tener enfermedad crónica alguna. Este perfil coincide parcialmente con los hallazgos de Ramya et al.³⁵ quienes también reportaron mayor proporción de trabajadores de sexo masculino (56%) y solteros (53%). Sin embargo, difiere de los resultados de Agwo y Adewunmi³¹, quienes encontraron un grupo etario más adulto (45% entre 41 y 60 años), lo cual podría responder a diferencias en el tipo de empresa, funciones laborales o contexto sociocultural, sin embargo, su la juventud de la mayoría de los trabajadores podría indicar una percepción errónea de salud o escasa percepción de situaciones de riesgo convertido en estilo de vida poco saludable. Asimismo, Flores⁴¹ reportó que el 76% de los trabajadores no presentaban enfermedades crónicas, similar a lo hallado en este estudio, lo cual podría interpretarse como una percepción subjetiva de buena salud, aunque no necesariamente refleje un estado nutricional adecuado y salud óptima.

Para el estudio de las variables, se trazó como **objetivo general** determinar la relación entre los estilos de vida con el diagnóstico nutricional antropométrico en los trabajadores (Tabla 2). Los resultados se presentaron en dos tablas en vista que, el diagnóstico nutricional tomó en cuenta el IMC. En tal sentido, tomando en cuenta la relación con el IMC (tabla 2) se encontró que, del 85,6% de trabajadores que presentaron estilos de vida poco saludables, el 40,3% presentó sobrepeso. Además, se demostró que ambas variables se relacionan significativamente con un valor de Rho de Spearman de 0,55 y con un p-valor significativo ($p: 0,001$). Resultados similares fueron obtenidos por Orellana³⁰, quien halló relación entre ambas variables, sin embargo, destacó que el 69% de los trabajadores presentaban estilos de vida inadecuados y su estado nutricional fue inadecuado, destacando sobrepeso u obesidad.

La alta prevalencia de estilos de vida poco saludables combinada con el sobrepeso sugiere que estos trabajadores están en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial. Esto no solo afecta su calidad de vida personal, sino que también puede impactar su productividad laboral, aumentar el ausentismo y elevar los costos de atención médica. Los resultados evidencian la urgencia de implementar programas de promoción de la salud en el entorno laboral que incluyan educación nutricional, promoción de actividad física, manejo del estrés y modificación de hábitos. Estas intervenciones deben ser diseñadas específicamente para el contexto laboral y considerar las barreras que enfrentan los trabajadores para mantener estilos de vida saludables. La correlación

significativa encontrada sugiere que las intervenciones que mejoren los estilos de vida podrían tener un impacto positivo directo en el estado nutricional de esta población, lo que justifica la inversión en programas de bienestar laboral.

Sabiendo que, el estilo de vida es definido como el conjunto de comportamientos y decisiones individuales que influyen en la salud y el bienestar, incluyendo aspectos como la alimentación, la actividad física, las relaciones interpersonales, el crecimiento espiritual, el manejo del estrés y la responsabilidad en salud. Según Walker, Sechrist y Pender⁴⁷, estos comportamientos reflejan patrones estables de vida que están profundamente influidos por factores culturales, sociales y personales, y que afectan directamente el estado de salud del individuo. Por otro lado, las características sociodemográficas de la población sugieren que los hombres jóvenes tienden a subestimar los riesgos para la salud y adoptar comportamientos menos saludables, como consumo excesivo de comida rápida, bebidas azucaradas y alcohol, además de ser menos propensos a buscar atención médica preventiva. Lo mismo podría ocurrir con su estado civil de soltería, dependen más de comida procesada, comidas fuera de casa o preparaciones rápidas, en lugar de comidas caseras balanceadas y asumir horarios irregulares de alimentación.

En conjunto, estos hallazgos ponen en evidencia la necesidad de promover estilos de vida saludables en la población laboral como una estrategia clave para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida y productividad de los trabajadores. La integración de programas de educación en salud, asesoría nutricional y espacios para la actividad física en el ambiente laboral podría ser fundamental para revertir esta tendencia.

Los **objetivos específicos** incluidos abordan el comportamiento de la variable estilos de vida de forma descriptiva en cada dimensión (tabla 3), identificándose que fueron poco saludables en responsabilidad en salud 74%; actividad física 74%; en nutrición 81%; en crecimiento espiritual 76%; relaciones interpersonales 79% y 78% en manejo del estrés. Resultados que tienen similitud con los de Guo, et al.³² quienes destacaron en sus resultados que el 68.17% realizaba actividad física de manera regular, el 65.06% tenía hábitos de sueño inadecuados y el 62.04% reportó estrés y ansiedad. Además, más del 50% de los trabajadores consumía comidas procesadas y de alto valor calórico, mientras que el consumo de alcohol y tabaco era del 23.3% y 14.27%, respectivamente, esta última contemplada como parte de la responsabilidad en salud. A diferencia de Aquino⁴⁰ quien destacó que el 81.4% presentó estilos de vida no saludables, el estado nutricional de delgadez alcanzó 53%; sin embargo, no se demostró que ambas variables se relacionen significativamente.

Esta discrepancia puede explicarse por diferencias en las condiciones laborales, el entorno socioeconómico o las características demográficas de las poblaciones estudiadas. No obstante, ambos estudios coinciden en señalar que la mayoría de los trabajadores presentan prácticas de

vida que comprometen su salud a largo plazo. En suma, los estilos de vida poco saludables, identificados a través de sus distintas dimensiones, constituyen un importante factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, así como para el deterioro del bienestar físico, emocional y social de los trabajadores. Por ello, resulta fundamental que las instituciones implementen estrategias de intervención multidimensionales que fomenten el autocuidado, la actividad física regular, una alimentación equilibrada y el manejo adecuado del estrés, elementos fundamentales en la promoción de la salud y en la prevención de riesgos ocupacionales.

En respuesta al objetivo específico 2, evaluar el diagnóstico nutricional según IMC (tabla 4), arrojando como diagnóstico de sobrepeso en el 44.4% de los trabajadores: seguido de un 34.2% que presentaron diagnóstico de normalidad; el 18.1% presentaron obesidad en grado I; el 2.9% en grado II y 0.4% presentó delgadez, presentando una media de 27.46 ± 4 en mujeres y una media de 26.43 ± 4.03 en hombres. Gonzales y Acosta⁴¹ revelaron que el sobrepeso estuvo presente en el 66.3%. Lo mismo encontró Flores et al.⁴² evidenciando que el sobrepeso alcanzó 67.59% principalmente en varones, la obesidad II alcanzó 33.96% y García y Chávez³⁸ quienes identificaron la prevalencia de 53.1%; el mismo comportamiento identificó Conteras y Laura³⁹ al identificar 59.3% de trabajadores con sobrepeso.

En conjunto, el sobrepeso y la obesidad que alcanzaron el mayor valor porcentual evidenciados en esta investigación, constituyen condiciones de alto riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), las cuales representan actualmente una de las principales causas de morbimortalidad en adultos. Estos datos enfatizan la necesidad de implementar estrategias de prevención y promoción de estilos de vida saludables en los espacios laborales, que incluyan una alimentación equilibrada, actividad física regular y vigilancia periódica del estado nutricional del personal.

Desde el enfoque de Pender, las relaciones interpersonales forman parte fundamental del modelo de promoción de la salud, ya que influyen directamente en la motivación de los individuos para mantener estilos de vida saludables, lo cual estaría relacionado con el entorno laboral, donde los pares y empleadores en su conjunto muestren interés y participen en la educación y/o difusión de estilos de vida saludables de manera continua. Un entorno social positivo permite que las personas se sientan respaldadas emocionalmente, lo cual refuerza la toma de decisiones saludables, como una mejor alimentación o la práctica de actividad física.

Por otro lado, la literatura sugiere que el sobrepeso y la obesidad influyen directamente en la disminución de la productividad diaria de los trabajadores, con una disminución significativa de productividad en trabajadores obesos comparado con trabajadores de peso normal. Esto convierte los resultados encontrados en un problema no solo de salud individual sino de productividad empresarial.

En general, enfatizar la promoción de la salud, tal como lo sostiene Pender, ofrece un marco teórico pertinente para comprender los factores que influyen en la adopción de estilos de vida saludables entre trabajadores del sector privado. Su enfoque en la toma de decisiones personales y en el rol activo del individuo en el cuidado de su salud resulta especialmente valioso al analizar cómo los trabajadores gestionan aspectos como la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés y otras conductas vinculadas al bienestar; y orienta posibles estrategias de intervención para fomentar cambios positivos en el entorno laboral, contribuyendo a una mejor calidad de vida y un desempeño laboral más saludable y sostenible.

V. CONCLUSIONES

- Se demostró que existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico de los trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024. Lo cual se evidenció en la presencia predominante de estilos de vida poco saludables y un diagnóstico nutricional de sobrepeso.
- Los estilos de vida fueron poco saludables en cada una de sus dimensiones: responsabilidad social, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés en los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.
- El diagnóstico nutricional según IMC arrojó la presencia de sobrepeso en los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

VI. RECOMENDACIONES

- Implementar un programa integral de promoción de la salud ocupacional, que incluya sesiones periódicas de educación nutricional, pausas activas, control del estrés y desarrollo personal, con participación de profesionales en enfermería y equipo de salud, diseñando políticas internas que incentiven y recompensen estilos de vida saludables, como días libres, reconocimientos simbólicos, o beneficios económicos para quienes participen activamente en los programas de salud laboral vinculados al cumplimiento de objetivos de salud, asegurando así la intervención directa sobre la relación identificada entre estilos de vida y estado nutricional.
- Desarrollar un programa multidimensional que aborde simultáneamente las seis dimensiones identificadas: Responsabilidad social, a través de comités de salud con participación activa de trabajadores; actividad física, a través de pausas activas obligatorias de 10 minutos cada 2 horas incluyendo caminatas grupales; nutrición, promoviendo un comedor empresarial con menús balanceados y desarrollo de talleres prácticos de alimentación; crecimiento espiritual y manejo del estrés, proporcionando espacios de relajación donde se pueda realizar técnicas de relajación 15 minutos diarios, y en relaciones interpersonales, promover actividades de integración mensual en espacios recreativos, los cuales pueden implementarse progresivamente una dimensión cada dos meses con evaluación continua.
- Incorporar los resultados de este estudio en la planificación estratégica del área de recursos humanos y salud ocupacional, con el fin de tomar decisiones basadas en evidencia que mejoren la calidad de vida y productividad de los trabajadores, que sirvan de base para establecer un sistema de monitoreo periódico del estado nutricional de los trabajadores, utilizando por lo menos el IMC como indicadores clave para identificar riesgos y hacer seguimiento a los cambios logrados, los cuales pueden medirse a través de metas anuales en razón a la disminución del sobrepeso dentro del plan de trabajo de salud ocupacional.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brivio F, Viganò A, Paterna A, Palena N, Greco A. Narrative Review and Analysis of the Use of "Lifestyle" in Health Psychology. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023 [Consultado 5 de abril 2025];20(5):4427. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10001804/>
2. Ballinas Y. La importancia de un estilo de vida saludable. *Rev. Peru Med. Integr.* [Internet]. 2 de julio de 2021 [citado 1 de abril de 2025]; 6(2): 34-5. Disponible en: <https://rpm.pe/index.php/rpmi/article/view/45>
3. OMS. Malnutrición [Internet]. Ginebra: OMS; 2024. [Consultado 4 de abril 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
4. Raile M. Modelos y teorías de enfermería. 10 ed. Elsevier: Madrid; 2022.
5. Navarro-Rodríguez D, Guevara-Valtier M, Paz-Morales M. Análisis y evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. *Temperamentvm* [Internet]. 2023 [consultado 5 de abril 2025]; 19: e14224. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-60112023000100013&lng=es.
6. Hidalgo-Guevara E. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. *Ene.* [Internet]. 2022 [consultado 4 de marzo 2025]; 16(2): 1322. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000200010
7. De Arco-Canoles O, Puenayan Portilla Y, Vaca Morales L. Modelo de promoción de la salud en el lugar de trabajo: una propuesta. *av.enferm.* [Internet]. 2019 [consultado 5 de marzo 2025]; 37(2): 227-236. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002019000200227
8. Diaz R, Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. *Rev Esp Nutr* [Internet]. 2021 [Consultado 8 de marzo 2025]; 28(2): 1-11. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020_ORIGINAL.pdf
9. Crăciun A, Rusu A, Bala C, Ciobanu DM, Crăciun C, Fodor A, et al. Asociaciones de los determinantes sociales de la salud y los componentes del estilo de vida con los patrones alimentarios en una población en edad reproductiva. *Nutrients* [Internet]. 2025 [Consultado 5 de abril 2025]; 17 (6): 950. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu17060950>
10. Barajas M, Carvajal L. Responsabilidad en salud y factores asociados en adultos de la Región norte de Santander. *Duazary* [Internet]. 2024 [Consultado 2 de abril 2025]; 21(3): 1-11. Disponible en: <https://doi.org/10.21676/2389783X.6054>
11. Alzate-Soto Mariana, Salcedo-Castro Ivonne Sofia, Campos-Guzmán Nelson Rolando, Portela-Escandon Nancy Yaneth. Estilos de vida y actividad física factores influyentes en la

- recuperación por Covid-19 en trabajadores de una universidad en Colombia. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab* [Internet]. 2023 [consultado 12 de marzo 2025]; 32(3): 217-227. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602023000300006
12. OMS. Actividad física. [Internet]. Ginebra: OMS; 2024. [Consultado 4 de abril 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 13. Sánchez L, Espinoza A. Estudios sobre los estilos de vida y su relación con la alimentación en México. Una revisión. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional* [Internet]. 2024 [Consultado 4 de abril 2025]; 34(63): e241403. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692024000100113
 14. Rodríguez-García PL, Puerta-Rodríguez E, Pérez-Soto JJ, García-Cantó E, Meseguer-Zafra M, Salmerón-Ríos R, et al. Valoración del hábito de alimentación en el estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años de edad. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2024 [consultado 12 de marzo 2025]; 41(1): 152-162. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112024000100018
 15. Büssing A, Hübner J, Walter B, Gießler W, Baumann K. Spiritual needs of patients with chronic pain diseases and cancer—Validation of the spiritual needs questionnaire. *J Pain Symptom Manage* [Internet]. 2022 [Consultado 3 de marzo 2025]; 63(2): 229–237. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0885392421007686>
 16. Steinhubl SR, Wineinger NE, Patel S, Boeldt DL, Mackellar G, Porter V, et al. Cardiovascular and nervous system changes during meditation. *Front Hum Neurosci* [Internet]. 2021 [Consultado 8 de marzo 2025]; 15: 648234. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2021.648234/full>
 17. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal* [Internet]. 2022 [Consultado 4 de abril 2025]; 21: 705–720. <https://doi.org/10.17179/excli2022-4512>
 18. McEwen BS, Akil H. Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. *The Journal of Neuroscience* [Internet]. 2020 [Consultado 4 de abril 2025]; 40(1): 12–21. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31896560/>
 19. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. [Internet]. Lima: MINSA; 2012. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>
 20. Proctor A, Barth A, Holt-Lunstad J. Un estilo de vida saludable es un estilo de vida social: el vínculo vital entre la conexión social y los resultados de salud. *Medicina del estilo de vida* [Internet]. 2023 [Consultado 7 de julio 2024]; 4(4): e91. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/lim2.91>

21. Organización mundial de la Salud. World Health Statistics 2023. Monitoring health for the SDGs [Internet]. Geneva: OMS; 2024. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074323>
22. Phelps N, Singleton R, Zhou B, Heap R, Mishra A, Bennett J, et al. Tendencias mundiales en peso insuficiente y obesidad de 1990 a 2022: Análisis conjunto de 3663 estudios representativos de la población. The Lancet [Internet]. 2024 [Consultado 4 de abril 2024]; 403(10431): 1027-1050. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/01-03-2024-one-in-eight-people-are-now-living-with-obesity>
23. Organización Internacional del Trabajo. Panorama laboral 2021. [Internet]. Washington: OIT; 2022. [Consultado 8 de julio 2024]. Disponible en: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@americas/@ro-lima/documents/presentation/wcms_836201.pdf
24. Rodríguez Leyton M, Parody Muñoz A, Henríquez Coronado C, Rodríguez Pérez KA, Sánchez Majana L. Estilos de vida y alimentación relacionados con el estado nutricional y el riesgo de DM2 en mujeres jóvenes de dos universidades colombianas. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2023 [consultado 3 de julio 2024]; 23(3): 7-14. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312023000300007&lng=en
25. Fierro M, Uribe J, Martínez N. Efectos de un programa de educación sobre hábitos alimentarios saludables y el estado nutricional de los trabajadores de una empresa ecuatoriana en confinamiento. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades [Internet]. 2023 [Consultado 5 de julio 2024]; 4(2): 1746. Disponible en: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.714>
26. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2022. [Internet]. Lima: INEI; 2023. [Consultado 6 de julio 2024]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1899/libro.pdf
27. Sabastizagal-Vela I, Astete-Cornejo J, Benavides FG. Condiciones de trabajo, seguridad y salud en la población económicamente activa y ocupada en áreas urbanas del Perú. Rev. Perú. med. exp. salud publica [Internet]. 2020 [citado 12 de julio 2024]; 37(1): 32-41. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000100032&lng=es
28. Silva M. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de licenciados en enfermería del Hospital Regional de Pucallpa. [Tesis de licenciatura]. Pucallpa: Universidad Alas Peruanas; 2021. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9901/Tesis_estilos_vida%20saludable_relaci%c3%b3n_estado%20nutricional_Hospital%20Regional%20Pucallpa.pdf?se

- quence=1
29. Ojeda E. estilos de vida y el estado nutricional de trabajadores de un centro de vacunación en Lima. [tesis de titulación]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35129/Ojeda%20Paredes%2c%20Edith%20Julia.pdf?sequence=1>
 30. Orellana B. Influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica. [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Alas Peruanas; 2021. Disponible en: <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/5678>
 31. Agwo E, Adewunmi H. Patrón de consumo de alimentos y estado nutricional de los trabajadores bancarios, en Ilaro. Revista Internacional de Mujeres en la Educación Técnica u el empleo [Internet]. 2023 [Consultado 4 de abril 2025]; 4(1): 1-12. Disponible en: <https://www.ajol.info/index.php/ijowited/article/view/252931>
 32. Guo X, Gong S, Chen Y, Hou X, Sun T, Wen J, et al. Lifestyle behaviors and stress are risk factors for overweight and obesity in healthcare workers: a cross-sectional survey. BMC Public Health [Internet]. 2023 [Accessed: 2024, Jul 5]; 23: 1791. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16673-w>
 33. Yaguachi R, Troncoso L, correa K, Poveda C. Estilo de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular en trabajadores de la salud. Nutrición clínica y dietética hospitalaria [Internet]. 2021 [Consultado 9 de julio 2024]; 41(3): 19-27. Disponible en: <https://www.revistanutricion.org/articulos/lifestyle-nutritional-status-and-cardiovascular-risk-in-health-workers.pdf>
 34. Fialho S, Correia A, Almeida J. Sedentary work and antropometric assessment in workers at a polytechnic higher education institution Portugal. Acta Scientific Nutritional Health [Internet]. 2021 [Consultado 9 de julio 2024]; 5(4): 93-101. Disponible en: <https://actascientific.com/ASNH/pdf/ASNH-05-0853.pdf>
 35. Ramya S, Subsshini V, Aruna M. Survey o lifestyle nutritional status and dietary pattern among IT employees. [Internet]. 2021 [Consultado 9 de julio 2024]; 1(1): 1-17. Disponible en: <https://www.sdnbvc.edu.in/wp-content/uploads/2021/01/PAPERID10.pdf>
 36. Navarro A, Zorrilla A. El estilo de vida y su relación con la obesidad abdominal en el personal de salud en el Hospital II Ramón Castilla de ESSALUD. [Tesis de titulación]. Lima: Universidad San Martín de Porres; 2025. Disponible en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/16275/zorrilla_dap_navarro_aaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 37. Tuñoque L. Riesgo de la enfermedad cardiovascular con el nivel de actividad física en personal de seguridad tercero en un hospital nacional. [Internet]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2025. Disponible en:

- <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3ece9906-b35a-420d-b052-02e1f0e3ed20/content>
38. García G, Chávez H. Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo. [Tesis de titulación]. Trujillo: Universidad Roosevelt; 2024. Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/2095/TESIS%20GARCIA%20-%20CHAVEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 39. Contreras G, Laura ME. Relación de la actividad física, estrés laboral y estado nutricional con el riesgo cardiovascular en policías. [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unife.edu.pe/items/da3185eb-664f-499f-840c-93469934c336>
 40. Aquino I. Estilos de vida y Estado nutricional del Adulto de la Comunidad de Tuyu, Marcará-Carhuaz. [Tesis de titulación]. Huaraz: Universidad Privada Los Ángeles de Chimbote; 2022. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29082/ADULTOS_ESTADO_NUTRICIONAL_AQUINO_APOLINARIO_ISABEL_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 41. Gonzales N, Acosta K. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del personal administrativo del hospital de Barranca. [Tesis de titulación]. Lima: Universidad Nacional de Barranca; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/16f16519-65a2-4ecb-9d0d-6981985d7687/content>
 42. Flores A, Coila D, Ccopa A, Yapuchura C, Pino Y. Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. Comuni@cción [Internet]. 2021[Consultado 7 de marzo 2025]; 12(3): 175-185. Disponible en: <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>
 43. Cauvi S. Relación entre estado nutricional y estilos de vida saludable de los trabajadores administrativos de la sede principal del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y Protección de la Propiedad Intelectual Lima. [Tesis de titulación]. Lima: Universidad Científica del Sur; 2019. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1139/TL-Cauvi%20S.pdf?sequence=9>
 44. Gonzáles C. Estilos de vida de los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta Chíncha. [Tesis de titulación]. Chíncha: Universidad Privada San Juan Bautista; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/db08e14a-f2c4-4b4e-9887-154ba2e44a20/content>

45. Flores T. Estilos de vida y su relación con factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de la UNICA. [Tesis de titulación], Ica: universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5364aff6-3c3e-4ca3-8069-1c50296d0198/content>
46. Hernández R, Fernández C, Baptista, M. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: Mc Graw Hill; 2014.
47. Walker S, Sechrist K, Pender N. cuestionario de estilos de vida II. [Internet]. Omaha; 1995. [Consultado 24 de enero 2024]. Disponible en: https://www.unmc.edu/nursing/faculty/Spanish_HPLPII.pdf
48. Enriquez R, Peche P, Ibarra Á, Gómez E, Villarreal A, Medina RE. Psychometric properties of the Spanish version of the Health-Promoting Lifestyle Profile-II instrument in Mexican university students. *Enferm. glob.* [Internet]. 2022 [citado 24 de enero 2024]; 21(66): 398-423. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000200398&lng=es
49. INS. Tabla de valoración nutricional según IMC adultas/os. [Internet]. Lima: INS; 2020. [Consultado 8 de julio 2024]. Disponible en: https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Tabla_valor_nutricional_segun_IMC_adultos.pdf
50. Fernández J. Impacto de la obesidad en la población laboral mexicana. [Internet]. México: KPro; 2021. [Consultado 3 de junio 2025]. Disponible en: https://www.seguridad-laboral.es/sl-latam/mexico/el-impacto-de-la-obesidad-en-la-poblacion-laboral-mexicana_20210716.html

VIII. ANEXOS

	PE2. ¿Cuál es el diagnóstico nutricional según IMC de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024?	OE2. Evaluar el diagnóstico nutricional según dimensiones de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.			
--	--	---	--	--	--

Anexo 2. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
ESTILOS DE VIDA	Son patrones de comportamiento que pueden tener efectos profundos en la salud de un individuo y en la de otros, promueven el desarrollo y cuidado de la salud cuando tienen un seguimiento saludable ³ .	Son conductas que forman parte de la vida diaria que realizan los trabajadores de una empresa privada, los cuales se identificarán a través de un cuestionario que incluye seis dimensiones cuyos valores finales serán: saludables poco saludables y no saludables.	Responsabilidad en salud Actividad física Nutrición Crecimiento espiritual Relaciones interpersonales	Control de colesterol, participación en salud, medición de la presión arterial, peso corporal, cumplimiento de medicación prescrita. Frecuencia de ejercicio, participación en programas de ejercicio físico. Alimentos restringidos, consumo de grasas no saturadas, consumo de fibras. bienestar emocional, desarrollo de virtudes, valores, proyecto de vida Expresión de sentimientos Comunicación	Saludables Poco saludables No saludables

			Manejo del estrés	- Afrontamiento del estrés, actividades de relajación	
DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO	Es un método de evaluación del estado nutricional que se basa en la medición de las dimensiones y composición corporal del ser humano. Este proceso utiliza medidas físicas estandarizadas del cuerpo para determinar el estado nutricional de un individuo o población ²² .	Evaluación realizada mediante las medidas antropométricas que permiten determinar un diagnóstico de acuerdo a las medidas obtenidas en la contextura y características corporales, las cuales se obtendrán mediante la toma de IMC.	IMC	Sexo Peso Talla	Delgadez: Delgadez III: IMC <16; II ≥16; I ≥17 Normal: ≥18.5 Sobrepeso: ≥25 Obesidad: I ≥30; II ≥35; III ≥40

ANEXO 3. INSTRUMENTOS

Cuestionario de estilos de vida (PEP-SI)

Presentación: Este cuestionario contiene oraciones acerca de su estilo de vida o hábitos personales en el presente. Por favor, responda a cada oración lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Para resolver el cuestionario adjunto en el cuadro, indique la frecuencia con la que usted se dedica a cada conducta o costumbre, haciendo un círculo alrededor de la respuesta correcta:

DATOS GENERALES:

1. Edad:
2. Sexo:
 - a) Masculino
 - b) Femenino
3. Estado civil:
 - a) Soltero(a)
 - b) Conviviente
 - c) Casado(a)
 - d) Separado(a)
 - e) Viudo
4. Grado de instrucción:
 - a. Primaria
 - b. Secundaria
 - c. Superior
5. Tiempo de servicio en la empresa:.....
6. Enfermedad Crónica presente:.....

Leyenda:

Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Rutinariamente
N	A	F	R

PEP-SI

REACTIVOS	N	A	F	R
1. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	N	A	F	R
2. Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	N	A	F	R
3. Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	N	A	F	R
4. Sigo un programa de ejercicios planificados.	N	A	F	R
5. Duermo lo suficiente.	N	A	F	R
6. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	N	A	F	R

7. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	N	A	F	R
8. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	N	A	F	R
9. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	N	A	F	R
10. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la máquina escaladora).	N	A	F	R
11. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	N	A	F	R
12. Creo que mi vida tiene propósito.	N	A	F	R
13. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	N	A	F	R
14. Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	N	A	F	R
15. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	N	A	F	R
16. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana).	N	A	F	R
17. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.	N	A	F	R
18. Miro adelante hacia el futuro.	N	A	F	R
19. Paso tiempo con amigos íntimos.	N	A	F	R
20. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.	N	A	F	R
21. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.	N	A	F	R
22. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).	N	A	F	R
23. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	N	A	F	R
24. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	N	A	F	R
25. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	N	A	F	R
26. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	N	A	F	R
27. Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.	N	A	F	R
28. Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	N	A	F	R
29. Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	N	A	F	R
30. Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	N	A	F	R
31. Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.	N	A	F	R
32. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.	N	A	FF	R
33. Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.	N	A	F	R

34. Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).	N	A	F	R
35. Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	N	A	F	R
36. Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).	N	A	F	R
37. Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.	N	A	F	R
38. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.	N	A	F	R
39. Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mí misma(o).	N	A	F	R
40. Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	N	A	F	R
41. Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	N	A	F	R
42. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	N	A	F	R
43. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	N	A	F	R
44. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	N	A	F	R
45. Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	N	A	F	R
46. Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	N	A	F	R
47. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.	N	A	F	R
48. Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.	N	A	F	R
49. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	N	A	F	R
50. Como desayuno.	N	A	F	R
51. Busco orientación o consejo cuando es necesario.	N	A	F	R
52. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	N	A	F	R

Distribución de ítems por dimensiones:

Responsabilidad en salud	Actividad física	Nutrición	Crecimiento espiritual	Relaciones interpersonales	Manejo de estrés
3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante, le saluda el bachiller en enfermería Anderson Chacaliza Guerra, me encuentro realizando una investigación titulada: “Estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024.”, estudio desarrollado con fines de titulación que tiene como propósito determinar la relación entre los estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024. Estudio cuyo aporte se dará en razón a los resultados para afianzar la educación y promoción de salud en torno a la actividad física para mejorar su estado nutricional y con ello su salud en general. Motivo por el cual solicito su autorización para participar en esta investigación. Además, manifiesto que su participación es totalmente voluntaria y tiene derecho a retirarse del estudio cuando lo decida. Asimismo, se tomará de algunas medidas antropométricas actuales como el peso, talla y perímetro abdominal; además de resolver un cuestionario con de los estilos de vida. Su participación no tiene riesgo alguno, no afectará su salud o integridad, cada uno de los datos se manejan en estricta reserva de parte de la investigadora

Aceptación:

Yo.....Identificado con DNI N°..... natural de.....Manifiesto que firmo este documento dando fe de mi consentimiento para participar, beneficios y riesgos de la investigación, se me hizo presente que los datos serán manejados con estricta confidencialidad y sin fines lucrativos. Tengo los datos de la investigadora con quien podré comunicarme ante alguna duda.

Por lo tanto, en forma consciente y voluntaria doy mi consentimiento para participar en la investigación.

.....

Firma

DNI

ANEXO 5

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Nombre del instrumento	Perfil de estilo de vida promotor de salud II
Autor	Walker, et al. (versión original) Enriquez, et al (Versión española)
Estadístico de prueba	Coeficiente Alfa de Cronbach
N° de participantes	25
Fórmula	$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i}{St} \right]$ <p>Donde: $K = 52$ $\sum_{i=1}^k S_i = 38.065$ $St = 245.36$</p> <p>Resolución:</p> $\alpha = \frac{52}{52-1} \left(1 - \frac{38.05}{245.46} \right)$ $\alpha = \frac{52}{51} \left(1 - \frac{38.05}{245.46} \right)$ $\alpha = 1.02 (1 - 0.15)$ $\alpha = 1.02 (0.85)$ $\alpha = 0.87$
Análisis de resultado	Confiabilidad alta.

ANEXO 6. FIGURAS

Gráfico 1. Tendencia de los estilos de vida en los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024

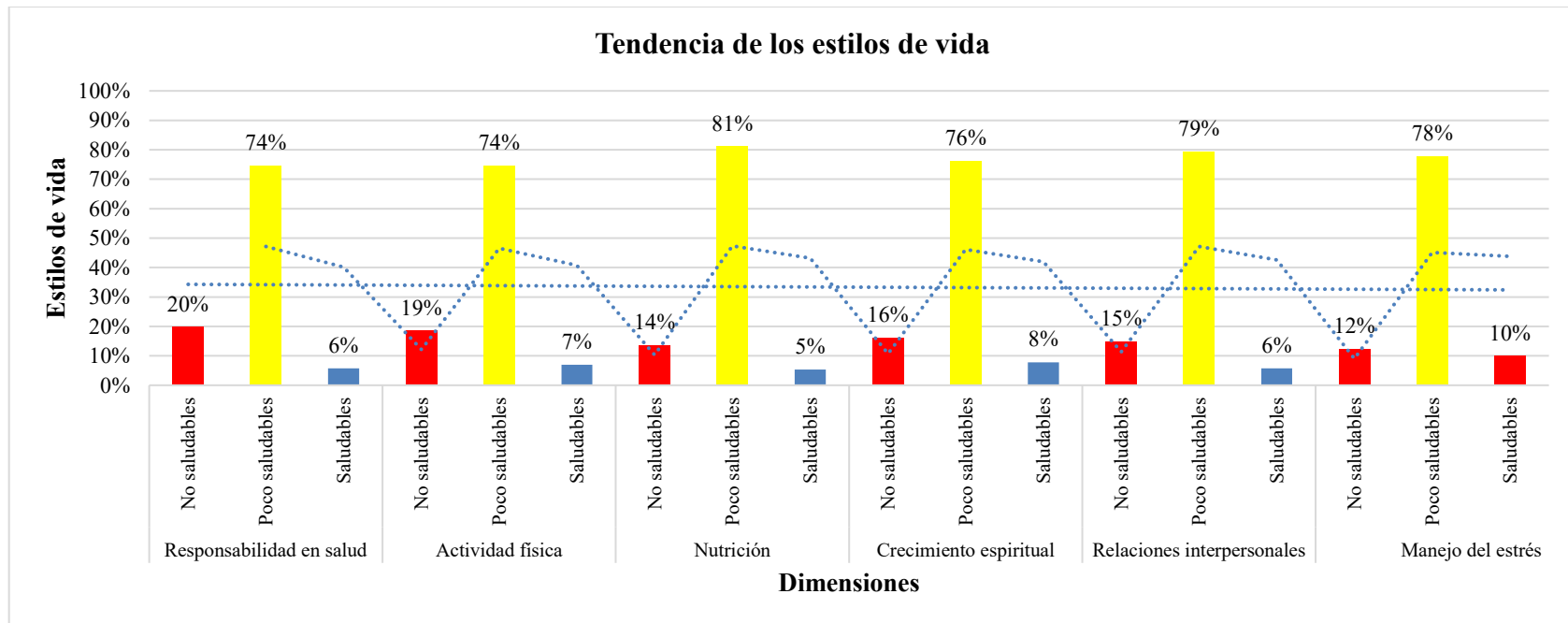
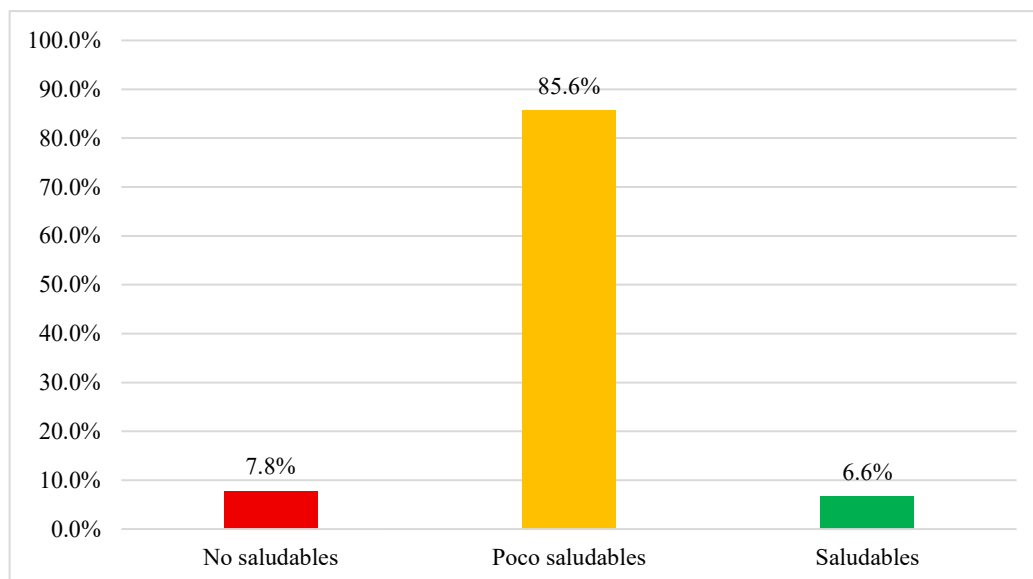


Gráfico 2. Estilos de vida de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024



Los estilos de vida fueron poco saludables en el 85.6% de los trabajadores de una empresa privada en Pisco, seguido del 7.8% con estilos de vida no saludables y solo el 6.6% tienen estilos de vida saludables.

ANEXO 7. DOCUMENTO DE AUTORIZACION DE LA EMPRESA



Pisco, 17 de enero de 2025

Joven:
Bach. ANDERSON CHACALIAZA GUERRA

Lima. -

Asunto: Autorización para aplicar instrumento de Proyecto de Investigación en Machu Picchu Foods SAC.

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez comunicarle que se le autoriza aplicar el instrumento correspondiente a su Proyecto de Tesis titulado: **“ESTILOS DE VIDA Y DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA DE PISCO 2024”** a los trabajadores de esta empresa.

Sea propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,


MACHU PICCHU FOODS S.A.C.
KEVIN ZENDER
DNI: 70490895
JEFE SSO



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales Creative Commons, permitiendo a otras solo descargar sus obras y compartirlas con otras siempre y cuando den crédito, pero no pueden cambiarlas de forma alguna ni usarlas de forma comercial.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

ANDERSON CHACALIAZA GUERRA

Estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024

Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::3117:510481490

41 páginas

Fecha de entrega
9 oct 2025, 12:29 p.m. GMT-5

11.688 palabras

Fecha de descarga
9 oct 2025, 12:33 p.m. GMT-5

70.165 caracteres

Nombre del archivo
1 - CHACALIAZA GUERRA ANDERSON - TESIS TITULO - 2025.docx

Tamaño del archivo
216.7 KB






1% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 40 palabras)

Fuentes principales

- 1%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitan distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Enfermería



Estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico en
trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024.



Línea de investigación:
Salud Pública y Conservación del Medio Ambiente

INFORME FINAL DE TESIS

Autor:
Chacaliaza Guerra Anderson

Asesora:
Mg. Viviana Loza Félix
Código ORCID: 0000-0002-6016-0984

Ica, Perú
2025



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA N° 230 – 2025

El que suscribe, deja constancia que se la realizado el análisis con el software de verificación de similitud al **INFORME FINAL** cuyo título es:

“Estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024”

Presentado por:

Bach. CHACALIAZA GUERRA ANDERSON

Bachiller del nivel de Pregrado de la Facultad de Enfermería El resultado obtenido es 1% por el cual se otorga el calificativo de APROBADO, según Reglamento para la evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación. Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 09 de octubre del 2025

Operador KDT
Fecha y hora: 09 de octubre- 2025 12:29 P.M.
Id: 510481490

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
Dra. NORMA PASTOR RAMIREZ
DIRECTORA



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA

FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

Ica, 09 de octubre del 2025

INFORME Nº 232 – 2025 – EO/UI-FE/UNICA

DRA. VARGAS REYNOSO BERTHA EMILIANA
JURADO REVISOR
Facultad de Enfermería

Presente

Es grato dirigirme a usted con la finalidad de hacerle llegar informe automatizado de originalidad de los documentos de investigación realizo **Estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024** el Bach. **Chacaliza Guerra Anderson** habiendo obtenido el **1%** de índice de similitud.

Asimismo, solicitarle la emisión del informe sobre la evaluación de la originalidad del trabajo de investigación, en virtud al Artículo 32 Inc. 14 de la RR, N°048-R-UNICA-2021, que aprueba el Reglamento General de Grados Académicos y Títulos Profesionales de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Atentamente,

Adjunto:
Constancia
Caratula de tesis
Informe de antiplagio
Índice de similitud

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE ENFERMERIA

Abog. Kalya Rosario Y. Diaz Tume
Encargado del Área de Grados y Títulos

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Enfermería



Estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico en
trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024.

Línea de investigación:
Salud Pública y Conservación del Medio Ambiente

INFORME FINAL DE TESIS

Autor:
Chacaliaza Guerra Anderson

Asesora:
Mg. Viviana Loza Félix
Código ORCID: 0000-0002-6016-0984

Ica, Perú
2025

DEDICATORIA

A Dios, que posibilita la vida, la salud y el trabajo. A mi familia, mi enorme sostén, al mismo tiempo, se convierte en mi motor y motivo de ser cada día mejor.

AGRADECIMIENTOS

A la Gerencia y personal que labora en la Empresa Machu Picchu; gracias a su disposición y participación masiva, pude concretar mi estudio.

A cada uno mis docentes de la Facultad de Enfermería de mi Alma Mater “San Luis Gonzaga” gracias por mi formación profesional, que espero concretar con mi investigación.

Agradezco a mi asesora Mg. Viviana Loza Félix, por su incansable labor, por compartir conmigo estrategias innovadoras para concluir mi investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de Tablas.....	v
Índice de Figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii

Cuerpo del Informe Final

I. Introducción.....	10
II. Estrategia metodológica.....	22
III. Resultados.....	25
IV. Discusión.....	30
V. Conclusiones.....	34
VI. Recomendaciones.....	35
VII. Referencias bibliográficas.....	36
VIII. Anexos.....	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos generales de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.	25
Tabla 2. Relación entre estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico según IMC en trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024	26
Tabla 3. Prueba de normalidad	27
Tabla 4. Prueba de correlación	27
Tabla 5. Estilos de vida de acuerdo con sus dimensiones de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.	28
Tabla 6. Diagnóstico nutricional según el IMC de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.	29

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1. Comportamiento del IMC como diagnóstico nutricional en trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024	53
Gráfico 2. Estilos de vida global en trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024	54

Lista de anexos

	Pág.
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	43
Anexo 2. Operacionalización de variables.....	45
Anexo 3. Instrumentos.....	47
Anexo 4. Consentimiento informado	51
Anexo 5. Confiabilidad del instrumento	52
Anexo 6. Figuras	53
Anexo 7. Documentos de autorización para el trabajo de campo.....	55

RESUMEN

Los estilos de vida poco saludables en el entorno laboral se han identificado como factores determinantes en el desarrollo de alteraciones nutricionales como el sobrepeso y obesidad, factores condicionantes de enfermedades no transmisibles, generando la necesidad de evaluar esta relación en contextos específicos. La investigación desarrollada planteó como **Objetivo:** Determinar la relación de los estilos de vida y el diagnóstico nutricional en trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024. **Material y métodos:** Se consideró un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo – correlacional, considerando diseño no experimental, incluyendo una muestra de 243 trabajadores, tamaño obtenido por muestreo probabilístico, a quienes se les aplicó un cuestionario “PEP-SI” instrumento estandarizado, validado y confiable para el recojo de estilos de vida, aplicado mediante la técnica de encuesta. Asimismo, se realizó la evaluación antropométrica de los trabajadores, usando el IMC y el Perímetro abdominal registrados en una ficha de antropometría. **Resultados:** Los estilos de vida fueron poco saludables en el 85,6% (208); el mismo comportamiento siguieron sus dimensiones: responsabilidad en salud 74% (181); actividad física 74% (181); nutrición 81% (197); crecimiento espiritual 76% (185); relaciones interpersonales 79% (193) y manejo del estrés 78% (189). Además, los diagnósticos nutricionales según IMC hubo sobrepeso en 44,4% (108); **Conclusión:** Se demostró que existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional según IMC ($Rho=0.55$; $p: ,001$).

Palabras clave: Estilo de vida, diagnóstico nutricional, Índice de masa corporal, antropometría.

ABSTRACT

Unhealthy lifestyles in the workplace have been identified as determining factors in the development of nutritional disorders such as overweight and obesity, which are factors that determine non-communicable diseases, creating the need to evaluate this relationship in specific contexts. The research developed had the following **objective**: To determine the relationship between lifestyles and nutritional diagnosis in workers of a private company in Pisco 2024. **Material and methods**: A quantitative approach was considered, descriptive - correlational level, considering a non-experimental design, including a sample of 243 workers, a size obtained by probability sampling, to whom a questionnaire "PEP-SI" was applied, a standardized, validated and reliable instrument for collecting lifestyles, applied through the survey technique. Likewise, the anthropometric evaluation of the workers was carried out, using the BMI and the Abdominal perimeter recorded in an anthropometry form. **Results**: Lifestyles were unhealthy in 85.6% (208); the same behavior followed their dimensions: responsibility in health 74% (181); physical activity 74% (181); nutrition 81% (197); spiritual growth 76% (185); Interpersonal relationships 79% (193) and stress management 78% (189) each were significantly related to BMI ($p < 0.05$), Furthermore, nutritional diagnoses according to BMI the presence of overweight in 44.4% (108). **Conclusion**: A significant relationship was demonstrated between lifestyle and nutritional diagnosis with both BMI ($Rho = 0.55$; $p: .001$).

Keywords: Lifestyle, nutritional diagnosis, body mass index, anthropometry.

I. INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es un conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos que influyen directamente en la salud y el bienestar de las personas¹. En el contexto laboral, los trabajadores pueden adoptar rutinas que, dependiendo de diversos factores personales, sociales y organizacionales, pueden favorecer o perjudicar su estado nutricional. Factores como la alimentación inadecuada, el sedentarismo, el estrés ocupacional y los horarios extensos son aspectos que configuran estilos de vida poco saludables, los cuales pueden desencadenar alteraciones nutricionales tales como el sobrepeso, la obesidad o la desnutrición².

La Organización Mundial de la Salud (OMS)³ ha señalado que los problemas relacionados con la nutrición y los estilos de vida poco saludables representan un desafío creciente en las poblaciones económicamente activas, dado su impacto en la productividad, la calidad de vida y el incremento del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. En ese sentido, evaluar el diagnóstico nutricional en trabajadores de empresas privadas permite identificar condiciones de riesgo y promover intervenciones orientadas a fomentar estilos de vida saludables.

El Modelo de Promoción de la Salud desarrollado por Pender surge como una propuesta teórica que amplía la mirada tradicional de la atención sanitaria, orientándola hacia la prevención primaria y el fortalecimiento de estilos de vida saludables. Esta teoría, concebida a mediados de los años 80 y actualizada posteriormente, se basa en la premisa de que el comportamiento relacionado con la salud está influido por múltiples factores interpersonales, cognitivos y ambientales, los cuales pueden ser modificados para fomentar decisiones orientadas al bienestar⁴.

En el núcleo del modelo de Pender, se encuentra la idea de que las personas no son simples receptoras pasivas de cuidados, sino agentes activos en la construcción de su salud. Pender sostiene que las experiencias previas, la percepción de beneficios y barreras para la acción, así como la autoeficacia percibida, son elementos clave que determinan si un individuo adopta o no conductas saludables. Esta perspectiva se alinea con los postulados del aprendizaje social de Bandura, en tanto que reconoce la influencia del entorno social y la capacidad del individuo para modificar su comportamiento a través de la motivación y la confianza personal⁵.

Además, incorpora además componentes relacionados con la afectividad, el apoyo social y las influencias normativas, elementos que interactúan entre sí para dar lugar a una decisión voluntaria orientada hacia el autocuidado. Uno de los grandes aportes de este enfoque es que no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que promueve un concepto integral de salud como resultado de elecciones conscientes y sostenidas en el tiempo. Pender ofrece un marco teórico pertinente para comprender los factores que influyen en la adopción de estilos de vida saludables entre trabajadores del sector privado. Su enfoque en la toma de decisiones personales y en el rol activo del individuo en el cuidado de su salud resulta especialmente valioso al analizar cómo los

trabajadores gestionan aspectos como la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés y otras conductas vinculadas al bienestar⁶.

En el contexto laboral, donde las exigencias del entorno pueden interferir con el mantenimiento de hábitos saludables, el modelo de promoción de salud permite identificar tanto las barreras como los facilitadores que influyen en el comportamiento nutricional y en la adopción de prácticas saludables. Situaciones como la percepción de beneficios, como el aumento de energía o la prevención de enfermedades; las influencias interpersonales, como el apoyo de compañeros o la cultura organizacional; y la autoeficacia percibida como confianza en la capacidad de cambiar hábitos, son elementos que, según Pender, pueden determinar la conducta final. Asimismo, orienta posibles estrategias de intervención para fomentar cambios positivos en el entorno laboral, contribuyendo a una mejor calidad de vida y un desempeño laboral más saludable y sostenible⁷.

Desde el punto de vista científico, este modelo ha sido aplicado y validado en diversas poblaciones, mostrando su utilidad en el diseño de intervenciones educativas, programas comunitarios y estrategias de promoción en contextos clínicos y no clínicos. La evidencia empírica ha demostrado que aquellos individuos que presentan altos niveles de percepción de autoeficacia y beneficios percibidos, así como un entorno social favorable, tienen mayores probabilidades de desarrollar conductas como una alimentación saludable, actividad física regular y manejo adecuado del estrés⁸.

El abordaje de los estilos de vida se orientó en el perfil de estilos de vida, el cual aborda la **Responsabilidad en salud**, lo que implica la toma de decisiones conscientes y autónomas orientadas al autocuidado y la prevención de enfermedades. Esto incluye la adquisición de hábitos positivos como una alimentación equilibrada, ejercicio regular, cumplimiento de tratamientos médicos y participación en chequeos de salud periódicos⁹. Al respecto, la salud ocupacional en el ámbito peruano tiene establecido anualmente un chequeo médico. Cabe destacar que la normativa vigente en salud ocupacional señala que el empleador debe garantizar las condiciones de trabajo seguras y saludables, dentro de esa se incluyen exámenes médicos ocupacionales obligatorios, cuya frecuencia anual o bianual dependerá de la exposición a riesgos¹⁰.

La actividad física, también forma parte de los estilos de vida, enfatizando la realización regular de movimientos corporales que requieren gasto energético, como caminar, correr, nadar o practicar deportes. Este tipo de actividad contribuye a mantener un peso saludable, fortalecer el sistema cardiovascular y mejorar el estado de ánimo¹¹. Una recomendación estándar proporcionada por la OMS¹² es realizar al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana para obtener beneficios significativos. Independientemente de la edad, esta conducta es beneficiosa en la salud física y mental, constituyendo una estrategia de más de una política que promueve estilos de vida saludables.

Por otro lado, la **nutrición**, entendida como el consumo de una dieta balanceada y variada que proporciona los nutrientes esenciales para el funcionamiento óptimo del organismo es muy importante en todas las etapas de vida. Una alimentación saludable incluye una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, y ayuda a prevenir enfermedades crónicas¹³. Sin embargo, un hábito alimentario caracterizado por la insalubridad, deficiencia de selección de alimentos ricos en nutrientes y micronutrientes a las necesidades del curso de vida puede resultar contraproducente, convirtiéndose en un factor de riesgo para enfermedades metabólicas, cardiovasculares, cuyo consumo excesivo de alimentos calóricos acumula tejido graso abdominal difícil de eliminar¹⁴.

De la misma forma se incluye la dimensión denominada **crecimiento espiritual**, la cual hace referencia al desarrollo de valores, creencias y prácticas que brindan sentido y propósito a la vida. Esto puede incluir la meditación, la oración o la conexión con la naturaleza, y contribuye al bienestar emocional y mental¹⁵. Desde una perspectiva fisiológica, el crecimiento espiritual también se ha vinculado con efectos beneficiosos sobre el sistema nervioso autónomo, como la disminución de la actividad simpática, la regulación del cortisol y la mejora del sueño, elementos fundamentales para el equilibrio del organismo. Estas respuestas neurofisiológicas explican en parte por qué las personas que cultivan la espiritualidad tienden a presentar una mejor calidad de vida, especialmente en contextos de enfermedad crónica o estrés laboral prolongado¹⁶.

En ese mismo contexto, las **relaciones interpersonales**, involucran la construcción y mantenimiento de vínculos sociales positivos y saludables con familiares, amigos y la comunidad. Cuando son satisfactorias ofrecen apoyo emocional, aumentan la sensación de pertenencia y mejoran la calidad de vida. Cabe destacar que la convivencia permite fortalecer la salud social, toda persona requiere convivir con otros en diferentes entornos, siendo indispensable para su desarrollo personal, más aún en el trabajo, donde el logro de metas depende en gran medida de estas¹⁷.

El **manejo de estrés** también asumió el nivel de conducta cotidiana, por la implicancia que tiene el estrés desde el punto de vista fisiológico. El estrés es una respuesta adaptativa del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Esta reacción se regula principalmente a través del eje "hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA)", el cual desencadena la liberación de cortisol, conocido como la "hormona del estrés". En condiciones normales, esta respuesta es útil y temporal, permitiendo al individuo enfrentar situaciones puntuales con mayor energía y concentración. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico, el exceso sostenido de cortisol puede tener efectos adversos en múltiples sistemas del cuerpo, como el inmunológico, el cardiovascular, el metabólico y el neurológico¹⁸.

Esta dimensión comprende la implementación de estrategias efectivas para identificar, enfrentar y reducir las tensiones y presiones de la vida cotidiana. Técnicas como la meditación, el mindfulness y el establecimiento de rutinas de descanso adecuadas pueden tener un impacto significativo en la salud emocional y mental¹⁸.

El abordaje de la valoración nutricional antropométrica responde a normas establecidas por el Ministerio de Salud (MINSA)¹⁹ en el Perú. La evaluación nutricional permite identificar el estado nutricional de una persona, establecer sus requerimientos y detectar posibles riesgos para la salud. En jóvenes y adultos, una de las formas más accesibles de realizar esta valoración es mediante mediciones antropométricas, como el peso, la talla y el perímetro abdominal. Es fundamental informar adecuadamente a las personas sobre estos procedimientos para obtener su cooperación. Los indicadores más comunes en este tipo de evaluación son el Índice de Masa Corporal (IMC) y el perímetro abdominal (PA). El primero determina la presencia de delgadez, sobrepeso y obesidad en sus grados; en tanto que el PA determina el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular considerando la medida de cintura que refleja la acumulación de grasa abdominal.

En cuanto a la **situación problemática**, en el contexto actual de la fuerza laboral, la influencia de los estilos de vida en el proceso salud-enfermedad es más relevante que nunca. La salud y el bienestar de los trabajadores son factores cruciales que influyen en la productividad y el éxito de cualquier organización. El enfoque holístico reconoce que la salud no depende únicamente de factores biológicos o del sistema sanitario, sino que también está profundamente influenciada por los estilos de vida. Estos estilos de vida, que incluyen hábitos alimenticios, actividad física, consumo de sustancias como tabaco y alcohol, manejo del estrés y el propio cuidado de la salud, tienen un impacto directo y significativo en la salud de los trabajadores²⁰.

Los hábitos saludables pueden prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, mientras que estilos de vida poco saludables pueden aumentar el riesgo de desarrollar estas y otras condiciones. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS)²¹, hasta el 2022, una de cada ocho personas en el mundo padecía obesidad, identificando que había 2500 millones de adultos con sobrepeso, y de ellos, 890 millones eran obesos, lo que revela que, el 43% de los adultos tenía sobrepeso y el 16% eran obesos.

Una investigación publicada en la revista *The Lancet* reveló que la obesidad afectaba a más de mil millones de personas en 2022, mostrando un incremento significativo en comparación con años anteriores; dicho estudio señaló que la prevalencia de obesidad se había multiplicado por dos en adultos y por cuatro en jóvenes. Se observó que cerca de la mitad de la población adulta (43%) presentaba obesidad. Aunque los casos de desnutrición habían disminuido globalmente, ciertas regiones como el Sudeste Asiático y África subsahariana aún enfrentaban problemas

nutricionales importantes, donde las prácticas alimentarias no lograban alcanzar niveles saludables²².

Por otro lado, América Latina, presenta una fuerza laboral de 460 millones de trabajadores, aspecto fundamental para el desarrollo económico; asimismo, maximizando su productividad y garantizar un trabajo digno que asegure la seguridad y salud ocupacional, sin embargo, existen deficiencias conductuales que están impactando negativamente en la salud del trabajador y requieren ser incluidas en el plan de trabajo dentro de la empresa u organización²³. Al respecto, una investigación realizada en Colombia, 2023 reveló correlaciones significativas entre el exceso de peso y el consumo frecuente de alimentos poco saludables como bebidas azucaradas, snacks, dulces, comidas rápidas y alcohol. Estas prácticas alimentarias también se asociaron con un alto riesgo cardiovascular, evaluado mediante el perímetro de cintura²⁴.

Por otro lado, en Ecuador en el mismo año, un estudio reveló que los trabajadores que presentaron estilos de vida no saludables (33.1%) presentaron a su vez sobrepeso (41%) y obesidad (23%), identificando además riesgo cardiovascular en el 88.5%. Cabe destacar que la prevalencia alarmante de riesgo cardiovascular entre los trabajadores con estilos de vida poco saludables afecta no solo su salud, sino también repercute en el rendimiento y productividad laboral, lo que sugiere la urgente necesidad de implementar intervenciones en el ámbito ocupacional para promover hábitos más saludables y reducir estos riesgos de salud²⁵.

En el Perú, de acuerdo con el reporte 2023 del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)²⁶, las enfermedades no transmisibles han registrado un aumento en los últimos años, la hipertensión alcanzó 16.2% de la población joven y adulta siendo mayor en los varones; asimismo, la diabetes mellitus alcanzó 5.1% predominando en las mujeres; asimismo, la presencia de estilos de vida no saludables como el consumo de cigarrillos (16.2%); alcohol (92.9%); corroborando que, solo consumen frutas y verduras tres veces por semana, entre otros aspectos. Dicha situación revela una problemática creciente en torno a enfermedades crónicas vinculadas a estilos de vida que no alcanza a ser saludables en la población económicamente activa.

En esa misma línea, los resultados de este estudio del 2021 revelaron una problemática preocupante en la salud laboral. no solo en las condiciones laborales sino porque existe una deficiencia alarmante en la gestión de la salud ocupacional. Un porcentaje significativo de trabajadores indica la ausencia de identificación y evaluación de riesgos laborales, la falta de servicios de salud ocupacional (40.7%) y la omisión de evaluaciones médicas ocupacionales (39.3%). Esta situación subraya una grave falta de atención a la salud y seguridad de los trabajadores, incluyendo la ausencia de actividades promocionales que impacten positivamente en la adopción de estilos de vida saludables promovidos desde la empresa²⁷.

Diversos estudios como el realizado en Pucallpa en el 2021 revelan deficiencias en los estilos de vida de trabajadores mostrando ser poco saludables en el 46.2%, lo cual se relacionó significativamente con el 48.1% de sobrepeso presente en dicho grupo poblacional²⁸. En Lima, en el 2023 la situación fue aún más preocupante, el 81.3% de trabajadores presentó estilos de vida no saludables en sus diferentes dimensiones, los diagnósticos nutricionales alcanzados revelaron que el 66.3% incluía excesos y deficiencias en el estado nutricional²⁹.

La región Ica no es ajena a esta situación, los espacios laborales escasamente son tomados en cuenta para investigación, sin embargo, los resultados de un estudio realizado en una empresa hotelera destacaron que los trabajadores poseían estilos de vida no saludables en el 69%, población que además presentó sobrepeso y obesidad en el 61%, demostrando que los estilos de vida ejercen influencia significativa en el estado nutricional de los trabajadores³⁰.

En Pisco, provincia del departamento de Ica, una de las empresas de mayor antigüedad corresponde al procesamiento de cacao, la misma que alberga un gran número de trabajadores quienes realizan actividades técnico-operativas en las diversas áreas, la presencia de sobrepeso y acumulación de grasa abdominal en la mayoría de ellos llamó la atención, puesto que no es ajena a la realidad narrada en los diversos estudios. Las conductas relacionadas a la alimentación no incluyen una selección de alimentos para el consumo, la actividad física es mínima, hay referencias que la mayoría de las actividades en tiempo de ocio o recreación son sedentarias, además de las mismas actividades laborales. Si bien es cierto, la seguridad para la disminución de riesgos ocupacionales es constante, los espacios no promueven comportamientos saludables, los controles médicos ocupacionales suelen ser de carácter obligatorio, sin embargo, hay registro de sobrepeso y obesidad, pocas veces muestran atención o preocupación por su estado de salud, lo cual es preocupante.

Los **antecedentes internacionales** encontrados se citan a continuación:

Agwo y Adewunmi³¹ en el año 2023 publicaron su investigación realizada en Nigeria, con el objetivo de evaluar el patrón de consumo de alimentos y estado nutricional de los trabajadores bancarios. Estudio descriptivo, correlacional y transversal, en el cual participaron 200 trabajadores, usando un cuestionario en la recolección de información, así como la toma de peso y talla para la obtención del IMC. Los resultados revelaron que, el 45% tenía entre 41 y 60 años, el sobrepeso y obesidad alcanzó 41.5%, la mayoría de los trabajadores tenía una dieta basada en carbohidratos y comida chatarra en un 35%, además se encontró asociación significativa entre el diagnóstico nutricional y la edad y número de hijos de los trabajadores.

De la misma forma, Guo, et al.³² en el año 2023 publicaron su investigación realizada en China, con el objetivo de determinar la asociación de los hábitos de vida y estrés en el riesgo de sobrepeso y obesidad en trabajadores de salud. Estudio cuantitativo, analítico transversal, cuya muestra fue

de 23,234 trabajadores, se aplicó un cuestionario y se realizó una evaluación antropométrica. Los resultados mostraron que el 34.26% de los trabajadores tenían sobrepeso y el 11.22% obesidad. Solo el 68.17% realizaba actividad física de manera regular, el 65.06% tenía hábitos de sueño inadecuados y el 62.04% reportó estrés y ansiedad. Además, más del 50% de los trabajadores consumía comidas procesadas y de alto valor calórico, mientras que el consumo de alcohol y tabaco era del 23.3% y 14.27%, respectivamente. La investigación concluyó que los hábitos de vida y el estrés están estrechamente relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

Yaguachi, et al.³³ publicaron su estudio en el 2021 realizado en Ecuador, cuyo propósito fue determinar los estilos de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular en trabajadores de la salud; investigación descriptiva donde se tomó en cuenta la participación de una muestra compuesta por 130 trabajadores, utilizando como instrumento el cuestionario “fantástico” y “score de Framingham” para determinar riesgo cardiovascular. Los resultados encontrados revelaron que la alimentación fue inadecuada en el 50%, no había consumo de alcohol y cigarrillo de forma significativa, el manejo del estrés fue referido por el 80%. En cuanto al estado nutricional fue excesivo, presentando un elevado riesgo cardiovascular de acuerdo al índice de cintura evaluado, pudiendo concluir que los estilos de vida son inadecuados conducentes al riesgo cardiovascular.

Por otro lado, Fialho et al.³⁴ publicaron en el 2021 su estudio realizado en Portugal con el propósito de evaluar la relación entre el estilo de vida sedentario y el diagnóstico nutricional en trabajadores de Coimbra, estudio cuantitativo correlacional que consideró una muestra de 59 varones, se administró un cuestionario para los estilos de vida y la obtención de medidas antropométricas que permitieran el diagnóstico nutricional. Los resultados revelaron que el 42.4% presentó sobrepeso, el 44.1% presentó peso normal, el 64% tenía bajo riesgo de enfermedad según perímetro abdominal, Concluyendo que la correlación de Spearman reveló que no hubo asociación entre el sedentarismo ocupacional (postura sentada) y los parámetros antropométricos ($p > 0,05$).

En la misma línea, Ramya et al.³⁵ publicaron en el 2021 su investigación realizada en India, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los empleados de TI que trabajan por turnos en una zona urbana del distrito de Chennai, Estudio cuantitativo correlacional cuya muestra fue de 100 participantes, se evaluó medidas antropométricas, parámetros bioquímicos, signos clínicos y se utilizó un cuestionario en los estilos de vida. Dentro de los resultados se identificaron que el 56% de trabajadores eran varones, 53% solteros, los hábitos alimentarios eran malos en el 71%, había escasa actividad física en el 83%, más del 90% no fuma ni bebe, 58% duerme menos de 8 horas, estilos de vida que han condicionado un estado

nutricional de sobrepeso y obesidad en el 26.15%, exponiéndolos a enfermedades no transmisibles, concluyendo que ambas variables tienen relación significativa ($r:0.30$).

En el **contexto nacional**, los antecedentes citados fueron los siguientes:

Navarro y Zorrilla³⁶, en el 2024, en Lima, plantearon como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y las características sociodemográficas y obesidad abdominal en trabajadores de salud. El estudio tomó en cuenta el enfoque cuantitativo, con análisis de correlación, los participantes sumaron una muestra de 211, los instrumentos usados fueron cuestionarios y evaluación del perímetro abdominal. Los resultados mostraron que la obesidad abdominal se presentó en el 55% de trabajadores, principalmente en enfermeros profesionales, pudiendo identificar alta significancia entre los estilos de vida y la obesidad en este grupo ocupacional y con los de mayor tiempo de servicio, sin embargo, de forma global no se encontró relación ($p:0,02$; mayor a 0,01).

Tuñoque³⁷ en el 2024 publicaron su estudio realizado en el Callao cuyo propósito fue determinar la relación del riesgo de la enfermedad cardiovascular con el nivel de actividad física en personal de seguridad tercero en un hospital nacional. Estudio correlacional donde se incluyó a 93 trabajadores; usando cuestionarios validados, así como la toma de medida de cintura. Los resultados revelaron que la relación entre las variables incluidas fue significativa obteniendo un valor menor a la significancia del 0,05; lo que permite concluir que los trabajadores están expuestos al desarrollo de enfermedades tanto cardiovasculares como metabólicas.

García y Chávez³⁸ realizaron su investigación en Trujillo en el 2023, cuyo objetivo planteado fue determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de trabajadores del Centro de Salud de Wichanza, estudio correlacional transversal cuya muestra incluyó 113 trabajadores. Los hallazgos encontrados revelaron una alta prevalencia de sobrepeso en 53.1% y obesidad 18.6%. Los hallazgos demostraron una correlación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios, así como entre el estado nutricional y la calidad del sueño de los trabajadores; concluyendo que, existe relación entre la actividad física, hábitos alimentarios y sueño con el sobrepeso, ($p: ,000$).

Contreras y Laura³⁹, en el 2022 ejecutaron un estudio en Lima con el propósito de analizar la relación entre actividad física, estrés y estado nutricional con el riesgo cardiovascular en efectivos policiales de unidad operativa; estudio correlacional, donde se incluyó una muestra de 300 participantes, utilizando cuestionario validados en el recojo de información. Dentro de los hallazgos encontrados, el 59.3% presentó sobrepeso, el 28,67% presentó obesidad, además de la presencia de riesgo cardiovascular alto en 40.67% y 22.67% alto riesgo. Además, se identificó relación entre el estrés laboral con el riesgo cardiovascular ($Rho: 0,156$).

Asimismo, Aquino⁴⁰, en el 2021 realizaron su investigación en Carhuaz, cuyo objetivo fue estilos de vida y Estado nutricional del Adulto de la Comunidad de Tuyu; estudio correlacional donde tomó en cuenta una muestra de 70 participantes, se consideró un cuestionario diseñado en escala de Likert (PEP-SI) para los estilos de vida y una ficha de evaluación nutricional. Los resultados obtenidos evidenciaron que, el 81.4% presentó estilos de vida no saludables, el estado nutricional de delgadez alcanzó 53%; sin embargo, no se demostró que ambas variables se relacionen significativamente.

De la misma forma, Gonzales y Acosta⁴¹ en el 2021 realizaron su estudio con el propósito de analizar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional del personal administrativo que labora en un hospital de Barranca en Lima. Investigación que se desarrolló con enfoque cuantitativo, relacional donde se consideró un total de 86 participantes, muestra obtenida del total de personal, aplicando cuestionario en la identificación de los estilos de vida, así como la evaluación nutricional mediante la antropometría. Los hallazgos encontrados revelaron que el 69.8% de trabajadores tenían estilos no saludables; asimismo el sobrepeso estuvo presente en el 66.3%, concluyendo que ambas variables están estrechamente relacionadas (p: ,00).

Flores et al.⁴² En el 2021 publicaron su estudio realizado en Puno cuyo objetivo fue establecer la relación entre la actividad física, estrés y masa corporal en la población docente de una universidad pública. El estudio fue correlacional que consideró una muestra de 234 docentes aplicando cuestionarios validados, así como la evaluación antropométrica, donde los resultados mostraron que más del 50% realizaba actividades físicas en bajas proporciones; el sobrepeso alcanzó 67.59% principalmente en varones; la obesidad II alcanzó 33.96%, concluyendo que la relación inversa fue significativa entre la actividad física (-0,283); el estrés (-0,20) y el IMC

Cauvi⁴³ en el año 2019 sustentó su tesis realizada en Lima, estableciendo como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estado nutricional en trabajadores administrativos de INDECOPI, estudio cuantitativo correlacional que consideró la participación de una muestra compuesta por 280 trabajadores, el recojo de información se realizó mediante el uso de cuestionario y evaluación de indicadores antropométricos. Los resultados revelaron que, el 80.58% reportó estilos de vida saludables, sin embargo, se pudo identificar que el 36.69% presentó sobrepeso y obesidad en el 13.67%, incluso el 60% de los trabajadores presentó riesgo cardiovascular.

En el ámbito regional,

González⁴⁴, en el año 2022 sustentó su tesis en Chíncha con el objetivo de determinar los estilos de vida en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, estudio descriptivo donde se trabajó con una muestra de 66 participantes, quienes resolvieron un cuestionario validado, lo que permitió obtener como resultados que, el 55% de trabajadores mostraron estilos

de vida no saludables, en las dimensiones incluidas como actividades físicas, alimentación, patrón de sueño y manejo del estrés fueron no saludables alcanzando 58%; 56%; 59%, 62%; además el 58% de los trabajadores presentaron total desinterés en el cuidado de la salud, cuyos estilos de vida fueron no saludables, determinando como conclusión la presencia de diversos riesgos condicionantes de enfermedades.

Por su parte, Orellana³⁰ en el año 2021 sustentó su investigación realizada en Ica, cuyo objetivo fue determinar la influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de trabajadores de un hotel turístico, estudio descriptivo correlacional que incluyó una muestra cuyo tamaño alcanzó 87 participantes, se usó el perfil de estilos de vida (PEP-SI) además de la evaluación antropométrica que permitió obtener diagnósticos nutricionales. Los resultados revelaron que, el 69% de trabajadores poseía estilos de vida no saludables, el mismo comportamiento presentaron las dimensiones, asimismo, el estado nutricional fue calificado como inadecuado al presentar un considerable porcentaje de sobrepeso y obesidad en el 63%; pudiéndose demostrar que los estilos de vida ejercen influencia significativamente en el estado nutricional de los trabajadores ($\chi^2=17.25$; $p:0.12$).

Flores⁴⁵ en el 2020 realizó su investigación con el propósito de evaluar la relación entre los estilos de vida y los factores de riesgo cardiovascular en trabajadores universitarios en Ica; estudio correlacional donde se incluyó 163 participantes quienes resolvieron cuestionarios respecto a estilos de vida, y fueron evaluados antropométricamente en el perímetro de cintura. Los hallazgos resaltaron la deficiencia en los controles médicos de los trabajadores alcanzando 81%; el 52% ha realizado alguna consulta respecto a su salud, el 33% refirió que pocas veces realiza ejercicios y deportes; el consumo de fibras alcanzó 48%; el 43% refirió consumir gaseosas; el 48% refirió estrés en una frecuencia media. Además, se identificó obesidad en el 19%; 38% sobrepeso; el 76% no refirió padecer enfermedad crónica; concluyendo que, los estilos de vida mientras más saludables, menor será el riesgo cardiovascular.

Problema general: ¿Cuál es la relación los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024?

Problemas específicos:

PE1. ¿Cuáles son los estilos de vida de acuerdo con sus dimensiones en los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024?

PE2. ¿Cuál es el diagnóstico nutricional según IMC de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024?

La investigación destaca una justificación teórica, práctica y metodológica tal como sigue:

Justificación teórica, el estudio se sustenta en el Modelo de Promoción de la Salud de Pender, el cual plantea que los estilos de vida saludables están influenciados por factores personales, experiencias previas y cogniciones específicas, que determinan las decisiones conductuales relacionadas con el bienestar físico, emocional y social. Este modelo considera que la promoción de la salud va más allá de la prevención de enfermedades, proponiendo un enfoque proactivo donde las personas adoptan prácticas favorables para mejorar su calidad de vida.

Desde esta perspectiva, los estilos de vida, entendidos como patrones de comportamiento aprendidos y mantenidos en el tiempo, incluyen dimensiones como la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés, el crecimiento espiritual, la responsabilidad en salud y las relaciones interpersonales, los cuales pueden impactar directamente en el estado nutricional de los trabajadores. La evidencia científica ha demostrado que la inadecuación en estos componentes está asociada a condiciones como el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Además, el uso de la valoración nutricional antropométrica como indicador del estado de salud permite establecer una relación objetiva entre conductas de vida y alteraciones físicas que pueden tener repercusiones en el desempeño laboral y en la calidad de vida del trabajador.

Asimismo, la **justificación práctica** destaca el abordaje de una población trabajadora, la misma que enfrenta una serie de desafíos relacionados con el estrés ocupacional, el sedentarismo, la alimentación inadecuada y la escasa promoción de hábitos saludables, lo cual puede generar alteraciones en su estado nutricional. Esta problemática no solo afecta la salud individual del trabajador, sino que también impacta negativamente en la productividad, el ausentismo laboral y los costos asociados al sistema de salud ocupacional. Además, la identificación de la relación entre los estilos de vida y la valoración nutricional permitirá ofrecer evidencia útil para diseñar estrategias de intervención desde el área de enfermería ocupacional y salud pública, orientadas a promover estilos de vida saludables dentro del entorno de trabajo. Los resultados pueden contribuir a la formulación de programas de educación y promoción de la salud que respondan a las necesidades reales del trabajador y a políticas de intervención temprana para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

De la misma forma; **metodológicamente**, la elección de un enfoque cuantitativo de tipo correlacional permite analizar la relación entre variables medibles: los estilos de vida, evaluados mediante un cuestionario validado como el PEPSI, y el estado nutricional, determinado a través de indicadores antropométricos como el índice de masa corporal (IMC). Este diseño permite no solo establecer asociaciones entre los estilos de vida y el estado nutricional, sino también identificar patrones y tendencias que podrían ser útiles para generar hipótesis futuras o guías de intervención basadas en evidencia. Asimismo, contribuye a llenar un vacío de información a nivel local, ya que son escasos los estudios en entornos laborales de Pisco que vinculen estas variables

de forma sistemática. De este modo, la investigación aportará datos cuantificables que pueden ser utilizados para la toma de decisiones en salud ocupacional y en la planificación de programas preventivos dentro del contexto empresarial.

Finalmente, la **importancia** del estudio radica en el abordaje de dos componentes esenciales para preservar la salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes e hipertensión. Comprender cómo los hábitos diarios, incluyendo la alimentación, la actividad física y el manejo del estrés, se vinculan con indicadores antropométricos, permitirá identificar factores de riesgo que afectan el bienestar físico y el desempeño laboral. Esta perspectiva no solo tiene valor clínico, sino también estratégico para la gestión de salud ocupacional en el sector privado. Además, cabe destacar que, en el ámbito local, particularmente en Pisco, existe una limitada producción científica que relacione estos factores en entornos laborales. Por ello, esta investigación contribuirá con evidencia contextualizada para la toma de decisiones y la formulación de intervenciones en salud dirigidas al trabajador. Además, los hallazgos podrán ser utilizados por profesionales de enfermería y otros actores del sector salud para diseñar programas educativos y preventivos, promoviendo estilos de vida saludables que mejoren la calidad de vida, el autocuidado y la productividad dentro del ambiente empresarial.

En tal sentido, el estudio planteó como

objetivo general: Determinar la relación entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024.

Los **objetivos específicos** trazados fueron:

OE1. Identificar los estilos de vida de acuerdo con sus dimensiones en los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

OE2. Evaluar el diagnóstico nutricional según IMC de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

De acuerdo con la problemática planteada se proponen las **hipótesis** siguientes:

HG1: Existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024.

HG0: No existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024.

El informe final de la investigación está estructurado en ocho secciones principales. La primera sección presenta la introducción, que proporciona la información fundamental para entender el contexto del estudio. La segunda sección describe la metodología aplicada, incluyendo el tipo de investigación, la población estudiada, la muestra seleccionada, las técnicas e instrumentos utilizados para recopilar datos, consideraciones éticas y los métodos de procesamiento y análisis de la información. La tercera sección expone los resultados obtenidos, seguida por la cuarta sección que contiene la discusión de estos hallazgos. La quinta y sexta secciones presentan las

conclusiones y recomendaciones, respectivamente. Para finalizar, la séptima sección incluye las referencias bibliográficas consultadas y la octava sección comprende los anexos del informe.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.1. Tipo de Investigación

Corresponde a un enfoque cuantitativo, que, de acuerdo con la conceptualización de Hernández, et al.⁴⁶ este enfoque se centra en la recopilación y análisis de datos numéricos para identificar patrones y relaciones estadísticas entre las variables estudiadas, además, persigue una realidad objetiva para la interpretación de los resultados medibles que permitan ver de forma objetiva el comportamiento de la variable y contrastación de hipótesis.

Según el nivel, la investigación determinó la relación o asociación entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico, sin necesariamente establecer una causalidad directa.

El estudio se desarrolló con un diseño no experimental, donde la intervención del investigador en el comportamiento de la variable fue nula, asimismo, fue transversal puesto que se recogió datos en un único momento en el tiempo, proporcionando una "instantánea" de las variables estudiadas y su relación en un punto específico.

2.2. Población y muestra

La población estuvo conformada por el universo de trabajadores los cuales hacen un total de 663; entre hombres y mujeres; colaboradores de áreas operarias y administrativas.

Muestra:

Se obtendrá por muestreo probabilístico aleatorio simple utilizando la fórmula para poblaciones finitas, donde los valores corresponden a:

N: 663

Probabilidad (Z) 95%, que corresponden a Z: 1.96

Constantes p y q corresponden a 0.5 cada uno

Margen de error (e) 0.05

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

$$n = \frac{663 * 0.5 * 0.5 * 1.96^2}{0.05^2 * (663-1) + 0.5 * 0.5 * 1.96^2}$$

$$n = \frac{663 * 0.5 * 0.5 * 3.84}{(0.0025 * 662) + (0.5 * 0.5 * 3.84)}$$

n = 243.45

Se tomó en cuenta **243** trabajadores. Para la selección de la unidad de análisis, se tomará en cuenta los siguientes criterios:

- Criterios de inclusión
 - Trabajadores incluidos en planilla de la empresa
 - Trabajadores de ambos sexos con al menos 3 meses de permanencia
 - Trabajadores que hayan firmado el consentimiento informado
- Criterios de exclusión
 - Trabajadores que hayan dejado preguntas sin responder
 - Trabajadoras gestantes

2.3. Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica considerada para la recogida de la información fue la encuesta y para el diagnóstico nutricional antropométrico fue mediante la observación.

Instrumentos:

Para evaluar los estilos de vida, se utilizó el cuestionario PEP-SI de Walker et al.⁴⁷, un instrumento validado y normativo. Este cuestionario constó de 52 ítems que se evaluaron mediante una escala Likert de cuatro niveles de frecuencia: nunca, algunas veces, frecuentemente y rutinariamente.

El cuestionario se divide en tres partes: presentación e instrucciones, datos generales (edad, sexo, estado civil), y datos específicos organizados en seis dimensiones: Responsabilidad en salud, Actividad física, Nutrición, Crecimiento espiritual, Relaciones interpersonales y Manejo del estrés. Cada dimensión contiene entre 8 y 9 ítems.

Las respuestas se puntúan de 1 a 4 puntos (nunca = 1, algunas veces = 2, frecuentemente = 3, rutinariamente = 4). Los resultados finales se clasifican en tres categorías: No saludable, Poco saludable y Saludable, aunque los valores específicos para cada categoría no se proporcionaron en el texto original.

Dimensiones	No saludables	Poco saludables	Saludables
Responsabilidad en salud	9 - 18	19 - 27	28 - 36
Actividad física	8 - 16	17 - 24	25 - 32
Nutrición	9 - 18	19 - 27	28 - 36
Crecimiento espiritual	9 - 18	19 - 27	28 - 36
Relaciones interpersonales	9 - 18	19 - 27	28 - 36
Manejo del estrés	8 - 16	17 - 24	25 - 32
Global	52 - 104	105 - 156	157 - 208

Validez y confiabilidad del instrumento:

El instrumento ha sido validado tanto en su versión original como en español. La última validación, realizada por Enriquez et al.⁴⁸, mostró una validez KMO entre 0.83 y 0.92 para cada dimensión, con un alfa de Cronbach entre 0.79 y 0.88, lo que indica una buena consistencia interna.

Para mayor rigurosidad se realizó una prueba piloto donde se determinó el nivel de confiabilidad en la población abordada para obtener el valor del Coeficiente Alfa de Cronbach 0.87.

El instrumento de la segunda variable se determinó a través de una ficha de evaluación nutricional la cual incluye valoración antropométrica como peso, talla para determinar el IMC obtenido mediante la medida de cintura en cada trabajador. dicho instrumento se tomó como referencia del Instituto Nacional de Salud⁴⁹ en el Perú en la valoración nutricional antropométrica del adulto, considerando los siguientes baremos:

Dimensión 1: IMC

Delgadez: 1

Delgadez III: $IMC < 16$; II ≥ 16 ; I ≥ 17

Normal: ≥ 18.5 83

Sobrepeso: ≥ 25 108

Obesidad: I ≥ 30 51; II ≥ 35 ; III ≥ 40

2.4. Técnicas de procesamiento, análisis e interpretación de datos.

La investigación se llevó a cabo siguiendo estrictos principios éticos. Se obtuvo la aprobación del proyecto y los permisos necesarios de la gerencia de la empresa privada productora de chocolate en Pisco, cuya autorización incluyó un compromiso de omisión de nombre en el informe final. Se respetó la autonomía de los participantes mediante un consentimiento informado. Para proteger la confidencialidad, se codificaron los resultados, manteniendo el anonimato de los participantes.

El estudio adhirió a los principios de beneficencia, informando a los participantes sobre los beneficios para su salud; no maleficencia, evitando cualquier daño potencial; y justicia, ofreciendo igualdad de oportunidades para participar sin discriminación por credo, religión o raza. Los datos se procesaron utilizando SPSS V. 27 y Microsoft Excel. Se realizó un análisis descriptivo y relacional, con énfasis en los porcentajes más significativos. La prueba de Kolmogorov-Smirnov determinó la distribución de los datos, los cuales no mostraron normalidad, guiando la elección de una prueba no paramétrica (Rho de Spearman) para el análisis de relaciones entre variables. Asimismo, los resultados cuantitativos se interpretaron y discutieron en el contexto de los antecedentes y la base teórica del estudio, para explicar el comportamiento de las variables investigadas.

III. RESULTADOS

3.1. Presentación e interpretación de Resultados.

TABLA 1. DATOS GENERALES DE LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA EN PISCO 2024.

Datos generales	Categorías	Frecuencia N=243	Porcentaje 100%
Edad	18 a 31	93	38%
	32 a 45	125	51%
	46 a 59	18	9%
	60 a 72	7	2%
Sexo	Masculino	200	82%
	Femenino	43	18%
Estado civil	Casado	66	27%
	Conviviente	41	17%
	Soltero	136	56%
Grado de instrucción	Secundaria	124	51%
	Superior	119	49%
Años de servicio en la empresa	1 a 7 años	206	85%
	8 a 14 años	11	4%
	15 a 21 años	26	11%
Enfermedad crónica	No	243	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto a los datos generales que revelan características sociodemográficas de los trabajadores, el 38% (93) tenía edades de 18 a 31 años; el 82% (200) sexo masculino; con estado civil soltero en el 56% (136); con grado de instrucción secundaria en el 51% (124), los años de servicio alcanzaron 85% (206) y el 100% (243) refirió no tener enfermedad crónica alguna.

TABLA 2. RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA EN PISCO 2024

Estilos de vida	Diagnóstico nutricional antropométrico de acuerdo con el IMC					
	Delgadez f (%)	Normal f (%)	Sobrepeso f (%)	Obesidad grado I f (%)	Obesidad grado II f (%)	Total f (%)
Saludables	0 (0%)	9 (3,7%)	5 (2,1%)	2 (0,8%)	0 (0%)	16 (6,6%)
Poco saludables	1 (0,4%)	74 (30,5%)	98 (40,3%)	32 (13,2%)	3 (1,2%)	208 (85,6%)
No saludables	0 (0%)	3 (1,2%)	18 (7,4%)	20 (8,2%)	4 (1,7%)	19 (7,8%)
Total	1 (0,4%)	83 (34,2)	108 (44,4%)	44 (18,1%)	7 (2,9%)	243 (100%)

**** $\chi^2 = 48,805$; $p = 0,001$**

Al relacionar los estilos de vida con el diagnóstico nutricional antropométrico, se encontró que, del 85,6% de trabajadores que presentaron estilos de vida poco saludables, el 40,3% presentó a la vez un diagnóstico nutricional de sobrepeso; el 30,5% normal; un 13,2% obesidad grado I y 1,2% en grado II; y solo el 0,4% presentó delgadez. Además, se demostró que ambas variables se relacionan significativamente determinado por un valor de Rho de Spearman de 0,505) con un p-valor significativo ($p: 0,001$)

Contrastación de hipótesis

TABLA 3. DE PRUEBA DE NORMALIDAD

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	Gl	Sig.
Estilos de vida	.509	243	<.001
Diagnóstico nutricional antropométrico	.098	243	<.001

****No hay distribución normal en los datos de cada variable.**

1. Propuesta de hipótesis

H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

H1: Existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

2. Nivel de significancia: 0.05

3. Elección de la prueba: Rho de Spearman

TABLA 4. PRUEBA DE CORRELACIÓN

		Estilos de vida		Diagnóstico nutricional antropométrico
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coeficiente de correlación	1.000	.55**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	227	227
	Diagnóstico nutricional antropométrico	Coeficiente de correlación	.55**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	227	227

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

4. Conclusión: Dado que el valor de la significancia obtenida es 0.001, menor a 0.05; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que afirma que existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

TABLA 5. ESTILOS DE VIDA SEGÚN SUS DIMENSIONES DE LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA EN PISCO 2024

Estilos de vida	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Responsabilidad en salud	No saludables	48	20%
	Poco saludables	181	74%
	Saludables	14	6%
Actividad física	No saludables	45	19%
	Poco saludables	181	74%
	Saludables	17	7%
Nutrición	No saludables	33	14%
	Poco saludables	197	81%
	Saludables	13	5%
Crecimiento espiritual	No saludables	39	16%
	Poco saludables	185	76%
	Saludables	19	8%
Relaciones interpersonales	No saludables	36	15%
	Poco saludables	193	79%
	Saludables	14	6%
Manejo del estrés	No saludables	30	12%
	Poco saludables	189	78%
	Saludables	24	10%
Global	No saludables	19	8%
	Poco saludables	208	86%
	Saludables	16	7%

Respecto a los estilos de vida de acuerdo con cada dimensión, fueron poco saludables en cada una de las dimensiones; alcanzando en responsabilidad en salud 74% (<181); actividad física 74% (181); en nutrición 81% (197); en crecimiento espiritual 76% (185); relaciones interpersonales 79% (193) y 78% (189) en manejo del estrés. En tanto que, de forma global, la variable estilos de vida presentó un comportamiento poco saludable en el 86% (208) trabajadores.

**TABLA 6. DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO DE ACUERDO
CON EL IMC DE LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA EN PISCO
2024**

Diagnóstico nutricional	Categorías	n=243	100%	Media Desviación estándar
Según Índice de Masa Corporal (IMC)	Delgadez	1	0.4%	Mujeres
	Normal	83	34.2%	X= 27.46
	Sobrepeso	108	44.4%	S=4.00
	Obesidad grado I	44	18.1%	Hombres
	Obesidad grado II	7	2.9%	X = 26.73
	Obesidad grado III	0	0%	S=4.03

Fuente: Elaboración propia

El diagnóstico nutricional de acuerdo con el IMC arrojó diagnóstico de sobrepeso en el 44.4% (108) de los trabajadores: seguido de un 34.2% (83) que presentaron diagnóstico de normalidad; el 18.1% (44) presentaron obesidad en grado I; el 2.9% (7) en grado II y 0.4% (1) presentó delgadez, presentando una media de 27.46±4 en mujeres y una media de 26.43±4.03 en hombres.

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El estudio realizado aborda una población trabajadora cuyas características sociodemográficas y de salud (tabla 1) corresponden una edad donde el 38% tenía de 18 a 31 años; el 82% sexo masculino; con estado civil soltero en el 56%; grado de instrucción secundaria en el 51%, los años de servicio alcanzaron 85% y el 100% refirió no tener enfermedad crónica alguna. Este perfil coincide parcialmente con los hallazgos de Ramya et al.³⁵ quienes también reportaron mayor proporción de trabajadores de sexo masculino (56%) y solteros (53%). Sin embargo, difiere de los resultados de Agwo y Adewunmi³¹, quienes encontraron un grupo etario más adulto (45% entre 41 y 60 años), lo cual podría responder a diferencias en el tipo de empresa, funciones laborales o contexto sociocultural, sin embargo, su la juventud de la mayoría de los trabajadores podría indicar una percepción errónea de salud o escasa percepción de situaciones de riesgo convertido en estilo de vida poco saludable. Asimismo, Flores⁴¹ reportó que el 76% de los trabajadores no presentaban enfermedades crónicas, similar a lo hallado en este estudio, lo cual podría interpretarse como una percepción subjetiva de buena salud, aunque no necesariamente refleje un estado nutricional adecuado y salud óptima.

Para el estudio de las variables, se trazó como **objetivo general** determinar la relación entre los estilos de vida con el diagnóstico nutricional antropométrico en los trabajadores (Tabla 2). Los resultados se presentaron en dos tablas en vista que, el diagnóstico nutricional tomó en cuenta el IMC. En tal sentido, tomando en cuenta la relación con el IMC (tabla 2) se encontró que, del 85,6% de trabajadores que presentaron estilos de vida poco saludables, el 40,3% presentó sobrepeso. Además, se demostró que ambas variables se relacionan significativamente con un valor de Rho de Spearman de 0,55 y con un p-valor significativo ($p: 0,001$). Resultados similares fueron obtenidos por Orellana³⁰, quien halló relación entre ambas variables, sin embargo, destacó que el 69% de los trabajadores presentaban estilos de vida inadecuados y su estado nutricional fue inadecuado, destacando sobrepeso u obesidad.

La alta prevalencia de estilos de vida poco saludables combinada con el sobrepeso sugiere que estos trabajadores están en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial. Esto no solo afecta su calidad de vida personal, sino que también puede impactar su productividad laboral, aumentar el ausentismo y elevar los costos de atención médica. Los resultados evidencian la urgencia de implementar programas de promoción de la salud en el entorno laboral que incluyan educación nutricional, promoción de actividad física, manejo del estrés y modificación de hábitos. Estas intervenciones deben ser diseñadas específicamente para el contexto laboral y considerar las barreras que enfrentan los trabajadores para mantener estilos de vida saludables. La correlación

significativa encontrada sugiere que las intervenciones que mejoren los estilos de vida podrían tener un impacto positivo directo en el estado nutricional de esta población, lo que justifica la inversión en programas de bienestar laboral.

Sabiendo que, el estilo de vida es definido como el conjunto de comportamientos y decisiones individuales que influyen en la salud y el bienestar, incluyendo aspectos como la alimentación, la actividad física, las relaciones interpersonales, el crecimiento espiritual, el manejo del estrés y la responsabilidad en salud. Según Walker, Sechrist y Pender⁴⁷, estos comportamientos reflejan patrones estables de vida que están profundamente influidos por factores culturales, sociales y personales, y que afectan directamente el estado de salud del individuo. Por otro lado, las características sociodemográficas de la población sugieren que los hombres jóvenes tienden a subestimar los riesgos para la salud y adoptar comportamientos menos saludables, como consumo excesivo de comida rápida, bebidas azucaradas y alcohol, además de ser menos propensos a buscar atención médica preventiva. Lo mismo podría ocurrir con su estado civil de soltería, dependen más de comida procesada, comidas fuera de casa o preparaciones rápidas, en lugar de comidas caseras balanceadas y asumir horarios irregulares de alimentación.

En conjunto, estos hallazgos ponen en evidencia la necesidad de promover estilos de vida saludables en la población laboral como una estrategia clave para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida y productividad de los trabajadores. La integración de programas de educación en salud, asesoría nutricional y espacios para la actividad física en el ambiente laboral podría ser fundamental para revertir esta tendencia.

Los **objetivos específicos** incluidos abordan el comportamiento de la variable estilos de vida de forma descriptiva en cada dimensión (tabla 3), identificándose que fueron poco saludables en responsabilidad en salud 74%; actividad física 74%; en nutrición 81%; en crecimiento espiritual 76%; relaciones interpersonales 79% y 78% en manejo del estrés. Resultados que tienen similitud con los de Guo, et al.³² quienes destacaron en sus resultados que el 68.17% realizaba actividad física de manera regular, el 65.06% tenía hábitos de sueño inadecuados y el 62.04% reportó estrés y ansiedad. Además, más del 50% de los trabajadores consumía comidas procesadas y de alto valor calórico, mientras que el consumo de alcohol y tabaco era del 23.3% y 14.27%, respectivamente, esta última contemplada como parte de la responsabilidad en salud. A diferencia de Aquino⁴⁰ quien destacó que el 81.4% presentó estilos de vida no saludables, el estado nutricional de delgadez alcanzó 53%; sin embargo, no se demostró que ambas variables se relacionen significativamente.

Esta discrepancia puede explicarse por diferencias en las condiciones laborales, el entorno socioeconómico o las características demográficas de las poblaciones estudiadas. No obstante, ambos estudios coinciden en señalar que la mayoría de los trabajadores presentan prácticas de

vida que comprometen su salud a largo plazo. En suma, los estilos de vida poco saludables, identificados a través de sus distintas dimensiones, constituyen un importante factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, así como para el deterioro del bienestar físico, emocional y social de los trabajadores. Por ello, resulta fundamental que las instituciones implementen estrategias de intervención multidimensionales que fomenten el autocuidado, la actividad física regular, una alimentación equilibrada y el manejo adecuado del estrés, elementos fundamentales en la promoción de la salud y en la prevención de riesgos ocupacionales.

En respuesta al objetivo específico 2, evaluar el diagnóstico nutricional según IMC (tabla 4), arrojando como diagnóstico de sobrepeso en el 44.4% de los trabajadores: seguido de un 34.2% que presentaron diagnóstico de normalidad; el 18.1% presentaron obesidad en grado I; el 2.9% en grado II y 0.4% presentó delgadez, presentando una media de 27.46 ± 4 en mujeres y una media de 26.43 ± 4.03 en hombres. Gonzales y Acosta⁴¹ revelaron que el sobrepeso estuvo presente en el 66.3%. Lo mismo encontró Flores et al.⁴² evidenciando que el sobrepeso alcanzó 67.59% principalmente en varones, la obesidad II alcanzó 33.96% y García y Chávez³⁸ quienes identificaron la prevalencia de 53.1%; el mismo comportamiento identificó Conteras y Laura³⁹ al identificar 59.3% de trabajadores con sobrepeso.

En conjunto, el sobrepeso y la obesidad que alcanzaron el mayor valor porcentual evidenciados en esta investigación, constituyen condiciones de alto riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), las cuales representan actualmente una de las principales causas de morbimortalidad en adultos. Estos datos enfatizan la necesidad de implementar estrategias de prevención y promoción de estilos de vida saludables en los espacios laborales, que incluyan una alimentación equilibrada, actividad física regular y vigilancia periódica del estado nutricional del personal.

Desde el enfoque de Pender, las relaciones interpersonales forman parte fundamental del modelo de promoción de la salud, ya que influyen directamente en la motivación de los individuos para mantener estilos de vida saludables, lo cual estaría relacionado con el entorno laboral, donde los pares y empleadores en su conjunto muestren interés y participen en la educación y/o difusión de estilos de vida saludables de manera continua. Un entorno social positivo permite que las personas se sientan respaldadas emocionalmente, lo cual refuerza la toma de decisiones saludables, como una mejor alimentación o la práctica de actividad física.

Por otro lado, la literatura sugiere que el sobrepeso y la obesidad influyen directamente en la disminución de la productividad diaria de los trabajadores, con una disminución significativa de productividad en trabajadores obesos comparado con trabajadores de peso normal. Esto convierte los resultados encontrados en un problema no solo de salud individual sino de productividad empresarial.

En general, enfatizar la promoción de la salud, tal como lo sostiene Pender, ofrece un marco teórico pertinente para comprender los factores que influyen en la adopción de estilos de vida saludables entre trabajadores del sector privado. Su enfoque en la toma de decisiones personales y en el rol activo del individuo en el cuidado de su salud resulta especialmente valioso al analizar cómo los trabajadores gestionan aspectos como la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés y otras conductas vinculadas al bienestar; y orienta posibles estrategias de intervención para fomentar cambios positivos en el entorno laboral, contribuyendo a una mejor calidad de vida y un desempeño laboral más saludable y sostenible.

V. CONCLUSIONES

- Se demostró que existe relación significativa entre los estilos de vida y el diagnóstico nutricional antropométrico de los trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024. Lo cual se evidenció en la presencia predominante de estilos de vida poco saludables y un diagnóstico nutricional de sobrepeso.
- Los estilos de vida fueron poco saludables en cada una de sus dimensiones: responsabilidad social, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés en los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.
- El diagnóstico nutricional según IMC arrojó la presencia de sobrepeso en los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.

VI. RECOMENDACIONES

- Implementar un programa integral de promoción de la salud ocupacional, que incluya sesiones periódicas de educación nutricional, pausas activas, control del estrés y desarrollo personal, con participación de profesionales en enfermería y equipo de salud, diseñando políticas internas que incentiven y recompensen estilos de vida saludables, como días libres, reconocimientos simbólicos, o beneficios económicos para quienes participen activamente en los programas de salud laboral vinculados al cumplimiento de objetivos de salud, asegurando así la intervención directa sobre la relación identificada entre estilos de vida y estado nutricional.
- Desarrollar un programa multidimensional que aborde simultáneamente las seis dimensiones identificadas: Responsabilidad social, a través de comités de salud con participación activa de trabajadores; actividad física, a través de pausas activas obligatorias de 10 minutos cada 2 horas incluyendo caminatas grupales; nutrición, promoviendo un comedor empresarial con menús balanceados y desarrollo de talleres prácticos de alimentación; crecimiento espiritual y manejo del estrés, proporcionando espacios de relajación donde se pueda realizar técnicas de relajación 15 minutos diarios, y en relaciones interpersonales, promover actividades de integración mensual en espacios recreativos, los cuales pueden implementarse progresivamente una dimensión cada dos meses con evaluación continua.
- Incorporar los resultados de este estudio en la planificación estratégica del área de recursos humanos y salud ocupacional, con el fin de tomar decisiones basadas en evidencia que mejoren la calidad de vida y productividad de los trabajadores, que sirvan de base para establecer un sistema de monitoreo periódico del estado nutricional de los trabajadores, utilizando por lo menos el IMC como indicadores clave para identificar riesgos y hacer seguimiento a los cambios logrados, los cuales pueden medirse a través de metas anuales en razón a la disminución del sobrepeso dentro del plan de trabajo de salud ocupacional.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brivio F, Viganò A, Paterna A, Palena N, Greco A. Narrative Review and Analysis of the Use of "Lifestyle" in Health Psychology. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023 [Consultado 5 de abril 2025];20(5):4427. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10001804/>
2. Ballinas Y. La importancia de un estilo de vida saludable. *Rev. Peru Med. Integr.* [Internet]. 2 de julio de 2021 [citado 1 de abril de 2025]; 6(2): 34-5. Disponible en: <https://rpm.pe/index.php/rpmi/article/view/45>
3. OMS. Malnutrición [Internet]. Ginebra: OMS; 2024. [Consultado 4 de abril 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
4. Raile M. Modelos y teorías de enfermería. 10 ed. Elsevier: Madrid; 2022.
5. Navarro-Rodríguez D, Guevara-Valtier M, Paz-Morales M. Análisis y evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. *Temperamentvm* [Internet]. 2023 [consultado 5 de abril 2025]; 19: e14224. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-60112023000100013&lng=es.
6. Hidalgo-Guevara E. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. *Ene.* [Internet]. 2022 [consultado 4 de marzo 2025]; 16(2): 1322. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000200010
7. De Arco-Canoles O, Puenayan Portilla Y, Vaca Morales L. Modelo de promoción de la salud en el lugar de trabajo: una propuesta. *av.enferm.* [Internet]. 2019 [consultado 5 de marzo 2025]; 37(2): 227-236. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002019000200227
8. Diaz R, Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. *Rev Esp Nutr* [Internet]. 2021 [Consultado 8 de marzo 2025]; 28(2): 1-11. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020_ORIGINAL.pdf
9. Crăciun A, Rusu A, Bala C, Ciobanu DM, Crăciun C, Fodor A, et al. Asociaciones de los determinantes sociales de la salud y los componentes del estilo de vida con los patrones alimentarios en una población en edad reproductiva. *Nutrients* [Internet]. 2025 [Consultado 5 de abril 2025]; 17 (6): 950. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu17060950>
10. Barajas M, Carvajal L. Responsabilidad en salud y factores asociados en adultos de la Región norte de Santander. *Duazary* [Internet]. 2024 [Consultado 2 de abril 2025]; 21(3): 1-11. Disponible en: <https://doi.org/10.21676/2389783X.6054>
11. Alzate-Soto Mariana, Salcedo-Castro Ivonne Sofia, Campos-Guzmán Nelson Rolando, Portela-Escandon Nancy Yaneth. Estilos de vida y actividad física factores influyentes en la

- recuperación por Covid-19 en trabajadores de una universidad en Colombia. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab* [Internet]. 2023 [consultado 12 de marzo 2025]; 32(3): 217-227. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602023000300006
12. OMS. Actividad física. [Internet]. Ginebra: OMS; 2024. [Consultado 4 de abril 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 13. Sánchez L, Espinoza A. Estudios sobre los estilos de vida y su relación con la alimentación en México. Una revisión. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional* [Internet]. 2024 [Consultado 4 de abril 2025]; 34(63): e241403. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692024000100113
 14. Rodríguez-García PL, Puerta-Rodríguez E, Pérez-Soto JJ, García-Cantó E, Meseguer-Zafra M, Salmerón-Ríos R, et al. Valoración del hábito de alimentación en el estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años de edad. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2024 [consultado 12 de marzo 2025]; 41(1): 152-162. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112024000100018
 15. Büssing A, Hübner J, Walter B, Gießler W, Baumann K. Spiritual needs of patients with chronic pain diseases and cancer—Validation of the spiritual needs questionnaire. *J Pain Symptom Manage* [Internet]. 2022 [Consultado 3 de marzo 2025]; 63(2): 229–237. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0885392421007686>
 16. Steinhubl SR, Wineinger NE, Patel S, Boeldt DL, Mackellar G, Porter V, et al. Cardiovascular and nervous system changes during meditation. *Front Hum Neurosci* [Internet]. 2021 [Consultado 8 de marzo 2025]; 15: 648234. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2021.648234/full>
 17. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal* [Internet]. 2022 [Consultado 4 de abril 2025]; 21: 705–720. <https://doi.org/10.17179/excli2022-4512>
 18. McEwen BS, Akil H. Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. *The Journal of Neuroscience* [Internet]. 2020 [Consultado 4 de abril 2025]; 40(1): 12–21. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31896560/>
 19. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. [Internet]. Lima: MINSA; 2012. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>
 20. Proctor A, Barth A, Holt-Lunstad J. Un estilo de vida saludable es un estilo de vida social: el vínculo vital entre la conexión social y los resultados de salud. *Medicina del estilo de vida* [Internet]. 2023 [Consultado 7 de julio 2024]; 4(4): e91. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/lim2.91>

21. Organización mundial de la Salud. World Health Statistics 2023. Monitoring health for the SDGs [Internet]. Geneva: OMS; 2024. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074323>
22. Phelps N, Singleton R, Zhou B, Heap R, Mishra A, Bennett J, et al. Tendencias mundiales en peso insuficiente y obesidad de 1990 a 2022: Análisis conjunto de 3663 estudios representativos de la población. The Lancet [Internet]. 2024 [Consultado 4 de abril 2024]; 403(10431): 1027-1050. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/01-03-2024-one-in-eight-people-are-now-living-with-obesity>
23. Organización Internacional del Trabajo. Panorama laboral 2021. [Internet]. Washington: OIT; 2022. [Consultado 8 de julio 2024]. Disponible en: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@americas/@ro-lima/documents/presentation/wcms_836201.pdf
24. Rodríguez Leyton M, Parody Muñoz A, Henríquez Coronado C, Rodríguez Pérez KA, Sánchez Majana L. Estilos de vida y alimentación relacionados con el estado nutricional y el riesgo de DM2 en mujeres jóvenes de dos universidades colombianas. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2023 [consultado 3 de julio 2024]; 23(3): 7-14. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312023000300007&lng=en
25. Fierro M, Uribe J, Martínez N. Efectos de un programa de educación sobre hábitos alimentarios saludables y el estado nutricional de los trabajadores de una empresa ecuatoriana en confinamiento. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades [Internet]. 2023 [Consultado 5 de julio 2024]; 4(2): 1746. Disponible en: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.714>
26. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2022. [Internet]. Lima: INEI; 2023. [Consultado 6 de julio 2024]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1899/libro.pdf
27. Sabastizagal-Vela I, Astete-Cornejo J, Benavides FG. Condiciones de trabajo, seguridad y salud en la población económicamente activa y ocupada en áreas urbanas del Perú. Rev. Perú. med. exp. salud publica [Internet]. 2020 [citado 12 de julio 2024]; 37(1): 32-41. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000100032&lng=es
28. Silva M. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de licenciados en enfermería del Hospital Regional de Pucallpa. [Tesis de licenciatura]. Pucallpa: Universidad Alas Peruanas; 2021. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9901/Tesis_estilos_vida%20saludable_relaci%20c3%b3n_estado%20nutricional_Hospital%20Regional%20Pucallpa.pdf?se

- quence=1
29. Ojeda E. estilos de vida y el estado nutricional de trabajadores de un centro de vacunación en Lima. [tesis de titulación]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35129/Ojeda%20Paredes%2c%20Edith%20Julia.pdf?sequence=1>
 30. Orellana B. Influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica. [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Alas Peruanas; 2021. Disponible en: <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/5678>
 31. Agwo E, Adewunmi H. Patrón de consumo de alimentos y estado nutricional de los trabajadores bancarios, en Ilaro. Revista Internacional de Mujeres en la Educación Técnica u el empleo [Internet]. 2023 [Consultado 4 de abril 2025]; 4(1): 1-12. Disponible en: <https://www.ajol.info/index.php/ijowited/article/view/252931>
 32. Guo X, Gong S, Chen Y, Hou X, Sun T, Wen J, et al. Lifestyle behaviors and stress are risk factors for overweight and obesity in healthcare workers: a cross-sectional survey. BMC Public Health [Internet]. 2023 [Accessed: 2024, Jul 5]; 23: 1791. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16673-w>
 33. Yaguachi R, Troncoso L, correa K, Poveda C. Estilo de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular en trabajadores de la salud. Nutrición clínica y dietética hospitalaria [Internet]. 2021 [Consultado 9 de julio 2024]; 41(3): 19-27. Disponible en: <https://www.revistanutricion.org/articulos/lifestyle-nutritional-status-and-cardiovascular-risk-in-health-workers.pdf>
 34. Fialho S, Correia A, Almeida J. Sedentary work and antropometric assessment in workers at a polytechnic higher education institution Portugal. Acta Scientific Nutritional Health [Internet]. 2021 [Consultado 9 de julio 2024]; 5(4): 93-101. Disponible en: <https://actascientific.com/ASNH/pdf/ASNH-05-0853.pdf>
 35. Ramya S, Subsshini V, Aruna M. Survey o lifestyle nutritional status and dietary pattern among IT employees. [Internet]. 2021 [Consultado 9 de julio 2024]; 1(1): 1-17. Disponible en: <https://www.sdnbvc.edu.in/wp-content/uploads/2021/01/PAPERID10.pdf>
 36. Navarro A, Zorrilla A. El estilo de vida y su relación con la obesidad abdominal en el personal de salud en el Hospital II Ramón Castilla de ESSALUD. [Tesis de titulación]. Lima: Universidad San Martín de Porres; 2025. Disponible en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/16275/zorrilla_dap_navarro_aaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 37. Tuñoque L. Riesgo de la enfermedad cardiovascular con el nivel de actividad física en personal de seguridad tercero en un hospital nacional. [Internet]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2025. Disponible en:

- <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3ece9906-b35a-420d-b052-02e1f0e3ed20/content>
38. García G, Chávez H. Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores del Centro de Salud de Wichanza Trujillo. [Tesis de titulación]. Trujillo: Universidad Roosevelt; 2024. Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/2095/TESIS%20GARCIA%20-%20CHAVEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 39. Contreras G, Laura ME. Relación de la actividad física, estrés laboral y estado nutricional con el riesgo cardiovascular en policías. [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unife.edu.pe/items/da3185eb-664f-499f-840c-93469934c336>
 40. Aquino I. Estilos de vida y Estado nutricional del Adulto de la Comunidad de Tuyu, Marcará-Carhuaz. [Tesis de titulación]. Huaraz: Universidad Privada Los Ángeles de Chimbote; 2022. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29082/ADULTOS_ESTADO_NUTRICIONAL_AQUINO_APOLINARIO_ISABEL_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 41. Gonzales N, Acosta K. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del personal administrativo del hospital de Barranca. [Tesis de titulación]. Lima: Universidad Nacional de Barranca; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/16f16519-65a2-4ecb-9d0d-6981985d7687/content>
 42. Flores A, Coila D, Ccopa A, Yapuchura C, Pino Y. Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. Comuni@cción [Internet]. 2021[Consultado 7 de marzo 2025]; 12(3): 175-185. Disponible en: <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>
 43. Cauvi S. Relación entre estado nutricional y estilos de vida saludable de los trabajadores administrativos de la sede principal del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y Protección de la Propiedad Intelectual Lima. [Tesis de titulación]. Lima: Universidad Científica del Sur; 2019. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1139/TL-Cauvi%20S.pdf?sequence=9>
 44. Gonzáles C. Estilos de vida de los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta Chíncha. [Tesis de titulación]. Chíncha: Universidad Privada San Juan Bautista; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/db08e14a-f2c4-4b4e-9887-154ba2e44a20/content>

45. Flores T. Estilos de vida y su relación con factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de la UNICA. [Tesis de titulación], Ica: universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5364aff6-3c3e-4ca3-8069-1c50296d0198/content>
46. Hernández R, Fernández C, Baptista, M. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: Mc Graw Hill; 2014.
47. Walker S, Sechrist K, Pender N. cuestionario de estilos de vida II. [Internet]. Omaha; 1995. [Consultado 24 de enero 2024]. Disponible en: https://www.unmc.edu/nursing/faculty/Spanish_HPLPII.pdf
48. Enriquez R, Peche P, Ibarra Á, Gómez E, Villarreal A, Medina RE. Psychometric properties of the Spanish version of the Health-Promoting Lifestyle Profile-II instrument in Mexican university students. *Enferm. glob.* [Internet]. 2022 [citado 24 de enero 2024]; 21(66): 398-423. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000200398&lng=es
49. INS. Tabla de valoración nutricional según IMC adultas/os. [Internet]. Lima: INS; 2020. [Consultado 8 de julio 2024]. Disponible en: https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Tabla_valor_nutricional_segun_IMC_adultos.pdf
50. Fernández J. Impacto de la obesidad en la población laboral mexicana. [Internet]. México: KPro; 2021. [Consultado 3 de junio 2025]. Disponible en: https://www.seguridad-laboral.es/sl-latam/mexico/el-impacto-de-la-obesidad-en-la-poblacion-laboral-mexicana_20210716.html

VIII. ANEXOS

	PE2. ¿Cuál es el diagnóstico nutricional según IMC de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024?	OE2. Evaluar el diagnóstico nutricional según dimensiones de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024.			
--	--	---	--	--	--

Anexo 2. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
ESTILOS DE VIDA	Son patrones de comportamiento que pueden tener efectos profundos en la salud de un individuo y en la de otros, promueven el desarrollo y cuidado de la salud cuando tienen un seguimiento saludable ³ .	Son conductas que forman parte de la vida diaria que realizan los trabajadores de una empresa privada, los cuales se identificarán a través de un cuestionario que incluye seis dimensiones cuyos valores finales serán: saludables poco saludables y no saludables.	Responsabilidad en salud Actividad física Nutrición Crecimiento espiritual Relaciones interpersonales	Control de colesterol, participación en salud, medición de la presión arterial, peso corporal, cumplimiento de medicación prescrita. Frecuencia de ejercicio, participación en programas de ejercicio físico. Alimentos restringidos, consumo de grasas no saturadas, consumo de fibras. bienestar emocional, desarrollo de virtudes, valores, proyecto de vida Expresión de sentimientos Comunicación	Saludables Poco saludables No saludables

			Manejo del estrés	- Afrontamiento del estrés, actividades de relajación	
DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO	Es un método de evaluación del estado nutricional que se basa en la medición de las dimensiones y composición corporal del ser humano. Este proceso utiliza medidas físicas estandarizadas del cuerpo para determinar el estado nutricional de un individuo o población ²² .	Evaluación realizada mediante las medidas antropométricas que permiten determinar un diagnóstico de acuerdo a las medidas obtenidas en la contextura y características corporales, las cuales se obtendrán mediante la toma de IMC.	IMC	Sexo Peso Talla	Delgadez: Delgadez III: IMC <16; II ≥16; I ≥17 Normal: ≥18.5 Sobrepeso: ≥25 Obesidad: I ≥30; II ≥35; III ≥40

ANEXO 3. INSTRUMENTOS

Cuestionario de estilos de vida (PEP-SI)

Presentación: Este cuestionario contiene oraciones acerca de su estilo de vida o hábitos personales en el presente. Por favor, responda a cada oración lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Para resolver el cuestionario adjunto en el cuadro, indique la frecuencia con la que usted se dedica a cada conducta o costumbre, haciendo un círculo alrededor de la respuesta correcta:

DATOS GENERALES:

1. Edad:
2. Sexo:
 - a) Masculino
 - b) Femenino
3. Estado civil:
 - a) Soltero(a)
 - b) Conviviente
 - c) Casado(a)
 - d) Separado(a)
 - e) Viudo
4. Grado de instrucción:
 - a. Primaria
 - b. Secundaria
 - c. Superior
5. Tiempo de servicio en la empresa:.....
6. Enfermedad Crónica presente:.....

Leyenda:

Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Rutinariamente
N	A	F	R

PEP-SI

REACTIVOS	N	A	F	R
1. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	N	A	F	R
2. Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	N	A	F	R
3. Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	N	A	F	R
4. Sigo un programa de ejercicios planificados.	N	A	F	R
5. Duermo lo suficiente.	N	A	F	R
6. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	N	A	F	R

7. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	N	A	F	R
8. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	N	A	F	R
9. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	N	A	F	R
10. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la máquina escaladora).	N	A	F	R
11. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	N	A	F	R
12. Creo que mi vida tiene propósito.	N	A	F	R
13. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	N	A	F	R
14. Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	N	A	F	R
15. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	N	A	F	R
16. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana).	N	A	F	R
17. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.	N	A	F	R
18. Miro adelante hacia el futuro.	N	A	F	R
19. Paso tiempo con amigos íntimos.	N	A	F	R
20. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.	N	A	F	R
21. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.	N	A	F	R
22. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).	N	A	F	R
23. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	N	A	F	R
24. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	N	A	F	R
25. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	N	A	F	R
26. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	N	A	F	R
27. Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.	N	A	F	R
28. Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	N	A	F	R
29. Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	N	A	F	R
30. Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	N	A	F	R
31. Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.	N	A	F	R
32. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.	N	A	FF	R
33. Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.	N	A	F	R

34. Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).	N	A	F	R
35. Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	N	A	F	R
36. Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).	N	A	F	R
37. Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.	N	A	F	R
38. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.	N	A	F	R
39. Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mí misma(o).	N	A	F	R
40. Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	N	A	F	R
41. Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	N	A	F	R
42. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	N	A	F	R
43. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	N	A	F	R
44. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	N	A	F	R
45. Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	N	A	F	R
46. Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	N	A	F	R
47. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.	N	A	F	R
48. Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.	N	A	F	R
49. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	N	A	F	R
50. Como desayuno.	N	A	F	R
51. Busco orientación o consejo cuando es necesario.	N	A	F	R
52. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	N	A	F	R

Distribución de ítems por dimensiones:

Responsabilidad en salud	Actividad física	Nutrición	Crecimiento espiritual	Relaciones interpersonales	Manejo de estrés
3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante, le saluda el bachiller en enfermería Anderson Chacaliza Guerra, me encuentro realizando una investigación titulada: “Estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024.”, estudio desarrollado con fines de titulación que tiene como propósito determinar la relación entre los estilos de vida y diagnóstico nutricional antropométrico en trabajadores de una empresa privada de Pisco 2024. Estudio cuyo aporte se dará en razón a los resultados para afianzar la educación y promoción de salud en torno a la actividad física para mejorar su estado nutricional y con ello su salud en general. Motivo por el cual solicito su autorización para participar en esta investigación. Además, manifiesto que su participación es totalmente voluntaria y tiene derecho a retirarse del estudio cuando lo decida. Asimismo, se tomará de algunas medidas antropométricas actuales como el peso, talla y perímetro abdominal; además de resolver un cuestionario con de los estilos de vida. Su participación no tiene riesgo alguno, no afectará su salud o integridad, cada uno de los datos se manejan en estricta reserva de parte de la investigadora

Aceptación:

Yo.....Identificado con DNI
Nº..... natural de.....Manifiesto que firmo este
documento dando fe de mi consentimiento para participar, beneficios y riesgos de la
investigación, se me hizo presente que los datos serán manejados con estricta confidencialidad y
sin fines lucrativos. Tengo los datos de la investigadora con quien podré comunicarme ante alguna
duda.

Por lo tanto, en forma consciente y voluntaria doy mi consentimiento para participar en la
investigación.

.....

Firma

DNI

ANEXO 5

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Nombre del instrumento	Perfil de estilo de vida promotor de salud II
Autor	Walker, et al. (versión original) Enriquez, et al (Versión española)
Estadístico de prueba	Coeficiente Alfa de Cronbach
N° de participantes	25
Fórmula	$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i}{St} \right]$ <p>Donde: $K = 52$ $\sum_{i=1}^k S_i = 38.065$ $St = 245.36$</p> <p>Resolución:</p> $\alpha = \frac{52}{52-1} \left(1 - \frac{38.05}{245.46} \right)$ $\alpha = \frac{52}{51} \left(1 - \frac{38.05}{245.46} \right)$ $\alpha = 1.02 (1 - 0.15)$ $\alpha = 1.02 (0.85)$ $\alpha = 0.87$
Análisis de resultado	Confiabilidad alta.

ANEXO 6. FIGURAS

Gráfico 1. Tendencia de los estilos de vida en los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024

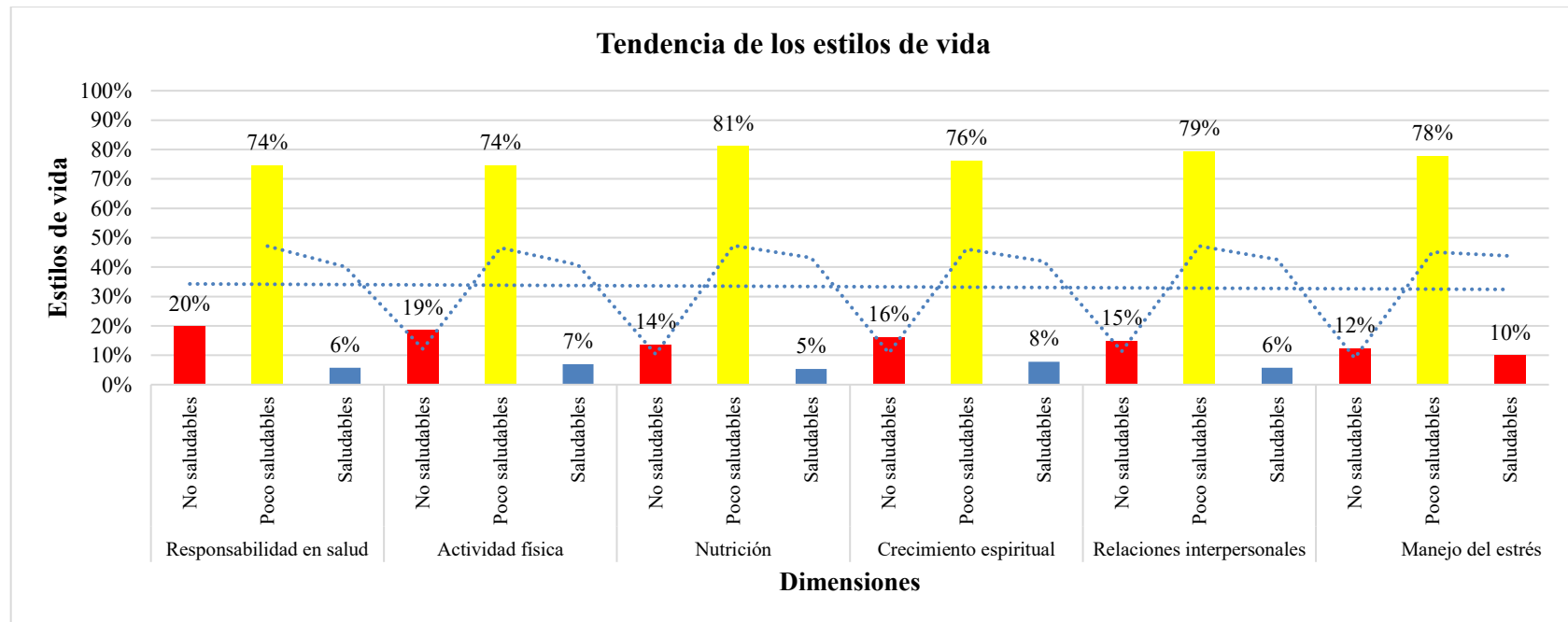
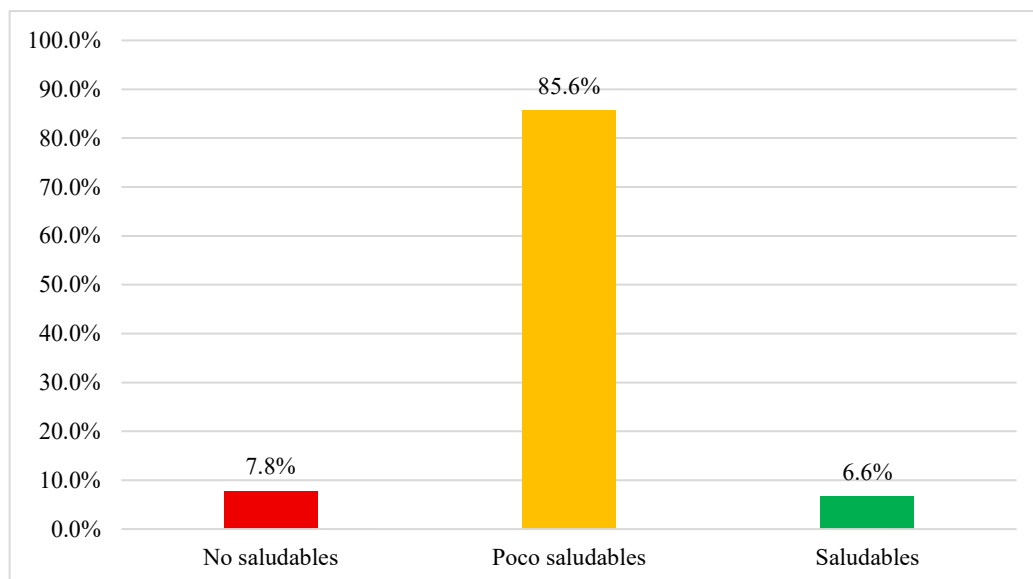


Gráfico 2. Estilos de vida de los trabajadores de una empresa privada en Pisco 2024



Los estilos de vida fueron poco saludables en el 85.6% de los trabajadores de una empresa privada en Pisco, seguido del 7.8% con estilos de vida no saludables y solo el 6.6% tienen estilos de vida saludables.

ANEXO 7. DOCUMENTO DE AUTORIZACION DE LA EMPRESA



Pisco, 17 de enero de 2025

Joven:
Bach. ANDERSON CHACALIAZA GUERRA

Lima. -

Asunto: Autorización para aplicar instrumento de Proyecto de Investigación en Machu Picchu Foods SAC.

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez comunicarle que se le autoriza aplicar el instrumento correspondiente a su Proyecto de Tesis titulado: **“ESTILOS DE VIDA Y DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA DE PISCO 2024”** a los trabajadores de esta empresa.

Sea propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,


MACHU PICCHU FOODS S.A.C.
KEVIN ZENDER
DNI: 70490895
JEFE SSO