

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS TRABAJADORES DEL INSTITUTO
DE DESARROLLO GERENCIAL – SEDE PUNO - 2026.**

PRESENTADA POR:

STHEPHANIE FRANSHESKA CHAPARRO LICUONA

PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2026



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](http://www.upsc.edu.pe) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



3.39%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 2 JUN 2026, 7:33 PM

Originality & Authorship Report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL 1.1% ● CHANGED TEXT 2.29%

Report #33507507

STHEPHANIE FRANSHESKA CHAPARRO LICUONA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS TRABAJADORES DEL INSTITUTO DE DESARROLLO GERENCIAL – SEDE PUNO - 2026”

. RESUMEN La investigación abordó la problemática del conocimiento sobre estilos de vida saludables en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026. Su objetivo principal fue determinar y/o identificar el estilo de vida de los trabajadores. Se utilizó una metodología descriptiva, observacional, a través de la cual se obtuvo que un 20 % de 4 trabajadores encuestados presentaban un nivel bajo de conocimiento en relación a una alimentación saludable. Se evidenció un desconocimiento particular sobre nutrientes como vitaminas y proteínas, así como la importancia del consumo adecuado de agua. Solo un 55 % de 11 trabajadores encuestados mostraron un conocimiento medio y un escaso 25 % de 5 trabajadores encuestados dan un conocimiento alto. La conclusión principal apunta a que el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludables es predominantemente medio, sucesivamente con la dimensión de actividad física a alcanzando un 65% de 13 trabajadores encuestados que presentan un nivel alto, así como un 25% de 5 trabajadores encuestados que presentan un nivel medio, y finalmente un 10% de 2 trabajadores encuestados que presentan un nivel bajo. Esto refleja que hay un buen nivel de conocimiento sobre los beneficios del ejercicio y la importancia en su salud. Finalmente, en la dimensión de malos hábitos, se ubicó

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TESIS

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS TRABAJADORES DEL INSTITUTO
DE DESARROLLO GERENCIAL – SEDE PUNO - 2026.**

PRESENTADA POR:

STHEPHANIE FRANSHESKA CHAPARRO LICUONA

PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

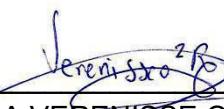
PRESIDENTE

: 
Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA


PRIMER MIEMBRO

: 
M.Sc. KORINA ASQUI GOMEZ

SEGUNDO MIEMBRO

: 
Dra. CELIA VERENISSEE ORTIZ DE ORUE ROJAS

ASESOR DE TESIS

: 
Mg. LUIS ALBERTH ROSSEL BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud

Sub área: Ciencias de la salud

Líneas de Investigación: Salud Pública

Puno, 10 de junio del 2026.

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada a Dios, por proporcionarme las fuerzas necesarias para avanzar, y a mi familia, por su continuo apoyo en todos mis esfuerzos.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi primera casa de estudios de pregrado, la Universidad Privada San Carlos Puno, por permitir y brindar buenos docentes que nos ayudan a realizar nuestros trabajos de manera exitosa y por brindarnos el mejor aprendizaje, desarrollándonos de una manera adecuada y responsable como futuros profesionales.

A mis padres, quienes han sido mi soporte y compañía a lo largo de estos años, les agradezco profundamente por su incondicional apoyo y amor constante. Su presencia en mi vida ha sido fundamental para enfrentar los desafíos y celebrar los logros, brindándome un sentido de seguridad y confianza. Su guía me ha permitido crecer y desarrollarme en un entorno de amor y entendimiento, siendo pilares en los momentos difíciles como la salud y también en los momentos de alegría como en mis logros, demostrando mis valores y aspiraciones, y siempre llevaré con gratitud su influencia, preocupación y apoyo incondicional en mi vida.

Agradezco también al gerente del Instituto de Desarrollo Gerencial IDG – sede Puno, por permitir realizar mi trabajo de investigación en dicha institución.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTOS	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
ÍNDICE DE ANEXOS	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:	13
1.1.1. PROBLEMA GENERAL:	14
1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS:	14
1.2. ANTECEDENTES:	14
1.2.1. A NIVEL INTERNACIONAL:	14
1.2.2. A NIVEL NACIONAL	15
1.2.3. A NIVEL REGIONAL	16
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	18
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO	19
2.1.1. ESTILOS DE VIDA:	19
2.1.2. TIPOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE:	20
	3

2.1.3. DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA:	21
2.1.4. DESCANSO Y SUEÑO: IMPORTANCIA Y BENEFICIO:	23
2.1.5. TABAQUISMO:	25
2.1.6. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS	25
2.2. MARCO CONCEPTUAL	26
2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	26
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1. ZONA DE ESTUDIO:	28
3.2. TAMAÑO DE MUESTRA:	28
3.3. MÉTODO Y TÉCNICAS:	29
3.3.1. TÉCNICA E INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS:	29
3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES:	32
3.5 MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO:	35
3.6. TIPO DE INVESTIGACIÓN:	35
3.7. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:	35
CAPÍTULO IV	
EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
4.1. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DEL OBJETIVO GENERAL:	36
4.1.1. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LAS DIMENSIONES	38
CONCLUSIONES	45
RECOMENDACIONES	46
BIBLIOGRAFÍA	47
ANEXOS	52

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01: Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable	36
Tabla 02: Alimentación saludable	38
Tabla 03: Actividad física	39
Tabla 04: Malos hábitos	41

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 01: Nivel de conocimiento sobre estilos de la investigación	37
Figura 02: Gráfico Dimensión 1, Alimentación Saludable	38
Figura 03: Gráfico Dimensión 2, Actividad Física	40
Figura 04: Gráfico Dimensión 3, Malos hábitos	41

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 01: Matriz de consistencia	53
Anexo 02: Solicitud de permiso	54
Anexo 03: Cuestionario	55
Anexo 04: Evidências: fotografías	62

RESUMEN

La investigación abordó la problemática del conocimiento sobre estilos de vida saludables en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026. Su objetivo principal fue determinar y/o identificar el estilo de vida de los trabajadores. Se utilizó una metodología descriptiva, observacional, a través de la cual se obtuvo que un 20 % de 4 trabajadores encuestados presentaban un nivel bajo de conocimiento en relación a una alimentación saludable. Se evidenció un desconocimiento particular sobre nutrientes como vitaminas y proteínas, así como la importancia del consumo adecuado de agua. Solo un 55 % de 11 trabajadores encuestados mostraron un conocimiento medio y un escaso 25 % de 5 trabajadores encuestados dan un conocimiento alto. La conclusión principal apunta a que el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludables es predominantemente medio, sucesivamente con la dimensión de actividad física a alcanzando un 65% de 13 trabajadores encuestados que presentan un nivel alto, así como un 25% de 5 trabajadores encuestados que presentan un nivel medio, y finalmente un 10% de 2 trabajadores encuestados que presentan un nivel bajo. Esto refleja que hay un buen nivel de conocimiento sobre los beneficios del ejercicio y la importancia en su salud. Finalmente, en la dimensión de malos hábitos, se ubicó con un 60% de 12 trabajadores encuestados que presentan un nivel medio, seguido de un 25% de 5 trabajadores encuestados que presentan un nivel alto, y un 15% de 3 encuestados que refleja un nivel bajo. Aunque los trabajadores participantes reconocen la importancia de la higiene, el descanso y evitar sustancias tóxicas, aún existen muchas deficiencias en la comprensión de la prevención y las consecuencias a futuro para su salud. En total, los resultados muestran que la población presente de 20 trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026 presenta un nivel de conocimiento intermedio alto sobre estilos de vida saludables, de las cuales se evidencia la necesidad de fortalecer la educación en salud para mejorar la comprensión y consolidar hábitos más saludables en las dimensiones de estilos de vida, actividad física y malos hábitos.

Palabras clave: Actividad física, Alimentación saludable, Conocimiento en salud, Estilos de vida saludable, Malos hábitos.

ABSTRACT

This research addressed the issue of knowledge about healthy lifestyles among employees of the Institute of Management Development—Puno Branch—in 2026. Its main objective was to determine and/or identify the employees' lifestyles. A descriptive, observational methodology was used, revealing that 20% of the 4 employees surveyed had a low level of knowledge regarding healthy eating. A particular lack of knowledge was evident regarding nutrients such as vitamins and proteins, as well as the importance of adequate water consumption. Only 55% of the 11 employees surveyed showed a medium level of knowledge, and a mere 25% of the 5 employees surveyed demonstrated a high level. The main conclusion indicates that the level of knowledge about healthy lifestyles is predominantly medium, followed by the dimension of physical activity, with 65% of the 13 employees surveyed demonstrating a high level, 25% of the 5 employees surveyed demonstrating a medium level, and, finally, 10% of the 2 employees surveyed demonstrating a low level. This reflects a good level of knowledge about the benefits of exercise and its importance to health. Finally, regarding unhealthy habits, 60% of the 12 surveyed workers demonstrated a medium level of knowledge, followed by 25% of the 5 surveyed workers with a high level, and 15% of the 3 surveyed workers with a low level. Although the participating workers recognize the importance of hygiene, rest, and avoiding toxic substances, there are still many gaps in their understanding of prevention and the future consequences for their health. Overall, the results show that the current population of 20 workers from the Institute of Management Development – Puno branch – 2026 has an intermediate-to-high level of knowledge about healthy lifestyles. This highlights the need to strengthen health education to improve understanding and consolidate healthier habits in the areas of lifestyle, physical activity, and unhealthy habits.

Keywords: Physical activity, Healthy eating, Health knowledge, Healthy lifestyles, Bad habits.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se ha acumulado evidencia científica que indica que los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas se forman ya en la infancia y la adolescencia. Esta información subraya la importancia de adoptar hábitos de vida saludables desde una edad temprana. Existe un consenso creciente en la comunidad médica y educativa sobre la necesidad de enfocar esfuerzos en la prevención, lo que implica una revisión y mejora de las herramientas educativas disponibles para niños y adolescentes. Estas herramientas deberían estar orientadas hacia la promoción y adquisición de estilos de vida que favorezcan la salud, con el objetivo de reducir la incidencia de enfermedades crónicas en el futuro.

El estilo de vida saludable se define como un constructo que abarca diversos factores, incluyendo aspectos psicológicos, sociales, culturales y económicos, que son fundamentales para mantener una buena salud física, biológica y mental. Este constructo es relevante, ya que permite categorizar a las personas según sus hábitos de vida y la forma en que gestionan su comportamiento, proporcionando un marco para entender las variaciones en la salud y el bienestar entre diferentes individuos.

El trabajo titulado “Estilos de vida saludable que tienen los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026”, tiene como objetivo principal identificar el grado de conocimiento que poseen los adolescentes de esta institución respecto a los estilos de vida saludable. Este enfoque es crucial para reconocer las deficiencias y aspectos de vulnerabilidad que estos trabajadores presentan en relación al tema. La identificación de estos factores es vital para implementar medidas preventivas contra diversas enfermedades que se manifiestan con mayor frecuencia, como la obesidad y otros problemas de salud psicosocial. El trabajo busca, por tanto, contribuir a la promoción de hábitos saludables entre los trabajadores, entendiendo que un mayor conocimiento sobre estilos de vida saludables puede repercutir positivamente en su bienestar integral y evitar complicaciones futuras en su desarrollo físico y mental.

El estudio adopta un diseño metodológico descriptivo, caracterizándose por su naturaleza transversal, ya que los datos se obtendrán en un único punto temporal. Además, es

prospectivo en su enfoque de recolección de datos. La investigación se centrará en la observación del manejo de la variable y sus dimensiones, implicando una evaluación del conocimiento de 20 trabajadores sobre estilos de vida saludables. Esta población permitirá obtener datos relevantes sobre las percepciones y conocimientos de los trabajadores en relación con hábitos saludables.

El cuestionario está compuesto por 30 preguntas de selección múltiple. El contenido del cuestionario está enfocado en conceptos generales relacionados con la salud, así como en temas específicos que incluyen alimentos saludables, la importancia de la actividad física y la identificación de malos hábitos. Entre los malos hábitos se abordan aspectos como el reposo y el sueño, el consumo de cigarrillos, prácticas de higiene y el consumo de alcohol. El cuestionario tiene como objetivo evaluar el conocimiento y las actitudes de los trabajadores hacia estos temas de salud.

La presente investigación, para fines de estudio, contiene un análisis descriptivo del tema abordado, con el objetivo de comprensión y generar nuevas perspectivas. A través de una encuesta existente y la aplicación de metodologías pertinentes, se busca ofrecer un marco teórico y práctico que enriquezca el campo de estudio. Se identificarán datos relevantes, se explorarán conceptos fundamentales para investigaciones futuras. Esta investigación no solo pretende aportar conocimiento, sino también fomentar el intercambio de ideas y la colaboración entre investigadores y profesionales del área de la salud.

Esta investigación está desarrollada por capítulos como los siguientes:

CAPÍTULO 1: Planteamiento del problema, problema general, problema específico, antecedentes (internacional, nacional, regional), objetivos (objetivo general, objetivo específico).

CAPÍTULO 2: Marco teórico, conceptual e hipótesis de la investigación.

CAPÍTULO 3: Metodología de la investigación, zona de estudio, tamaño de muestra, métodos y técnicas, identificación de variables, método o diseño estadístico.

CAPÍTULO 4: Exposición y Análisis de Resultados, Exposición y Análisis de la Variable Dependiente, Análisis y Resultados de la Dimensión de Alimentación Saludable, Actividad Física, Malos Hábitos.

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

En 2022, la Organización Mundial de la Salud dio cifras altas de sobrepeso y obesidad en jóvenes de 18 a más, ya que el 43% de varones y 44% de mujeres indican un índice de masa corporal alto, es decir, sobrepeso y/o obesidad; actualmente, estas condiciones de salud se han duplicado (1).

Correa Rodríguez, E., Linares Gómez, V. & Gonzales Díaz, M. (2023), Estilos de vida: Calidad de vida de los colaboradores de una universidad privada. Revista Científica de Ciencias de la Salud, 16(1), 39-46, analiza la relación entre estilos de vida y calidad de vida en colaboradores universitarios (2).

Estilos de vida saludable y su relación con el desempeño laboral de los trabajadores del área de Producción de la empresa B Braun Medical Perú, Lima (3).

Estilos de vida y su relación con el estado nutricional en los trabajadores de 20 a 60 años de edad de la Municipalidad Distrital de Llalli, provincia de Melgar, Puno (4).

El Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno es una institución de educación a distancia, teniendo como objetivo la enseñanza e investigación a los docentes de educación inicial, primaria o secundaria de las zonas rurales, quedando de lunes a viernes, capacitando a través de programas a distancia como las especializaciones, diplomados, etc. El no contar con una movilidad hace que los trabajadores se levanten a altas horas de la madrugada para poder viajar y llegar al destino que les corresponde, y muchas veces su alimentación no es la adecuada. la que a veces recurren a las comidas rápidas, y en ocasiones sin poder comer, generando una mala alimentación, y en

ocasiones se les dificulta tener actividad física por el mismo hecho de que casi toda la semana viajan y solo tienen el fin de semana para poder descansar y/o hacer actividad física. A pesar de que en la actualidad no se visualizan grandes problemas sobre los estilos de vida que llevan los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026.

1.1.1. PROBLEMA GENERAL:

¿Cuál es el estilo de vida de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026?

1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS:

1. Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026.
2. Determinar el nivel de conocimiento sobre actividad física en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026.
3. Determinar el nivel de conocimiento sobre malos hábitos en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026.

1.2. ANTECEDENTES:

1.2.1. A NIVEL INTERNACIONAL:

Valladolid-Sandoval, Lupita Ana María y colaboradores, en España, en el año 2024, realizaron un estudio titulado “Factores ocupacionales y su relación con estilos de vida en trabajadores peruanos: un estudio estratificado por sexo”. El objetivo fue determinar la asociación entre las variables ocupacionales y los estilos de vida en trabajadores. La investigación fue de enfoque cuantitativo, correlacional y de corte transversal. Los resultados evidenciaron que las condiciones laborales influyen significativamente en los estilos de vida de los trabajadores, principalmente en la actividad física, alimentación y descanso. Concluyeron que los factores ocupacionales afectan directamente la adopción de estilos de vida saludables y el bienestar integral de los trabajadores. (Valladolid Sandoval, Lupita Ana María, 2024) (5)

Martinelli, Marcela Inés, en Argentina, en el año 2024, realizó un estudio titulado “Análisis de un índice de estilo de vida saludable y el riesgo cardiovascular en personal de dos

unidades académicas de la Universidad Nacional del Litoral”. El objetivo fue analizar la relación entre el estilo de vida saludable y el riesgo cardiovascular en trabajadores universitarios. La investigación fue de tipo observacional, transversal y cuantitativa, con una muestra de 225 trabajadores. Los resultados mostraron que los trabajadores con hábitos saludables presentaban menor riesgo cardiovascular y mejores condiciones de salud física. Concluyeron que la promoción de hábitos saludables dentro del ámbito laboral contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida de los trabajadores. (Martinelli, Marcela Inés, 2024) (6).

Benavides, Carmen, y colaboradores, en España, en el año 2024, desarrollaron el estudio titulado “eHealth Intervention to Improve Health Habits in the Adolescent Population”. El objetivo fue evaluar la efectividad de una intervención digital para mejorar los hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física. La investigación fue de enfoque mixto y aplicada a adolescentes mediante plataformas digitales. Los resultados evidenciaron mejoras en los hábitos alimenticios, actividad física y control del índice de masa corporal. Concluyeron que las intervenciones digitales representan una estrategia efectiva para promover estilos de vida saludables en la población joven. (Benavides, Carmen, 2024) (7).

1.2.2. A NIVEL NACIONAL

Ttito Loaiza, Jessica Antuanet, en Cusco, en el año 2024, realizó un estudio titulado “Estilo de vida y desempeño laboral en el personal asistencial del Centro de Salud San Jerónimo, Cusco - 2023”. El objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y el desempeño laboral del personal asistencial. La investigación fue de enfoque cuantitativo, correlacional y de corte transversal. Los resultados evidenciaron que el 48 % del personal presentó estilos de vida no saludables y un nivel medio o bajo de desempeño laboral. Asimismo, se encontró una correlación positiva significativa entre ambas variables. Concluyó que los estilos de vida saludables favorecen un mejor desempeño laboral y bienestar en los trabajadores de salud. (Tito Loayza, Jessica Antuanet, 2024) (8).

Pulache Roque, Natali Gissell, en Tumbes, en el año 2023, realizó el estudio titulado “Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad

Nacional de Tumbes, 2022”. El objetivo fue determinar los estilos de vida de los estudiantes universitarios. La investigación fue de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 136 estudiantes. Los resultados mostraron que el 73.5 % presentó un estilo de vida aceptable; sin embargo, se evidenciaron hábitos nocivos y conductas de riesgo en un porcentaje considerable de estudiantes. Concluyó que los estilos de vida saludables aún son insuficientes en la población universitaria estudiada. (Pulache Roque, Natali Gissell, 2023) (9).

Chiguala Sifuentes, Ronald Alberto, en Trujillo, en el año 2023, realizó el estudio titulado “La nutrición y actividad física como estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de Trujillo-Perú”. El objetivo fue identificar la influencia de la nutrición y la actividad física en los jóvenes universitarios. La investigación fue básica, descriptiva y de enfoque cuantitativo, con una muestra de 130 estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron que una adecuada alimentación y la práctica frecuente de actividad física favorecen el desarrollo de estilos de vida saludables. Concluyó que los hábitos saludables contribuyen significativamente al bienestar físico y emocional de los estudiantes universitarios. (Chiguala Sifuentes, Ronald Alberto, 2023) (10).

1.2.3. A NIVEL REGIONAL

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en pacientes adultos del centro de salud I-3 Cabanillas en la provincia de San Román. La investigación involucró a 110 participantes y se utilizó la escala de estilos de vida saludables para su identificación. Los resultados mostraron que el 75.5% tenía estilos de vida poco saludables. El estudio encontró que el 40% de los adultos tiene obesidad y obesidad abdominal alta, mientras que el 41.8% tenía obesidad abdominal alta y el 38.2% tenía obesidad abdominal baja. Los indicadores bioquímicos mostraron que el 73.6% tenía colesterol deseable, el 60.9% tenía triglicéridos normales y el 80.0% tenía niveles normales de glucosa. En términos de estilo de vida. El 28.2% tenía obesidad y el 31.8% tenía un estilo de vida poco saludable, mientras que el 11.8% tenía un peso y estilo de vida saludables. El estudio también encontró correlaciones significativas entre los factores del estilo de vida y el estado nutricional. La conclusión fue

que existe una relación entre los factores del estilo de vida y el estado nutricional. (Ramos Grande, 2023) (11).

Una vida saludable es crucial para mantener una condición saludable y de bajo riesgo. Sin embargo, una vida equilibrada debe centrarse en la nutrición y el ejercicio, ya que estos son factores importantes para una vida saludable y el bienestar general. Esta investigación tiene como objetivo determinar los estilos de vida saludables y su relación con el desempeño laboral durante la pandemia de COVID-19 en enfermeras internas en la región de Puno. El estudio utilizará un enfoque cuantitativo, no experimental. Transversal, descriptivo y correlacional, con una técnica de muestreo probabilístico, estratificado, con 281 internos. Se utilizará la prueba del coeficiente de correlación de Pearson para probar la hipótesis, asumiendo una relación entre los estilos de vida saludables y el desempeño laboral durante la pandemia de COVID-19. (Chipana Mendoza & Flores Bustamante, 2023) (12).

El estudio tuvo como objetivo evaluar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida saludables en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. El estudio fue descriptivo, retrospectivo y transversal, con la participación de 107 estudiantes. Se realizaron evaluaciones nutricionales mediante antropometría y pruebas bioquímicas, como la balanza, el tallímetro, el plicómetro y el hemoglobímetro. El estudio utilizó la técnica de la entrevista y la prueba “Fantástico” del Ministerio de Salud de Canadá. Se aplicó la correlación de Spearman para el análisis estadístico. Los resultados mostraron que el 9.35% de los estudiantes tenían estilos de vida excelentes, el 19.63% eran buenos y el 71.03% eran regulares. El 64.49% tenía un estado nutricional normal, seguido de la obesidad 17.76%, la obesidad 14.95% y el bajo peso 2.80%. Se encontró que el riesgo cardiovascular era bajo en el 77.57% de la población, alto en el 16.82% y moderadamente alto en el 5.61%. El riesgo de ICC era bajo en el 78.50% y alto en el 21%. El estudio concluyó que los factores del estilo de vida tienen una relación significativa con el estado nutricional, y la hipótesis es que los factores del estilo de vida están relacionados con los índices de masa corporal, grasa corporal y circunferencia abdominal. (Ortiz Estrada, 2017) (13).

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el estilo de vida de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el estilo de vida, en su dimensión de alimentación saludable, de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial (IDG) – sede Puno – 2026.
2. Identificar el estilo de vida, en su dimensión de actividad física, de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial (IDG) – sede Puno – 2026.
3. Identificar el estilo de vida, en su dimensión de malos hábitos, de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial (IDG) – sede Puno – 2026.

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. ESTILOS DE VIDA:

El estilo de vida que promueve la salud es un factor importante que influye en el estado de salud individual y promueve evitar enfermedades cardiovasculares y muertes prematuras. El objetivo del estilo de vida es que promuevan la salud y los factores personales asociados en poblaciones, empresas e instituciones del Perú. (Ortiz Romani et al., 2024) (14).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. El estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad, el estrés; comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, tabaquismo, sedentarismo, comidas chatarra (Estilos de vida | Atención Primaria, 1986) (15).

El estilo de vida está definido desde diferentes puntos de vista, pero todas las definiciones se entienden como cómo vivir y relacionarse con el exterior. A continuación, tenemos varios autores que dieron un concepto sobre estilos de vida:

Jenkins y Barrios dan su aporte sobre estilos de vida y mencionan la percepción de la conducta de las personas, ya sea individual o en la sociedad, y que están vinculadas al régimen de enseñanza, a la sociedad y al sistema educativo, donde se definieron sus dimensiones: Estilos de vida, alimentación saludable, actividad física, estrés, uso de drogas, tiempo libre, sexualidad. (Jenkins & Barrios, 2013) (16).

El estilo de vida, desde un concepto integral con una dimensión social y colectiva, entiende 3 aspectos que se relacionan entre sí: lo ideológico, material y social. Lo ideológico muestra el modo de vida expresado a través de los juicios, creencias, valores inculcados desde el núcleo familiar. El material tiene la metodología de expresar a través de referencias a la cultura, vivienda, alimentación y la manera de vestir. Lo social define cómo están estructuradas las organizaciones e instituciones, el tipo de familia, grupos de apoyo y funciones del sistema. (Casas & Ramirez, 2018) (17).

2.1.2. TIPOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:

El estilo de vida saludable es un conjunto de conductas que guardan relación con la salud, y determinan las elecciones que se realizan a diario, según nuestras limitaciones, oportunidades y conocimientos que se nos llegan a presentar. (Ernesto & Jose, 2007) (18).

- Se mencionarán algunos estilos de vida saludables:
- Mantener identidad y autoestima.
- Tener metas y objetivos para darle sentido a la vida.
- Practicar y promover los valores de convivencia.
- Asistir a capacitaciones educativas o programas sobre el manejo adecuado de la salud para una muy buena resiliencia.
- Disponer de una buena actitud para el cuidado de sí mismo.
- Disfrutar el uso correcto del tiempo libre.

ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES:

Son conductas incorrectas que se adoptan a lo largo de nuestra vida, reflejándose en su salud. Estas conductas principalmente se relacionan con diferentes enfermedades no transmisibles, ocasionando un daño en nuestra salud, dentro de las cuales tenemos: (OPS, 2016) (19).

- Alteración de horas de sueño adecuado.
- Sedentarismo y/o actividad física.
- Inadecuada alimentación.

- Consumo de sustancias nocivas.
- Tener malos hábitos.

2.1.3. DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA:

✓ **ALIMENTACIÓN SALUDABLE:**

Las personas tienen un conocimiento y prácticas limitadas sobre la alimentación saludable; en algunos casos no saben con exactitud qué cantidad, proporción y frecuencia se debe consumir ciertos alimentos al día, pero el trabajador tiene acceso a esta información y debería aplicarla en su vida diaria.

Una buena dieta incluye lo siguiente: verduras, frutas, cereales, legumbres. El consumo diario constaría de una fruta al día a media mañana, vegetales al menos el 10% del consumo de calorías de azúcares libres, y la tercera parte de carbohidratos y menos de 5 gramos de sodio a la hora del consumo. (Organización Mundial de la Salud, 2018) (20).

La alimentación saludable, su composición es variada y equilibrada, que estará determinada por las características de cada persona en su vida diaria, requiriendo de una condición económica. Una adecuada alimentación saludable tendrá grandes beneficios para uno mismo como para su salud en su vida diaria, aunque con el pasar de los años, con la globalización e industrias, cambiarán los hábitos alimenticios. (OMS, 2018) (21).

✓ **ACTIVIDAD FÍSICA:**

La Organización Mundial de la Salud define a la actividad física como todo movimiento particular producido por los músculos esqueléticos, realizando una labor de agilidad y movimientos prolongados, y estas actividades se realizan cuando trabajamos, jugamos, bailamos, etc. Por lo que hay un consumo y desgaste de energía. (Organización Mundial de la Salud, 2024) (22).

La OMS da las siguientes recomendaciones:

- Realizar actividad física por lo menos 20 minutos diarios.
- Realizar ejercicios leves o moderados por lo menos 30 minutos a la semana.
- Tonificar los músculos esqueléticos por lo menos 2 veces a la semana.

Los beneficios de la actividad física son:

- Fortalecer los músculos y huesos.
- Mejora la resistencia muscular.
- Ayuda a disminuir los problemas cardiacos.
- Ayuda a disminuir la masa corporal y el sobrepeso.

MALOS HÁBITOS:

Son comportamientos poco saludables; como fumar o el consumo excesivo de alcohol, pueden tener consecuencias como hipertensión arterial o problemas de salud en general. Tras recibir un diagnóstico de hipertensión arterial, se recomienda analizar qué tipo de hábitos pueden reducirla o eliminarla; adoptar un estilo de vida saludable es muy crucial, e incluye evitar largas hospitalizaciones y, potencialmente, prolongar la vida. Se recomienda hablar con su médico sobre el deseo de abandonar cualquier hábito poco saludable. (Mayo Clinic, 2004) (23).

✓ **HIGIENE: IMPORTANCIA Y BENEFICIO:**

La limpieza es muy importante para una buena vida saludable y una buena salud mental, ya que los virus o bacterias que pueden entrar en contacto con nuestro cuerpo a diario pueden ser peligrosos; lo que es esencial es mantener una buena higiene personal. (Gobierno de México, 2021) (24).

Lava la ropa, las sábanas constantemente y cámbialas cada semana. Los gérmenes y bacterias se acumulan y fermentan en el cesto de ropa sucia; se limpia de vez en cuando. Mantenga un horario de limpieza semanal y aproveche las sábanas de su cama.

- Practique una buena higiene bucal eliminando el exceso de pasta y saliva de la cabeza de sus dientes, masticando la lengua y utilizando un hilo dental.
- Cambia su pasta de dientes regularmente y reemplázala para una buena higiene bucal. Una pasta de dientes nueva es libre, plana y con gérmenes, y es fundamental guardarla en un lugar seguro.

- Elegir un buen desodorante es crucial para quienes trabajan 12 horas al día, ya que se adapta a sus necesidades sin necesidad de aplicarlo dos veces al día, como ocurre en el caso de trabajadores o personas activas.
- Evite usar artículos personales que hayan estado en contacto con fluidos corporales de otra persona. Esto es fundamental para mantener una buena higiene. Evite tocar o usar joyas o artículos médicos personales que hayan estado en contacto con fluidos corporales de otra persona. El uso de objetos personales puede suponer un grave riesgo para la salud.
- Lavarse las manos después de entrar en contacto con los gérmenes, especialmente en casos de preparación de carne cruda o en baño; bañarse dos veces al día, en la mañana y por la noche.

2.1.4. DESCANSO Y SUEÑO: IMPORTANCIA Y BENEFICIO:

En general, el término relacionado con SALUD suele disminuir el estrés asociado al tiempo libre o descanso.

El descanso diario es importante para mantener el cuerpo y el alma con buena salud, ya que los sueños cortos pueden provocar un malestar general intenso a lo largo del día.

Casi todos hemos experimentado la horrible sensación de estar constantemente enfermos, angustiados, frustrados y traviosos desde el momento en que nos despertamos hasta que dormimos. (Oncosalud, 2021) (25).

Una muy mala noche significa cansancio, mal humor, dolores de ojos, ojeras, palidez en el rostro y signos de expresión marcados que a primera vista se hacen notar. (López Fuentes, 2025) (26).

La ausencia prolongada de descanso puede provocar un importante deterioro físico e intelectual, provocando síntomas como fatiga, somnolencia, irritabilidad y disminución del rendimiento físico e intelectual y una mala salud mental. (Medline Plus, 2023) (27).

Los accidentes, tanto en el trabajo, el hogar o en el transporte, no son comunes por disminuir la capacidad de rendimiento por fatiga o pérdida de atención por trastornos del sueño. (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, 2001) (28).

Durante el sueño, nuestro organismo recupera energía, lo que permite que el día siguiente esté lleno de mucha actividad. Los sueños tienen efectos significativos en nuestro organismo, como el aumento de la capacidad de memoria y la agilidad mental, si se aprovechan muy bien. (Clínica Adventista Good Hope, 2024) (29).

✓ **CÓMO EVITAR EL MAL DESCANSO:**

AMBIENTE: Hágalo solo en la habitación para dormir, y en una zona tranquila, muy confortable y ventilada para favorecer el reposo.

La temperatura efectivamente ideal es de 18 grados centígrados, y no se olvide que la manera adecuada es esencial. (Somno, 2023) (30).

- El dormitorio debe ser un lugar para dormir, descansar y relajarse; no es un lugar para comer, leer, mirar televisión, trabajar en la cama o PC.
- Muchos especialistas sugieren reducir la duración del sueño para asegurar un mejor descanso nocturno, siendo el tiempo ideal de sueño no más de 30 minutos.
- La postura es recomendable para el descanso, ya que dormir boca arriba es más recomendable, ya que el cuello y la espalda ligeramente invertidos son necesarios para respirar, mientras que la ubicación boca abajo es menos aconsejada.

✓ **CUIDE CIERTOS DETALLES:**

- El individuo está preparando un colchón, almohada, somier y ropa de cama de alta calidad.
- El ruido puede interrumpir el sueño y el acceso de luz, ya que es importante que el dormitorio sea un lugar tranquilo y oscuro.
- Ventilar la habitación antes de acostarse para mejorar la calidad del aire y garantizar niveles correctos de humedad.
- Evite crear escenas duplicadas; en su lugar, cree una escena neutral.
- Los niños de 5 a 12 años necesitan dormir entre nueve y 10 horas al día, mientras que los adolescentes suelen tener 8 horas de sueño nocturno. La necesidad promedio de

sueño de los adultos oscila entre 7 y 8 horas, y el promedio desciende por debajo de 6 horas después de los 50.

- La aromaterapia puede ser un método de relajación y un masaje suave.
- De esta manera, se obtendrá un mejor provecho de sus horas de sueño, disfrutando de un día más pleno al despertar, y si se siente bien y descansando, dormir lo suficiente por la noche.

2.1.5. TABAQUISMO:

Mucha gente estima que fumar los puros es más satisfactorio y menos dañino para la salud que fumar cigarrillos. Por lo tanto, un puro grande puede contener tanto tabaco como una caja de puros completa. El humo producido por otras personas puede permanecer en una habitación durante horas, lo que convierte a los puros en un riesgo para la salud. (Mayo Clinic, 2005) (31).

El consumo de tabaco es casi siempre responsable de cinco muertes en Estados Unidos, ya que es un comportamiento necesario; las personas que lo eligen lo practican, convirtiendo al tabaquismo en la causa de muerte más prevalente en nuestra sociedad. (American Cancer Society, 2022) (32).

2.1.6. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El consumo excesivo de alcohol en reuniones sociales y familiares es común en todo el mundo, pero puede tener consecuencias sociales y sanitarias negativas debido a sus propiedades tóxicas y su potencial dependencia. (OPS, 2024) (33).

El consumo de alcohol no solo causa enfermedades crónicas como el alcoholismo de dependencia en quienes consumen grandes cantidades de alcohol durante varios años, sino que también aumenta el riesgo de infecciones transmitidas por el agua, como lesiones, en particular las causadas por accidentes de tráfico o enfermedades urológicas como hepáticas. (Organización Mundial de la Salud, 2024) (34).

2.2. MARCO CONCEPTUAL



ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Según la Organización Mundial de la Salud, una alimentación saludable es la que ayuda a proteger contra la malnutrición en todas sus formas, así como contra enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, destacando la importancia de una dieta variada y equilibrada a lo largo del ciclo de vida (OMS, 2023).

ACTIVIDAD FÍSICA: Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física comprende todos los movimientos que aumentan el gasto energético por encima del nivel de reposo, y su práctica regular es fundamental para prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, además de mejorar la salud mental y el bienestar general (OMS, 2024).

MALOS HÁBITOS: Según la Organización Mundial de la Salud, los hábitos no saludables como el consumo de tabaco, la inactividad física y las dietas poco equilibradas son factores de riesgo principales para enfermedades no transmisibles, las cuales representan una de las principales causas de muerte a nivel mundial (OMS, 2023).

2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio es descriptivo y no se pueden desarrollar hipótesis, porque el propósito de este estudio es describir o medir la variable con sus 3 dimensiones. observar características de los trabajadores a la hora de realizar la encuesta, de la cual nuestro proyecto de investigación se basa en la recolección de datos mediante un cuestionario, y

describir los estilos de vida de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede
Puno - 2026.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO:

El área de estudio elegida es el Instituto de Desarrollo Gerencial, sede Puno - 2026. Ubicada en la urbanización Chanu Chanu, 2.^a etapa, Mz. A6 – Lt. 16 Puno, el Instituto de Desarrollo Gerencial sede Puno - 2026 está compuesto por 20 trabajadores que desempeñan su labor en educación a distancia.

El Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026 se encuentra ubicado en la ciudad, distrito y provincia de Puno; dicha institución forma parte del fondo de bienestar del ministerio.

La institución cuenta con una infraestructura , construida de material noble, que consta de 3 ambientes, que son la oficina principal de gerencia, la oficina de reuniones de los asesores educativos, la oficina de asistente administrativa y atención al cliente, los cuales contribuyen al desarrollo de las actividades.

3.2. TAMAÑO DE MUESTRA:

- **POBLACIÓN**

La población estuvo conformada por 20 trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno, durante el año 2026.

- **MUESTRA**

La muestra estuvo conformada por el total de 20 trabajadores, que consta de un equipo multidisciplinario, que incluye 1 gerente (promotor), 1 asistente de gerencia, 2 administradores, 1 contador, 1 secretaria, 1 Ing. de Sistemas, 1 supervisor de ventas, 12 asesores(as) de ventas.

Tipo de muestreo: Se aplicó un muestreo no probabilístico, optando por una muestra censal, ya que se incluyó en su totalidad la población objetivo (20 trabajadores) del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno, que aceptaron participar voluntariamente y cumplieron con los criterios de selección.

CRITERIO DE INCLUSIÓN:

- Trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial, sede Puno – 2026.
- Trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial, sede Puno – 2026, que desean participar en la investigación y hayan firmado el consentimiento informado.

CRITERIO DE EXCLUSIÓN:

- Trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial sede Puno – 2026, que no desean participar en la investigación y no hayan firmado el consentimiento informado.
- Trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial sede Puno - 2026, que no han logrado participar en la encuesta.

3.3. MÉTODO Y TÉCNICAS:

El método de investigación es descriptivo, porque indica el estilo de vida de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial, sede Puno - 2026. Encuesta censal.

3.3.1. TÉCNICA E INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS:

✓ TÉCNICA:

Se realizó una encuesta para recopilar datos en la investigación "Estilos de vida saludable en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026", obteniendo información directa sobre los hábitos y estilos de vida de los trabajadores.

INSTRUMENTOS

Como instrumento se utilizó un cuestionario estructurado, diseñado conforme a los objetivos de la investigación, con preguntas sobre alimentación saludable, actividad física y malos hábitos. Las preguntas fueron formuladas de manera clara y sencilla para facilitar la comprensión de los encuestados.

DIMENSIONES	PREGUNTAS
ALIMENTOS SALUDABLES	1 A 10 preguntas
ACTIVIDAD FÍSICA	11 a 20 preguntas
MALOS HÁBITOS	21 a 30 preguntas

CONSIDERACIONES ÉTICAS

- **VALOR**

El valor del instrumento de investigación tiene un alto valor al medir de forma estructurada y sistemática los estilos de vida saludables, como la alimentación y la actividad física, proporcionando datos objetivos sobre la población estudiada. Su relevancia se asegura al estar basado en un instrumento validado en estudios previos, garantizando su pertinencia y aplicabilidad de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial en Puno, 2026. El instrumento proporciona información confiable y objetiva sobre la realidad evaluada, permitiendo la obtención de datos estadísticamente analizables. El cuestionario no solo describe el nivel de estilos de vida saludables en la población estudiada, sino que también genera evidencia valiosa para la toma de decisiones y comparación con otras investigaciones. La validez del instrumento asegura que los resultados sean confiables y relevantes en el campo de estudio.

- **VALIDEZ CIENTÍFICA**

La validez científica del instrumento en esta investigación se basa en su adecuación teórica y metodológica para medir estilos de vida saludables en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026. El cuestionario fue desarrollado a partir de conceptos relacionados con la alimentación saludable, la actividad física y los malos hábitos, que son componentes reconocidos en la literatura científica sobre estilos de vida saludables. Además, el instrumento demuestra validez de contenido al asegurar que sus ítems son coherentes con las dimensiones e indicadores de la variable, lo que permite una medición relevante y consistente del fenómeno en estudio. Por lo tanto, el

cuestionario garantiza la obtención de información objetiva y sistemática alineada con los objetivos de la investigación.

El instrumento ha sido adaptado de investigaciones anteriores del Repositorio Institucional de la Universidad Alas Peruanas, donde se encuentran estudios con cuestionarios similares para evaluar estilos de vida saludables. No se atribuye a un autor específico, sino que se fundamenta en trabajos de investigación validados, lo que justifica su uso por su relevancia temática y metodología en poblaciones similares.

https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/handle/20.500.12990/2/browse?type=title&sort_by=1&order=ASC&rpp=20&etal=-1&null=&offset=8189

- **PROPORCIÓN FAVORABLE DE RIESGO/BENEFICIO**

En esta investigación, se evalúa positivamente la relación entre riesgo y beneficio, ya que no hay procedimientos invasivos ni exposición a riesgos significativos para los trabajadores. Mediante un cuestionario estructurado, se recoge información sobre estilos de vida saludables de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026. Los beneficios, que incluyen la identificación de hábitos alimenticios y de actividad física, superan los riesgos mínimos, alineándose con los principios éticos de la investigación científica.

- **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

AUTORIZACIÓN

Para dar inicio a la recolección de datos, se solicitó al gerente del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026, donde se le presentó una carta de autorización para el ingreso a la institución. Se solicitó el horario de tiempo libre de los trabajadores; con la autorización respectiva, se solicitó el apoyo del gerente para poder realizar el cuestionario de estilo de vida y que pueda autorizar la participación de sus trabajadores en la investigación.

3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES:

VARIABLE INDEPENDIENTE

La variable independiente de esta investigación son los estilos de vida saludables, que incluyen hábitos y conductas diarias que afectan la salud y el bienestar. Se centra en dimensiones como la alimentación saludable, la actividad física y los malos hábitos, para caracterizar el comportamiento de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026.

VARIABLE DEPENDIENTE

La investigación analiza la variable dependiente relacionada con los estilos de vida saludables de los trabajadores, evaluando su percepción y práctica de hábitos de vida. Esta variable se clasifica en niveles bajo, medio o alto, basándose en dimensiones como alimentación, actividad física y malos hábitos.

ESQUEMA DE OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estilos de vida saludables	Conjunto de hábitos y conductas individuales relacionadas con la alimentación, actividad física y manejo de conductas de riesgo, que influyen en el estado de salud de las personas.	Se evaluará mediante un cuestionario estructurado aplicado a los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno 2026, considerando tres dimensiones:	Alimentación saludable	Consumo de frutas y verduras, ingesta de agua, consumo de alimentos balanceados, conocimiento de nutrientes.	1-5	Ordinal (Likert: Bajo – Medio – Alto)

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
			Actividad física	Frecuencia de ejercicio, duración de actividad física, tipo de actividad, conocimiento de beneficios.	6–10	Ordinal (Likert: Bajo – Medio – Alto)
			Malos hábitos	Consumo de alcohol y tabaco, horas de sueño, higiene personal, conductas de riesgo	11–15	Ordinal (Likert: Bajo – Medio – Alto)

3.5 MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO:

✓ MÉTODO:

Encuesta

3.6. TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Cuantitativo y de corte transversal, donde las variables se midieron una sola vez.

3.7. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

- El estudio describe un trabajo descriptivo, no experimental, y se enfoca en describir la variable.
- El análisis de datos es de corte transversal, evaluando la variable en el momento.

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DEL OBJETIVO GENERAL:

Tabla 01: Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable

NIVEL DE ESTILOS DE VIDA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	5	25%
Medio	11	55%
Bajo	4	20%
Total	20	100%

Según la tabla 1, refleja los resultados de los análisis de la investigación.

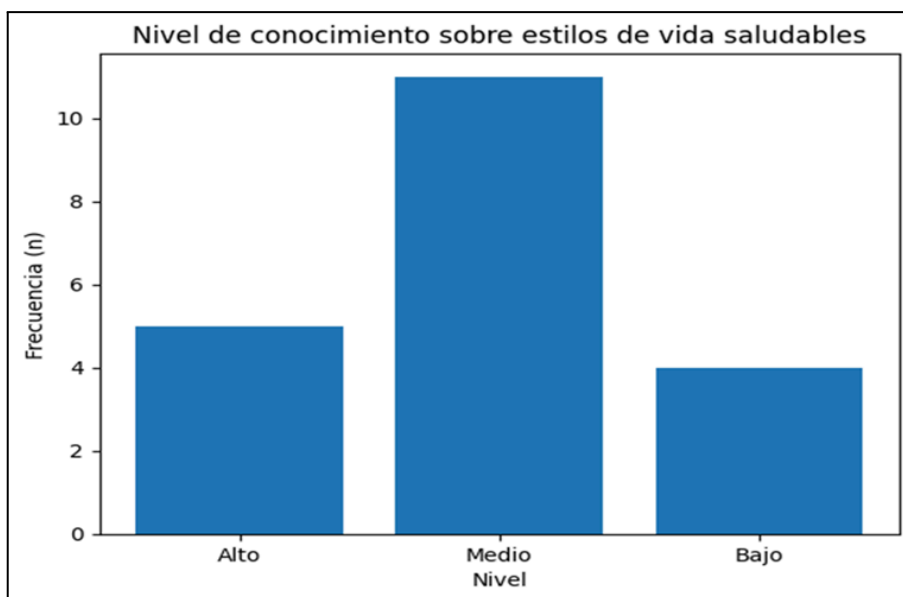


Figura 01: Nivel de conocimiento sobre estilos de la investigación

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE TABLAS

La evaluación de la variable Estilos de Vida Saludable mostró un nivel medio entre los trabajadores, indicando conocimientos básicos sobre hábitos saludables. Sin embargo, persisten dificultades para implementar estos conocimientos de manera constante. La actividad física fue la dimensión más positiva, mientras que la alimentación saludable y los malos hábitos necesitan más atención a través de programas de promoción y educación en salud.

4.1.1. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LAS DIMENSIONES

DIMENSIÓN 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tabla 02: Alimentación saludable

NIVEL DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	4	20%
Medio	11	55%
Alto	5	25%
TOTAL	20	100%

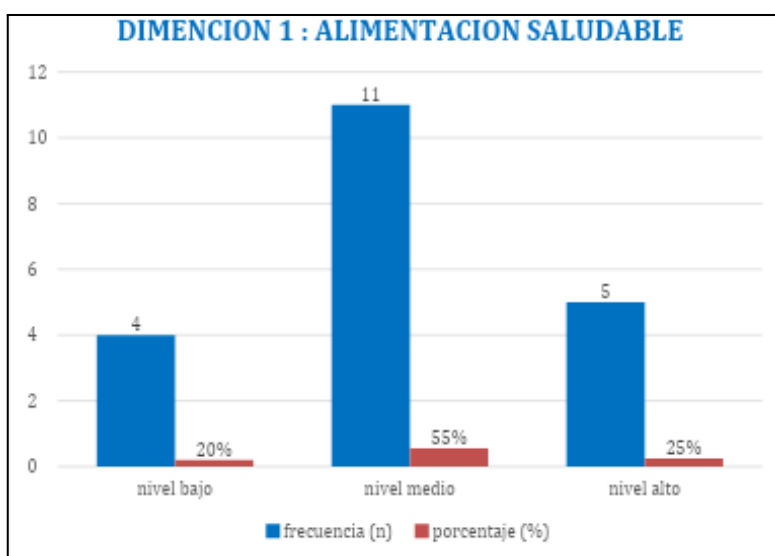


Figura 02: Gráfico Dimensión 1, Alimentación Saludable

DATOS

- FRECUENCIA (número de encuestados)
- PORCENTAJE (porcentaje realizado)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE TABLAS

Los resultados indican que el 55% de los 11 trabajadores tiene un nivel medio de alimentación saludable, el 25% de los 5 trabajadores un nivel alto y el 20% de los 4 trabajadores un nivel bajo.

El hallazgo más relevante respecto a la dimensión de alimentación saludable muestra que la mayoría de los trabajadores presenta un nivel medio, lo que evidencia prácticas alimentarias adecuadas, aunque con aspectos por mejorar, como el consumo equilibrado de nutrientes y la ingesta diaria de agua.

RESULTADOS POR OBJETIVOS DE LA DIMENSIÓN 1

IDENTIFICAR EL NIVEL DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS TRABAJADORES DEL INSTITUTO DE DESARROLLO GERENCIAL - SEDE PUNO - 2026.

Estos resultados evidencian que los trabajadores tienen conocimientos generales sobre alimentación saludable y reconocen la importancia del consumo de frutas, verduras, nutrientes esenciales y agua. Sin embargo, hay limitaciones en la aplicación práctica de hábitos alimenticios saludables y en el entendimiento específico sobre los nutrientes necesarios para mantener una buena salud.

DIMENSIÓN 2: ACTIVIDAD FÍSICA

Tabla 03: Actividad física

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	2	10%
Medio	5	25%
Alto	13	65%
TOTAL	20	100%

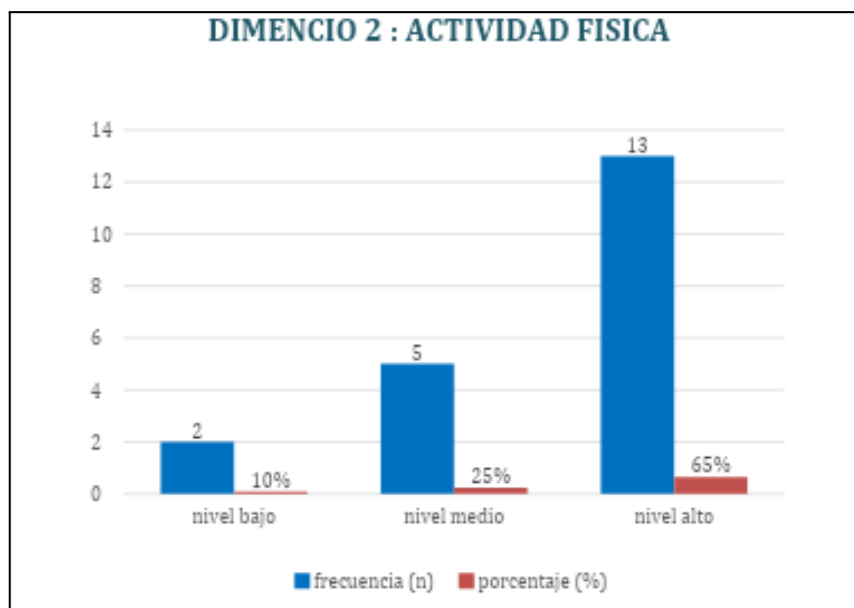


Figura 03: Gráfico Dimensión 2, Actividad Física

DATOS

- FRECUENCIA (número de encuestados)
- PORCENTAJE (porcentaje realizado)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE TABLAS

Los resultados indican que el 65% de 13 trabajadores tienen un nivel alto de actividad física, el 25% de 5 trabajadores tienen un nivel medio y el 10% de 2 trabajadores un nivel bajo.

El hallazgo más relevante a la dimensión de actividad física evidencia que la mayoría de los trabajadores presenta un nivel alto, lo que indica una práctica física irregular, con limitaciones en el cumplimiento del tiempo mínimo recomendado de ejercicio semanal

RESULTADOS POR OBJETIVOS DE LA DIMENSIÓN 2

IDENTIFICAR EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN SU DIMENSIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS TRABAJADORES DEL INSTITUTO DE DESARROLLO GERENCIAL - SEDE PUNO - 2026.

Estos resultados evidencian que la mayoría de los trabajadores realizan actividad física moderada, participando ocasionalmente en caminatas y ejercicios. Los trabajadores con un nivel alto de actividad física muestran una práctica constante que contribuye a su

bienestar físico y mental. En contraste, el grupo con un nivel bajo presenta sedentarismo debido a la falta de tiempo y la carga laboral.

DIMENSIÓN 3: MALOS HÁBITOS

Tabla 04: Malos hábitos

NIVEL DE MALOS HÁBITOS	FRECUENCIA	TOTAL
Bajo	12	60%
Medio	5	25%
Alto	3	15%
TOTAL	20	100%

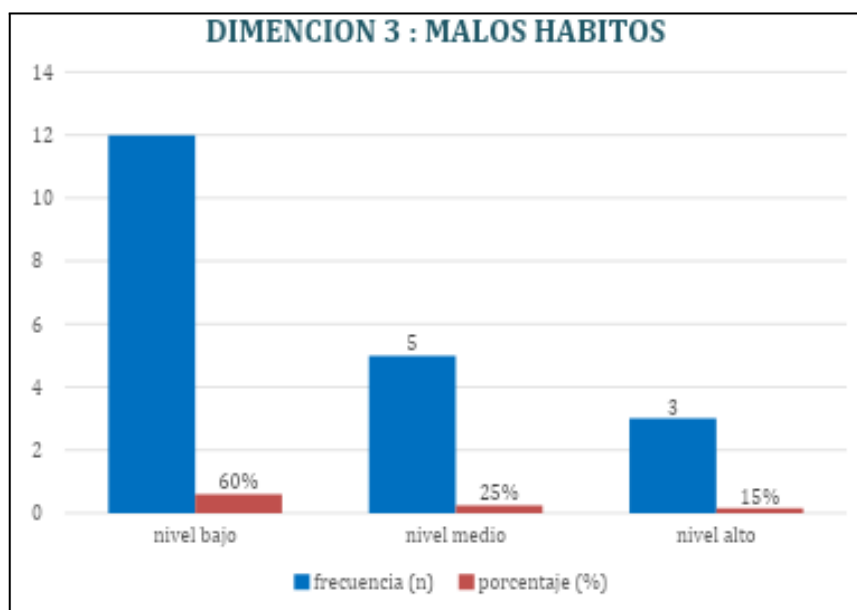


Figura 04: Gráfico Dimensión 3, Malos hábitos

DATOS

- FRECUENCIA (número de encuestados)
- PORCENTAJE (porcentaje realizado)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE TABLAS

Los resultados indican que el 60% de 12 trabajadores tiene un nivel bajo de malos hábitos, el 25% de 5 trabajadores un nivel medio y el 15% de 3 trabajadores un nivel alto.

El hallazgo más importante respecto a la dimensión de malos hábitos muestra que predomina un nivel bajo, evidenciando la presencia no moderada de prácticas no saludables relacionadas con la higiene personal, el descanso inadecuado y patrones de sueño irregulares

RESULTADOS POR OBJETIVO DE LA DIMENSIÓN 3

IDENTIFICAR EL ESTILO DE VIDA EN SU DIMENSIÓN DE MALOS HáBITOS DE LOS TRABAJADORES DEL INSTITUTO DE DESARROLLO GERENCIAL - SEDE PUNO - 2026.

Los resultados muestran que muchos trabajadores tienen conductas poco saludables, como descanso inadecuado, consumo de comida rápida y estrés. Laboral. Aunque son conscientes de los efectos negativos, les cuesta adoptar. Hábitos saludables de forma permanente. En contraste, aquellos con menos malos hábitos exhiben mejores conductas de autocuidado y mayor preocupación por su salud integral.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

DISCUSIÓN GENERAL

La presente investigación tuvo como propósito determinar los estilos de vida saludables en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026. Los resultados evidenciaron que la gran mayoría de los trabajadores presenta un nivel medio de estilos de vida saludables, lo que indica que poseen conocimientos básicos sobre hábitos saludables; sin embargo, estos no siempre son implicados de manera constante en su vida diaria. Tanto este hallazgo sugiere que, aunque existe conciencia sobre el valor del cuidado de salud, aún se requieren acciones orientadas a fortalecer la práctica permanente de conductas saludables.

DISCUSIONES ESPECÍFICAS

- Respecto a los resultados sobre la dimensión de Alimentación Saludable, indican que el 50% de los trabajadores se encuentra en un nivel medio, el 25% en un nivel alto y el 20% en un nivel bajo. Esto sugiere que la gran mayoría tiene conocimientos generales sobre una alimentación adecuada y reconoce la importancia del consumo de frutas, verduras, nutrientes y agua. Por lo tanto, los niveles medio y bajo reflejan dificultades para mantener hábitos alimenticios saludables de manera constante. Estos problemas pueden estar relacionados con factores como la carga laboral, el tiempo y disponibilidad y las preferencias alimentarias, que afectan la adopción de prácticas nutricionales adecuadas.
- Respecto a los resultados sobre la dimensión de actividad física, indican resultados positivos: un 65% de los trabajadores muestra un nivel alto de actividad física, el 25% un nivel medio y el 10% un nivel bajo. Esto indica que una proporción significativa de los participantes realizó actividades físicas frecuentemente, lo cual beneficia su salud física y mental. No obstante, los grupos con niveles medio y bajo indican la presencia de barreras, como la falta de tiempo, el sedentarismo y las exigencias laborales, que restringen la práctica regular de ejercicios físicos.
- Respecto a los resultados sobre la dimensión de malos hábitos, indican que el ámbito laboral revela que el 60% de los trabajadores tiene un nivel bajo de conductas para la salud, el 25% presenta un nivel medio, el 15% un nivel alto. Aunque estos resultados son relativamente favorables, se han identificado prácticas preocupantes como el descanso inadecuado, el estrés laboral y el consumo ocasional de comida rápida. Estos comportamientos son factores de riesgo que, si se mantienen, pueden perjudicar la salud y el bienestar de los trabajadores a largo plazo.

Los resultados muestran que los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026 tienen un reconocimiento aceptable sobre estilos de vida saludable, destacándose con la dimensión de actividad física; sin embargo, existen falencias en la alimentación saludable y la prevención de malos hábitos. Esto sugiere la necesidad de

implementar programas de promoción de la salud, así como estrategias educativas e institucionales, con el fin de fortalecer la adopción de conductas saludables sostenibles. Estas iniciativas son esenciales para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y prevenir enfermedades relacionadas con estilos de vida adecuados.

CONCLUSIONES

CONCLUSIÓN GENERAL

Se contribuye a que el estilo de vida de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026, se caracterice principalmente por un nivel medio, lo que indica que las prácticas relacionadas con la alimentación saludable, la actividad física y los malos hábitos no son completamente adecuadas, pero tampoco presentan niveles críticos en la mayoría de los casos. En términos generales, el estudio evidencia que existe una necesidad de mejora en los estilos de vida, especialmente en la promoción de hábitos saludables dentro del entorno laboral.

CONCLUSIONES ESPECÍFICAS

- Se contribuye a que en la alimentación saludable predomine el nivel medio, evidenciando que los trabajadores presentan prácticas alimentarias parcialmente adecuadas, pero aun con deficiencias en el consumo equilibrado de nutrientes y hábitos de hidratación.
- Se contribuye a que en la dimensión actividad física predomine el nivel alto, lo que indica que la mayoría de los trabajadores realiza actividad física de manera insuficiente o irregular, reflejando un estilo de vida mayormente sedentario.
- Se contribuye a que en la dimensión de malos hábitos, también predomine el nivel bajo, lo cual demuestra la presencia no moderada de conductas no saludables relacionadas con el descanso, el sueño y la higiene personal, que podrían afectar su bienestar general si no se corrigen.

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIÓN GENERAL

Se recomienda al Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026. Implementar programas de promoción de estilos de vida saludables, orientados a mejorar la alimentación, la actividad física y la reducción de malos hábitos en los trabajadores, mediante charlas, talleres y campañas periódicas.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Se sugiere promover acciones específicas para mejorar la alimentación saludable, como la difusión de guías alimentarias, pausas activas con orientación nutricional y convenios con servicios de alimentación saludable, incentivando el consumo de alimentos balanceados y la adecuada hidratación.
- Se recomienda fomentar la práctica de actividad física, mediante la implementación de pausas activas laborales, convenios con gimnasios o programas de ejercicio guiado, así como la organización de campañas internas de caminatas o deportes recreativos.
- Se sugiere desarrollar estrategias para la reducción de malos hábitos, promoviendo la higiene personal, la mejora de la calidad del sueño y la educación sobre la importancia del descanso adecuado, mediante capacitaciones y seguimiento institucional.

Se recomienda a los trabajadores adoptar de manera individual un mayor compromiso con su salud, incorporando hábitos saludables en su vida diaria, tales como una alimentación equilibrada, actividad física regular y una adecuada rutina de descanso.

BIBLIOGRAFÍA

1. OMS. Obesidad y sobrepeso. [Online]; 2025. Acceso 2 de enero de 2026. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
2. Revista científica Ciencias de la Salud: Estilos de vida y calidad de vida de los colaboradores de una universidad privada. [Online]; 2023. Acceso 2 de enero de 2026. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/778e/f0d43762055827db44540b81bbfb32a667d2.pdf>
3. UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERTH WINNER. Estilos de vida saludable y su relación con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa. [Online]; 2022. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f5856262-2f34-4a13-bbd9-0de116d6c4df/content>.
4. UNAP. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Llalí. [Online]; 2025. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/items/7ffbd968-e878-48bb-b68e-996d7f15d76c>.
5. Valladolid - Sandoval, Lupita Ana María. “Factores ocupacionales y su relación con estilos de vida en trabajadores peruanos: un estudio estratificado por sexo”. [Online]. 2024. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: https://www.aeemt.org/Revista_AEEMT/VOL_33_N04_2024_DIC/MDT%20DIC%202024%204.pdf.
6. Martinelli, Marcela Inés: Análisis de un índice de estilo de vida saludable y el riesgo cardiovascular en personal de dos unidades académicas de la Universidad Nacional del Litoral”. [Online]. 2024. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/publicaciones/index.php/sigme/es/article/view/14064>.

7. Benavides, Carmen. "EHealth Intervention to Improve Health Habits in the Adolescent Population". [Online]. 2024. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/33599616/>.
8. Ttito Loayza, Jessica Antuanet. "Estilo de vida y desempeño laboral en el personal asistencial del Centro de Salud San Jerónimo, Cusco - 2023". [Online]. 2024. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://repositorio.utea.edu.pe/bitstreams/cc8b5356-4f14-4d05-9792-19be035b856e/download>.
9. Pulache Roque, Natali Gissell. "Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022". [Online]. 2024. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstreams/729496ac-f830-484b-a3c3-2e6831048e41/download>.
10. Chiguala Sifuentes, Ronald Alberto. "La nutrición y actividad física como estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de Trujillo-Perú". [Online]. 2023. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/154983/Chiguala_SRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
11. Repositorio UNAP. Estilos de vida saludable y estado nutricional en adultos del centro de salud Cabanillas. [Online]; 2023. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21050>.
12. Repositorio UNAP. Estilos de vida saludable y su relación con el desempeño laboral en la pandemia Covid-19 de las internas de enfermería de la región Puno [Online]; 2021. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19544>.
13. Repositorio UNAP. Evaluación del estado nutricional y estilos de vida saludable en los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional del

- Altiplano, Puno. [Online]; 2016. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/3657>.
14. Nutrición clínica y dietética hospitalaria. Estilos de vida que promueven salud y factores personales asociados en pobladores de un distrito andino amazónico del Perú. [Online]; 2024. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/articulo/nutricion-clinica-719>.
15. Gerencia Asistencial de Atención Primaria. Estilos de vida. [Online]; 1986. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%E2%80%9D>.
16. EDUCERE. Estilos de vida y salud. [Online]; 2010. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8188286.pdf#:~:text=Por%20tanto%2C%20consideramos%20que%20el%20estilo%20de,vida%20en%20madres%20de%20familia%201058%20sociales>.
17. ResearchGate. Dimensiones y medición de la calidad de vida laboral en profesionales sanitarios. [Online]; 2002. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/237316492_Dimensiones_y_medicion_de_la_calidad_de_vida_laboral_en_profesionales_sanitarios.
18. Scielo. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social discursos en prácticas de escuelas. [Online]; 2019. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357.
19. OPS. Enfermedades no transmisibles. [Online]; 2016. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>.

20. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Dieta saludable [Online]; 2026. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
21. OPS. Alimentación saludable [Online]; 2018. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>.
22. OMS. Actividad Física. [Online]; 2024. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
23. MAYO CLINIC. Malos hábitos [Online]; 2025. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974>.
24. GOBIERNO DE MÉXICO La higiene también es salud. [Online]; 2021. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/la-higiene-tambien-es-salud?idiom=es>.
25. ONCOSALUD. Dormir bien: ¿cuál es la importancia del sueño en nuestra salud. [Online]; 2021. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://blog.oncosalud.pe/dormir-bien-cual-es-la-importancia-del-sueno-en-nuestra-salud>.
26. VICTORIA PRATS. Porque mi rostro parece cansado incluso cuando duermo bien. [Online]; 2024. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://victoriaprats.com/mi-rostro-parece-cansado/>.
27. MEDLINE PLUS. Problemas del sueño [Online]; 2025. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/sleepdisorders.html>.
28. Occupational Safety and Health Administration. Largas jornadas de trabajo laborales, turnos prolongados o irregularidades del trabajo. [Online]; 2005. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://www.osha.gov/worker-fatigue/hazards#:~:text=and%20many%20others.-,What%20Are%20the%20Effects%20of%20Worker%20Fatigue?,their%20commute%20home%20from%20work>.

29. Clínica Adventista Good Hope. Dormir pocas horas perjudica la salud. [Online]; 2018. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: [https://www.goodhope.org.pe/blog/dormir-pocas-horas-perjudica-la-salud/#:~:text=Mi
entras%20dormimos%20nuestro%20cuerpo%20sigue%20trabajando%2C%20repara
n.estr%C3%A9s%2C%20fomentando%20una%20vida%20sana%20y%20activa.](https://www.goodhope.org.pe/blog/dormir-pocas-horas-perjudica-la-salud/#:~:text=Mi%20entras%20dormimos%20nuestro%20cuerpo%20sigue%20trabajando%2C%20repara%20n.estr%C3%A9s%2C%20fomentando%20una%20vida%20sana%20y%20activa.)
30. AQUILEA. Cómo crear el ambiente ideal para dormir. [Online]; 2023. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: [https://www.aquilea.com/blog/consejos-descansar-bien/ambiente-ideal-para-dormir/.](https://www.aquilea.com/blog/consejos-descansar-bien/ambiente-ideal-para-dormir/)
31. Mayo Clinic El hábito de fumar cigarrillos es más seguro que cigarrillos. [Online]; 2022. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: [https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/nicotine-dependence/expert-answe
rs/cigar-smoking/faq-20057787#:~:text=Fumar%20puros%20no%20es%20m%C3%A
1s,de%20carbono%2C%20que%20fumar%20cigarrillos.](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/nicotine-dependence/expert-answers/cigar-smoking/faq-20057787#:~:text=Fumar%20puros%20no%20es%20m%C3%A1s,de%20carbono%2C%20que%20fumar%20cigarrillos.)
32. AMERICAN CANCER SOCIETY. Riesgos para la salud debido al tabaquismo. [Online]; 2022. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: [https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/riesgos-para-la-salud-
debdo-al-tabaquismo/fumar-tabaco.html.](https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/riesgos-para-la-salud-debdo-al-tabaquismo/fumar-tabaco.html)
33. OPS. Alcohol. [Online]; 2024. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alcohol>
34. OMS. Alcohol. [Online]; 2024. Acceso 2] de enero de 2026. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol)

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

**TÍTULO: “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS TRABAJADORES DEL
INSTITUTO DE DESARROLLO GERENCIAL - SEDE PUNO - 2026”**

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es el estilo de vida de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026?</p> <p>PROBLEMA ESPECÍFICO</p> <p>Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026.</p> <p>Determinar el nivel de conocimiento sobre actividad física en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno. 2026.</p> <p>Determinar el nivel de conocimiento sobre malos hábitos en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno. 2026.</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar el estilo de vida de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026.</p> <p>OBJETIVO ESPECÍFICO</p> <p>Identificar el estilo de vida, en su dimensión de alimentación saludable, de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026.</p> <p>Identificar el estilo de vida, en su dimensión de actividad física, de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - Sede Puno - 2026.</p> <p>Identificar el estilo de vida, en su dimensión de malos hábitos, de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026.</p>	<p>El presente estudio es descriptivo y no se pueden desarrollar hipótesis, porque el propósito de este estudio es describir y medir la variable con sus 3 dimensiones y observar las características de los trabajadores a la hora de medir la encuesta, de la cual mi proyecto de investigación se basa en la recolección de datos mediante un cuestionario y describir los estilos de vida saludables de los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026.</p>	<p>VARIABLE:</p> <p>Estilos de vida saludables</p> <p>DIMENSIONES</p> <p>Alimentación saludable.</p> <p>Actividad física.</p> <p>Malos hábitos.</p>	<p>TIPO DE ESTUDIO:</p> <p>Descriptivo Correlacional</p> <p>ENFOQUE:</p> <p>cuantitativo</p> <p>DISEÑO:</p> <p>No experimental de corte transversal</p> <p>ÁREA DE ESTUDIO:</p> <p>Trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial - sede Puno - 2026.</p>

Anexo 02: Solicitud de permiso

“AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA”

SOLICITO: Apoyo para realizar mi trabajo de investigación

SEÑOR GERENTE DEL INSTITUTO DE DESARROLLO GERENCIAL IDG – SEDE PUNO

Victor Manuel Barros Aragón.

Señor Gerente, reciba usted un cálido y afectuoso saludo y al mismo tiempo permita exponerle lo siguiente:

Yo, Stephanie Fransheska Chaparro Licuona, identificada con DNI 63232343 egresada de la carrera profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada San Carlos – Puno.

Que habiendo culminado estudios de pregrado de la Universidad Privada San Carlos – Puno, solicito a usted permiso para realizar el trabajo de investigación titulado: “Estilos de Vida Saludable en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – sede Puno – 2026” para el desarrollo del presente trabajo de investigación requiero su autorización para la siguiente aplicación de encuestas como parte del proyecto de tesis. Cabe mencionar que los datos recolectados serán de carácter confidencial, y serán utilizados únicamente por motivos de investigación, así mismo me comprometo a hacer el respectivo informe de resultados obtenidos de su institución.

Sin otro particular, agradezco de antemano su atención y quedamos a la espera de su aprobación.

Puno, 18 de enero del 2026



Stephanie Fransheska Chaparro Licuona
DNI N° 63232343



Anexo 03: Cuestionario

El presente instrumento de investigación corresponde al proyecto “Estilos de vida en los trabajadores del Instituto de Desarrollo Gerencial – Sede Puno – 2026”. Validez del cuestionario:

https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/handle/20.500.12990/2/browse?type=title&sort_by=1o&der=ASC&rpp=20&etal=-1&null=&offset=8189.

Instrucción:

En este cuestionario debe escoger las respuestas que usted crea.

Conveniente, por favor, responda estas preguntas marcando con un aspa (X).

I. Datos generales:

Género: Femenino (F) Masculino (M)

Edad: (.....)

Nombres (OPCIONAL):

II. DATOS ESPECÍFICOS

Concepto y alimento saludable

1. ¿Qué son los estilos de vida saludables? (completo)

- a) Es un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas.
- b) Es un conjunto de maniobras que ayuda solo al bienestar físico de las personas.
- c) Es un conjunto de hábitos que hacen la vida de cada persona más dinámica.
- d) Es un conjunto de costumbres que desarrollan habilidades.
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

2. ¿Cuál de las alternativas no es beneficio de los estilos de vida saludables?

- a) Ayuda a tener una buena circulación.
- b) Ayuda a una adecuada digestión.
- c) Ayuda a aumentar la presión arterial.
- d) Ayuda a una buena oxigenación y expansión de los pulmones.
- e) Ninguno de los anteriores (N.A.)

3. ¿Cuál de estos alimentos se debe consumir diariamente?

- a) Verduras y hortalizas, frutas.
- b) Embutidos, carnes rojas
- c) Bollerías (bollos, alimentos a base de harina), pescado
- d) Alimentos industriales, carnes magras.

4. ¿Cuáles son los alimentos de consumo ocasional (casi nunca se deberían)?

¿Consumir?

- a) Las verduras y hortalizas
- b) Los embutidos, dulces y bollería industrial
- c) Embutidos, lácteos
- d) Carnes magras, grasas insaturadas.
- e) Ninguno de los anteriores (N.A.)

5. ¿Qué encontramos en la base de la pirámide alimenticia?

- a) Embutidos
- b) Agua y ejercicio físico
- c) Lácteos
- d) Verduras y hortalizas
- e) Todas las anteriores (T.A.)

7. ¿Qué nos brindan los alimentos saludables?

- a) Vitaminas y minerales
- b) Proteínas y carbohidratos
- c) Lípidos
- d) Todos los anteriores (T.A.)
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

8. ¿En cuál de estos alimentos encuentras grasas saturadas?

- a) Margarina
- b) Oliva
- c) Palta
- d) Semilla de lino
- e) Todas las anteriores (T.A.)

9. ¿Cómo se llama el azúcar que se encuentra dentro de las frutas?

- a) Lactosa
- b) Almidón
- c) Miel
- d) Fructuosa
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

10. ¿Cuál de estos grupos de alimentos es considerado menos rico en ¿Fibras?

- a) Lentejas, cereales para el desayuno.
- b) Naranja, lechuga, clara de huevo.
- c) Carne, zumo de naranja, pescado.
- d) Tomate, fresa, rábanos y espárragos.
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

11. ¿Cuál es la cantidad mínima de agua que se debe tomar al día por persona?

- a) 1,5 litros
- b) 1 litro
- c) 2 - 2,5 de litros
- d) Ninguna de las anteriores (N.A.)
- e) Solo a

ACTIVIDAD FÍSICA

11. ¿Qué es la actividad física?

- a) Estado fisiológico de bienestar que proporciona la base de las tareas de la vida cotidiana.
- b) Acción planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta y que se rige con reglas.
- c) Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía.
- d) Reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona, mucho más amplio que la mera ausencia de la enfermedad.
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

12. ¿Cuáles de estas alternativas son beneficios de la actividad física?

- a) Disminuye la presión arterial.
- b) Favorece a una adecuada circulación.
- c) Ayuda a un adecuado metabolismo, contribuye a un bienestar anímico.
- d) Ayuda a prevenir enfermedades dermatológicas.
- e) Todas las anteriores (T.A.)

13. ¿Sabes cuál es el mínimo de tiempo que una persona debe realizar actividad?

Física, diario.

- a) 1 hora diaria

- b) 30 min diario
- c) 2 horas diarias
- d) 1 y 30 min diario
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

14. ¿Cuáles de estas son para usted las actividades físicas?

- a) Caminar
- b) Básquet
- c) Fútbol
- d) Vóley
- e) Todas las anteriores (T.A.)

15. ¿Qué riesgos de enfermedades te ayuda a disminuir la actividad física? Las Primordiales

- a) Enfermedades urinarias
- b) Enfermedades neurológicas
- c) Enfermedades cardiovascular y metabólica
- d) Enfermedades dermatológicas
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

16. ¿Marcar lo verdadero acerca de los ejercicios isotónicos?

- a) Este ejercicio es apropiado para el sistema cardiovascular.
- b) Por ejemplo: correr, nadar,
- c) Aumentan y desarrollan la fuerza muscular.
- d) b y c
- e) a y b

17. ¿Marcar lo incorrecto acerca de los ejercicios isométricos?

- a) Por ejemplo: Realizar pesas
- b) Equivale a la categoría aerobia.
- c) Equivale a la categoría anaerobia.
- d) La finalidad de este tipo de ejercicio es aumentar la fuerza muscular.
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

18. ¿Marcar la respuesta incorrecta acerca de las actividades físicas relacionadas con el sistema digestivo?

- a) Ingerir los alimentos 2 horas antes de realizar ejercicios físicos.

- b) Cuanta más cantidad de alimento ingerimos a la hora de realizar las actividades deportivas, menos cantidad de sangre tendremos a nuestra disposición para poder hacer frente a las actividades deportivas.
- c) No existen riesgos que podamos sufrir al hacer deporte con el estómago lleno.
- d) Todas las anteriores (T.A.)
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

19. ¿Cuál de estos pilares de la actividad física establece relación con el sistema?

¿Cardiovascular?

- a) Resistencia
- b) Flexibilidad
- c) Fuerza
- d) Velocidad
- e) Todas las anteriores (T.A.)

20. ¿Beneficios de las actividades físicas en el sistema cardiorrespiratorio?

- a) Aumento de la capitalización y mantiene la elasticidad de las arterias.
- b) Aumento de la vascularización
- c) Los pulmones tienden a aumentar su capacidad de difusión.
- d) Todas las anteriores (T.A.)
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

MALOS HÁBITOS

21. ¿Cuál de estos NO son los beneficios de la higiene?

- a) Prevenir infecciones respiratorias
- b) Prevenir enfermedades dermatológicas
- c) Prevenir enfermedades cardiovasculares
- d) a y c
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

22. ¿Cuál es el principal método de mayor prevención en la transmisión de enfermedades?

- a) Lavado de manos
- b) Aseo bucal
- c) Aseo del cabello
- d) Ninguna de las anteriores (N.A.)
- e) Todas las anteriores (T.A.)

23. ¿Cuáles de estos son los beneficios del sueño/reposo?

- a) Evita el estrés.
- b) No disminuye las posibilidades de padecer una depresión.
- c) Mejora tu capacidad de atención y memoria.
- d) a y c
- e) a y b

24. ¿Marcar la alternativa? ¿Qué factores intervienen antes del acto de ir a dormir?

- a) Postura
- b) Alimentación
- c) Ejercicio
- d) Ambiente
- e) Todas las anteriores (T.A.)

25. ¿Cuáles son las horas que aconseja la OMS dormir, que son el intervalo?

¿Mínimo?

- a) 9 horas
- b) 7-8 horas
- c) 10 horas
- d) 6 horas
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.).

26. ¿Cuál no es una consecuencia del tabaquismo?

- a) Afecciones a los ojos.
- b) Deterioro de la dentadura.
- c) Afecciones gastrointestinales
- d) Todas las anteriores (T.A.)
- e) Solo a y b

27. ¿Sabes cuál de estos ingredientes es el componente activo del cigarro?

- a) Cafeína
- b) Ácido fosfórico
- c) Nicotina
- d) Monóxido de carbono
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

28. ¿Qué órgano afecta en sí o daña la acción de fumar?

- a) Riñones
- b) Pulmones
- c) Estómago
- d) Alvéolos, neuronas
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

29. ¿Qué sistema afecta el consumo de alcohol en exceso?

- a) Sistema circulatorio
- b) Sistema nervioso
- c) Sistema respiratorio
- d) Todas las anteriores (T.A.)
- e) Ninguna de las anteriores (N.A.)

30. ¿Marque usted cuáles son los malos hábitos?

- a) Consumo de alimentos saludables.
- b) Consumo de alcohol y cigarro
- c) Lavarse las manos
- d) a y b
- e) b y c.

Anexo 04: Evidências: fotografías



