

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS PARA OBTENER
EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS
CONDUCTORES DEL TERMINAL TERRESTRE DE
CHACHAPOYAS – 2021.**

AUTORA: Bach. Sabina Liseth Vasquez Cruz

ASESOR: Dr. Yshoner Antonio Silva Díaz

Registro: (.....)

CHACHAPOYAS – PERÚ

2022

DATOS DEL ASESOR

Dr. Yshoner Antonio Silva Diaz

DNI: N° 06805383

Registro ORCID: N°0000-0001-5665-5944

<https://orcid.org/0000-0001-5665-5944>

Campo de la Investigación y el Desarrollo, según la Organización para la Cooperación
el Desarrollo Económico (OCDE):

3.03.04 – Nutrición, Dietética

DEDICATORIA

A Dios, por haberme dado la vida, por protegerme durante todo el largo camino de mi vida profesional.

A mis padres por su apoyo permanente para concluir satisfactoriamente mis estudios universitarios y haberme inculcado valores para ser una persona de bien.

AGRADECIMIENTO

A Todos los conductores que pertenecen al terminal terrestre de Chachapoyas, por haberme brindado toda la información necesaria para culminar con el presente estudio.

Al Dr. Yshoner Antonio Silva Díaz, por asesorarme de la mejor manera en todo el trayecto que significó la realización del presente estudio de investigación.

A todas las personas que directa e indirectamente ayudaron a la realización de este proyecto.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ
DE MENDOZA DE AMAZONAS.**

Dr. Policarpio Chauca Valqui.

Rector

Dr. Miguel Ángel Barrena Gurbillón

Vicerrector Académico

Dra. Flor Teresa García Huamán.

Vicerrectora de Investigación

Dr. Yshoner Antonio Silva Díaz

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud

VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL

PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-K

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM ()/Profesional externo (), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada.....
ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS
CONDUCTORES DEL TERMINAL TERRESTRE DE CHACHAPOYAS -2021;
del egresado SABINA LISETTH VASQUEZ CRUZ
de la Facultad de CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de ENFERMERIA
de esta Casa Superior de Estudios.



El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.

Chachapoyas, 28 de DICEMBRE del 2021

Firma y nombre completo del Asesor
Dr. Yshoner Antonio Silva
Dio2
06805383

JURADO EVALUADOR DE LA TESIS



Mg. ELITO MENDOZA QUIJANO
PRESIDENTE



Mg. YAMIRA HERRERA GARCÍA
SECRETARIA



Mg. CARLOS ALBERTO FARJE GALLARDO
VOCAL

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS



ANEXO 3-0

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS
CONDUCTORES DEL TERMINAL TERRESTRE DE CHACHAPOYAS - 2021

presentada por el estudiante ()/egresado (X) SABINA LISETH VÁSQUEZ CRUZ

de la Escuela Profesional de ENFERMERIA

con correo electrónico institucional 7058341851@UNTRM.edu.pe

después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:

- a) La citada Tesis tiene 15 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor (X) / igual () al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- b) La citada Tesis tiene % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.



Chachapoyas, 01 de MARZO del 2022

SECRETARIO

PRESIDENTE

VOCAL

OBSERVACIONES:

.....
.....

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-Q

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 13 de ABRIL del año 2022, siendo las 11:50 horas, el aspirante: SABINA LISETH VASQUEZ CRUZ, defiende en sesión pública presencial () / a distancia (X) la Tesis titulada: ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS CONDUCTORES DEL TERMINAL TERRESTRE DE CHACHAPOYAS - 2021, teniendo como asesor a D. YSHOVER ANTONIO SILVA DIAZ, para obtener el Título Profesional de LICENCIADA EN ENFERMERIA, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidente: MG. ELISO MENDOZA QUIJANO
Secretario: MG. YAHIRA HERRERA GARCIA
Vocal: MG. CARLOS ALBERTO FARJE GALARDO

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.

Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

Aprobado (X) Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las 12:30 pm horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador concluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.



SECRETARIO

PRESIDENTE

VOCAL

OBSERVACIONES:

ÍNDICE DEL CONTENIDO

DATOS DEL ASESOR	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS.	v
VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS	vi
JURADO EVALUADOR DE LA TESIS.....	vii
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS.....	viii
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS.....	ix
ÍNDICE DEL CONTENIDO	x
ÍNDICE DE TABLA.....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT.....	xiv
I. INTRODUCCIÓN	15
II. MATERIAL Y MÉTODOS	18
III. RESULTADOS.....	22
IV. DISCUSIÓN.....	25
VI. CONCLUSIONES	29
VI. RECOMENDACIONES	30
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31
ANEXOS.....	33

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Estilos de vida de los conductores del terminal terrestre - Chachapoyas 2021.	18
Tabla 2.	Estado nutricional de los conductores del terminal terrestre - Chachapoyas 2021.	19
Tabla 3.	Relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los Conductores del terminal terrestre Chachapoyas 2021.	20
Tabla 4.	Estado nutricional según sexo de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.	34
Tabla 5.	Estado nutricional según edad de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.	34
Tabla 6.	Estado nutricional según tipo de empresa de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas – 2021	35
Tabla 7.	Estado nutricional según tiempo de conducción de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.	36
Tabla 8.	Estado nutricional según N° de viajes por día de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.	36
Tabla 9.	Estilos de vida según sexo de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.	37
Tabla 10.	Estilos de vida según edad de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.	37
Tabla 11.	Estilos de vida según tipo de empresa de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.	38
Tabla 12.	Estilos de vida según tiempo de conducción de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.	39
Tabla 13.	Estilos de vida según N° de viajes por día de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.	39
Tabla 14.	Estilos de vida según sus dimensiones de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Estilos de vida de los conductores del terminal terrestre Chachapoyas 2021.	-	18
Figura 2.	Estado nutricional de los conductores del terminal terrestre Chachapoyas 2021.	-	19
Figura 3.	Relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los Conductores del terminal terrestre Chachapoyas 2021.	-	20

RESUMEN

Investigación de orientación cuantitativa, relacional, prospectivo y transversal. El objetivo fue: Determinar si existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre, Chachapoyas - 2021. La muestra lo conformaron 108 conductores, se usó el cuestionario de estilos de vida, una balanza y tallímetro. Los resultados indican que del 100% de conductores el 94.1% (102) tienen estilos de vida poco favorable, el 3.7% (4) desfavorable, 1.9% (2) favorable. Así mismo el 36.1% (66) tiene sobre peso, el 29.6% (32) normal el 8.3% (9) con obesidad de grado – I y solo 0.9% (1) delgadez de Grado - I. En función a la relación de las variables, el 57.4% (62) tienen sobre peso con un estilo de vida poco favorable, 2.8% sobre peso con estilo de vida desfavorable; 8.3% (9) obesidad de grado - I con estilo de vida poco favorable; pero hay un 27.8% (30) presentan su estado nutricional normal con un estilo de vida poco favorable. Conclusión, no existe relación entre las variables de estudio: $X^2 = 1.076$; $G1 = 6$; $p = 0.983 > 0.05$.

Palabras claves: estilo de vida, estado nutricional, conductor, empresa de transportes.

ABSTRACT

Quantitative, relational, prospective and cross-oriented research. The objective was: To determine if there is a relationship between the lifestyles and nutritional status of the drivers of the Terrestrial Terminal, Chachapoyas - 2021. The sample was made up of 108 drivers, the lifestyle questionnaire, a scale and a stadiometer were used. The results indicate that of the 100% of drivers, 94.1% (102) have unfavorable lifestyles, 3.7% (4) unfavorable, 1.9% (2) favorable. Likewise, 36.1% (66) are overweight, 29.6% (32) normal, 8.3% (9) with grade - I obesity and only 0.9% (1) Grade - I thinness. Based on the relationship of the variables, 57.4% (62) are overweight with an unfavorable lifestyle, 2.8% are overweight with an unfavorable lifestyle; 8.3% (9) grade I obesity with unfavorable lifestyle; but there is a 27.8% (30) present their normal nutritional status with an unfavorable lifestyle. Conclusion, there is no relationship between the study variables: $X^2 = 1.076$; $G1 = 6$; $p = 0.983 > 0.05$.

Keywords: lifestyle, nutritional status, driver, transport company.

I. INTRODUCCIÓN

La vida hoy en día dentro de la sociedad cada vez es más complicada a consecuencia de una inestabilidad continua entre comportamientos sociales, actitudes, hábitos y costumbres que se van adquiriendo durante la niñez y se fortalecen en la etapa de la adolescencia y es más complicado de reprimir en la etapa adulta.

Como sabemos el término estilos de vida viene desde la antigüedad introducido en diferentes ciencias como en la filosofía, antropología, psicología, epidemiología, etc, dándole distintos significados, pero lo que se entiende de manera general es que la salud de una persona está determinado o depende del estilo de vida que lleva en una sociedad es por eso que algunos autores mencionan que a veces estos estilos de vida son saludables y muchas veces dañinos para el organismo humano.

Cada estilo de vida es un patrón conductual comportamental, describe la forma general de vida tanto de un individuo o grupo de personas y está determinado por causas socioculturales y características personales.” (Bernabel, 2019, p. 8).

En el mundo existe un gran porcentaje de personas con estilos de vida escaso saludables, especialmente en las personas con profesiones que le conlleva a un sedentarismo, entre los grupos principales tenemos a los trabajadores de oficinas y conductores. (Auqui & Chuya, 2018, p. 5).

El sedentarismo en la población puede llevar a un estado nutricional inadecuado para la persona y más a esto sumándolo un estilo de vida no adecuado puede generar numerosas enfermedades. El estado nutricional, es la condición del organismo en la persona en relación al balance de la ingesta, absorción y utilización de los alimentos y necesidades requeridas, esto se mide o cuantifica a través del IMC (peso, talla).

Según datos estadísticos encontrados se observa que los conductores representan el 2% de toda la población y hablamos solo de los registrados pero como también sabemos existe un gran número de choferes informales, el mayor de su tiempo se dedican solo a conducir descuidando actividades primordiales generando un desorden en sus actividades esenciales como alimentación, distracción, actividad física que constituyen condicionantes importantes en la salud de la persona para llevar una vida saludable. (Antonella, 2015, p. 7).

A nivel mundial los choferes en su mayoría, padecen de sobrepeso y obesidad que son consecuencias de inadecuados hábitos alimentarios y condiciones de vida

impropios, en la cual se observa consumen alimentos con alto contenido calórico principalmente de grasas y carbohidratos, fácil acceso a la comida chatarra, o manejar inmediatamente después de comer, acompañado de baja actividad física. En el año 2008, 1400 millones de adultos mostraron sobrepeso y obesidad, de ellos 200 millones de varones y 300 millones de mujeres eran obesos siendo más vulnerables los estudiantes universitarios. (Castillo, 2015, p. 12).

A nivel nacional mediante una encuesta realizada por el (ENAHU) se encontró que existe mayor prevalencia entre los 20 a 29 años de edad, en cambio el mayor porcentaje de obesidad es más alarmante en hombres que en mujeres. Según el MINSA las personas que tienen un índice de masa corporal equivalente o mayor a 30, son considerados obesos (MINSA, 2016, p. 5).

La sociedad muchas veces atribuye el modo de vida de las personas, por lo que adquieren conductas, hábitos, actitudes, valores y normas. A la vez adoptan estados nutricionales de riesgo como el sobre peso y la obesidad u otros como bajo peso, este proceso implica el aprendizaje de estilos de vida y las conductas de saludables. (Muñoz & Cribillero, 2017, p. 16).

Durante las prácticas pre-profesionales a través de una visita al terminal terrestre de Chachapoyas, se observó que los Choferes presentan problemas del estado nutricional y malos estilos de vida sobre todo alimentarias y físicas. En el estado al estado nutricional un gran porcentaje presentan sobrepeso, un mínimo delgadez al igual un peso normal, en relación a los hábitos alimentarios según como se observó y se dialogó con algunos de los choferes manifiestan que: “solo tomo un vaso de té en el desayuno”, “como fuera de casa” “desayuno, almuerzo y cena lo hago en el viaje”, “Luego de comer inmediatamente me pongo a manejar, con el estómago lleno”, “si tengo hambre como comidas rápidas frente al terminal”, “si hay tiempo almuerzo”, ”muchas veces durante el almuerzo consumo solo gaseosa, frugos y sándwich o galletas,”, “no hago deporte porque no me alcanza el tiempo”, entre otras expresiones.

Por todo lo manifestado se realizó la pregunta: ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021? Cuyo objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los conductores del Terminal Terrestre, Chachapoyas - 2021. La hipótesis: (Ha): Existe una relación estadísticamente significativa entre

los estilos de vida y estado nutricional en los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas – 2021.

El presente estudio tiene la intención de identificar las formas de vida de los conductores, ya que las empresas de transportes están al servicio de la población, y los conductores deben estar saludables para llegar a un destino final de cada pasajero, de ahí su importancia y la necesidad de considerarlos, de tal manera que al identificarlos se puedan considerar acciones que de alguna manera permitan controlar ciertos factores de riesgo que intervienen en él.

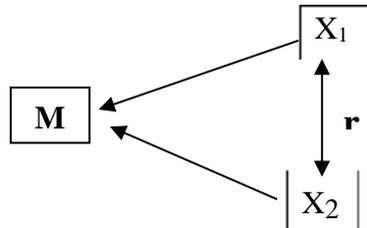
Así mismo el presente estudio, se pretende analizar dimensiones individuales, para así tomar decisiones de la realidad de los transportistas y que a partir de ellos se puedan implementar cambios en sus estilos de vida, cambios para una conservación de su salud personal.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Tipo, Diseño de investigación

Estudio de enfoque cuantitativo, relacional, observacional, prospectivo transversal y analítico” (Supo, 2020, pp. 2-19).

2.2. Diseño de la investigación



Donde:

M = Conductores

X₁ = Estilos de vida

X₂ = Estado nutricional

2.3. Población, muestra y muestreo

La población lo conformó 110 conductores de las diferentes unidades de transporte del Terminal Terrestre de Chachapoyas. (Fuente: Censo de transportistas del terminal terrestre de Chachapoyas)

Criterios de inclusión

- Todos los choferes presentes el día de la aplicación del test.
- Todos los conductores del terminal terrestre que estuvieron en la capacidad de responder el test de estilos de vida.

Criterios de exclusión:

- Conductores del terminal terrestre que no participaron del estudio.
- Conductores que no pertenecen al terminal terrestre de Chachapoyas.

2.4.Muestreo:

“Se utilizó el muestreo no probabilístico, muestreo por conveniencia” (supo, 2020).

2.5.Método, técnica e instrumentos

Técnica: Se realizó con la técnica de la encuesta.

Instrumentos

V1: Estilos de vida: El instrumento utilizado que permitió recopilar información fue el (PEPS-I) elaborado por Nola Pender (1996) traducido al español con una confiabilidad de 0.93 y las sub escalas de 0.70 a 0.87; consta de 48 ítems con respuesta en la escala de Likert (Nunca: 1; A veces: 2; Frecuentemente: 3; Rutinariamente: 4) el valor mínimo es 48 y el máximo de 192, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. (Pender,1996, p.19).

La puntuación general: Saludable = 121 – 192 No saludable = 48 a 120

Las dimensiones fueron:

- **Nutrición** (6) con 1, 5, 14, 19, 26, 35.
Saludable: 16 – 24; No Saludable: 6 - 15
- **Ejercicio** (5) con 4,13, 22, 30,38.
Saludable: 14 - 20; No Saludable: 5 - 13
- **Responsabilidad en salud** (10) con 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43,46.
Saludable: 26 – 40; No Saludable: 10 - 25
- **Manejo de estrés** (7) con 6, 11, 27, 36, 40, 41,45.
Saludable: 18 – 28; No Saludable: 7 - 17
- **Soporte interpersonal** (7) con 10,18, 24, 25,31, 39,47.
Saludable: 18 - 28 No Saludable: 7 - 17
- **Autoactualización** (13) con 3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48.
Saludable: 33 – 52 No Saludable: 13 - 32

Validez y Confiabilidad

El instrumento cuenta con validez y confiabilidad

V2: Estado nutricional: Se hizo uso de instrumentos mecánicos: una balanza (peso) y tallímetro (talla). Los datos recolectados se catalogaron Índice de Masa Corporal (IMC), según la formula siguiente.

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (Kg)}}{(\text{TALLA})^2 \text{ (m)}}$$

Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo al IMC.

Clasificación	Valor de IMC
Delgadez grado III	<16
Delgadez grado II	16 a < 17
Delgadez gado I	17 a < 18.5
Normal	18,5 a < 25
Sobrepeso	25 a < 30
Obesidad grado I	30 a < 35
Obesidad grado II	35 a < 40
Obesidad grado III	≥ a 40

Fuente (OMS, 1995.)

Balanza o báscula:

Fue de marca CAMARY de EB6671-18, valor máximo de 200 kg, precisión de 100 kg. Con certificación ISO 9001, CE y HoRS, (Diaz, 2019, p. 19).

Tallímetro:

De uso para adultos, fijo de madera con el tablero apoyado en una superficie plana formando un ángulo recto con el piso, con precisión de 1 milímetro, con capacidad hasta 2 mt. (Contreras & Palomino, 2007).

2.6. Procedimientos para recolección de datos.

- Se solicitó al Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud para su ejecución del proyecto de tesis.
- Se coordinó con el administrador del Terminal Terrestre – Chachapoyas, para aplicar los instrumentos descritos.
- Se procedió a aplicar el test a cada conductor del mismo modo a pesar y tallar.

2.7. Análisis de datos.

Los datos recolectados se ingresaron al software versión Excel 2013 y SPSS. De esta manera se obtuvo tablas y gráficos de acuerdo a los objetivos planteados y para demostrar la hipótesis se usó la prueba estadística del Ji- cuadrado, nivel de significancia de 0.05 (95% nivel de confianza y 5% margen de error).

III. RESULTADOS

Tabla 1

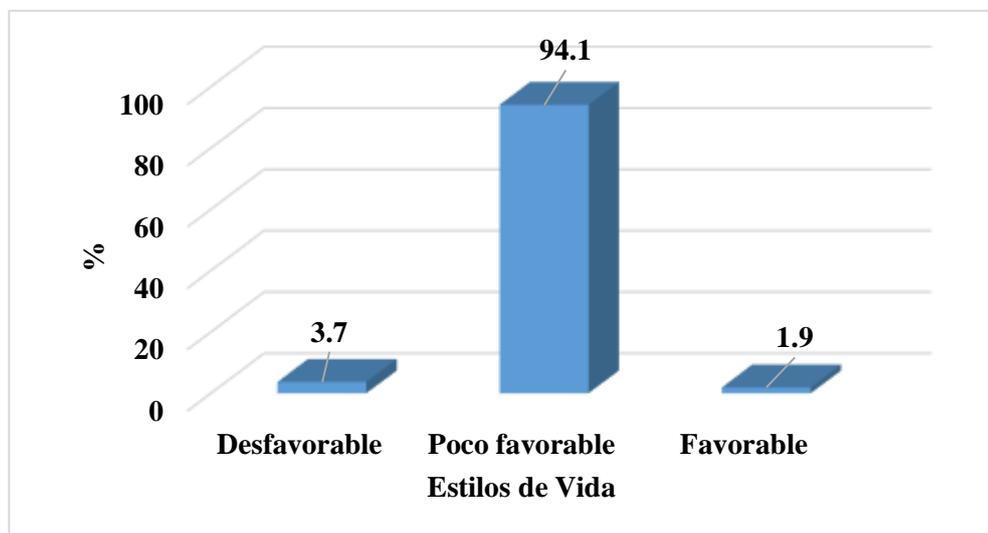
Los estilos de vida de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas – 2021.

Estilos de vida	fi	%
Desfavorable	4	3.7
Poco favorable	102	94.1
Favorable	2	1.9
Total	108	100

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida.

Figura 1

Estilos de vida de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.



Fuente: Tabla 1

En la tabla y figura 01, del 100% de conductores el 94.1% (102) presenta estilos de vida poco favorable, el 3.7% (4) desfavorable, 1.9% (2) favorable.

Tabla 2

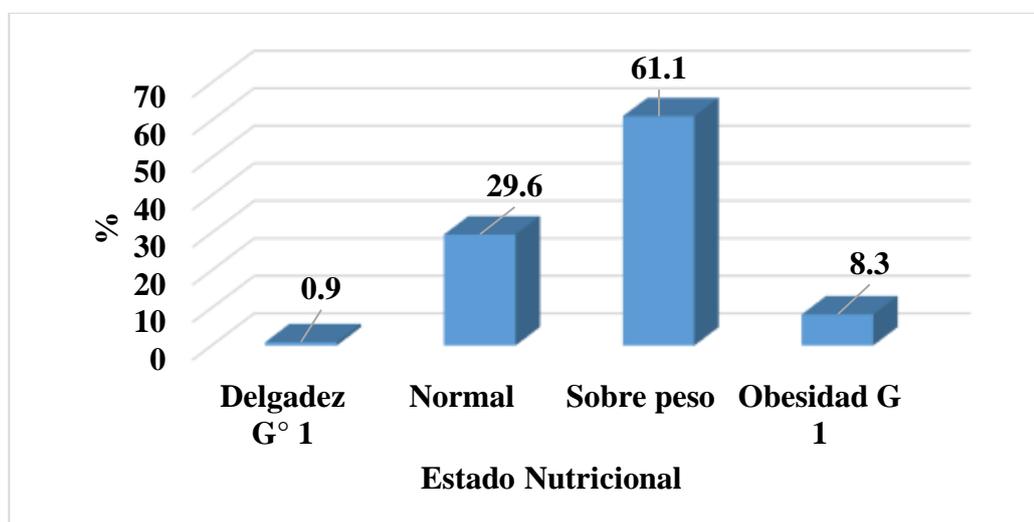
Estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

Estado nutricional	fi	%
Delgadez de grado - I	1	0.9
Normal	32	29.6
Sobre peso	66	61.1
Obesidad de grado - I	9	8.3
Total	108	100

Fuente: Balanza y tallímetro calibrado

Figura 2

Estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.



Fuente: Tabla 2

En la tabla y la figura 02, del 100% de conductores el 61.1% (66) tiene sobre peso, el 29.6% (32) normal el 8.3% (9) con obesidad de grado –I y solo 0.9% (1) delgadez de Grado - I

Tabla 3

Relación de estilos de vida y estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

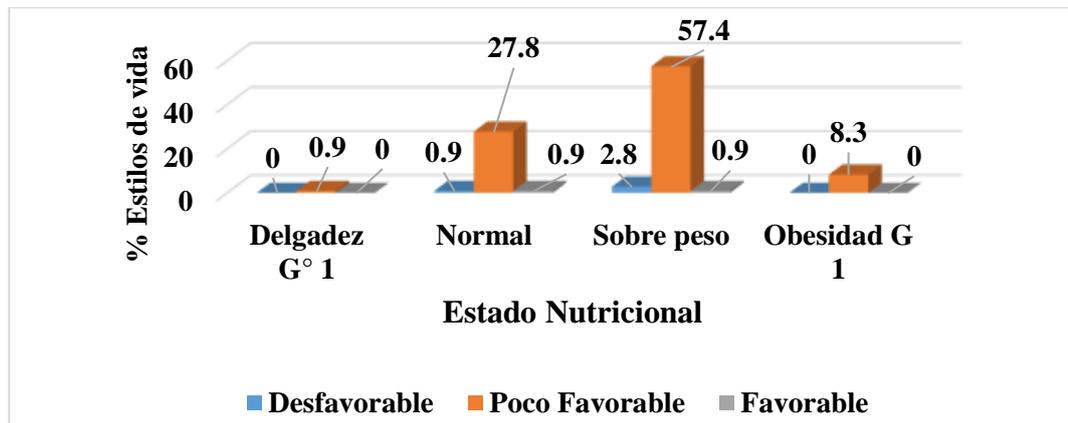
Estado nutricional	Estilos de vida						Total	
	Desfavorable		Poco favorable		Favorable			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Delgadez grado - I	0	0	1	0.9	0	0	1	0.9
Normal	1	0.9	30	27.8	1	0.9	32	29.6
Sobre peso	3	2.8	62	57.4	1	0.9	66	61.1
Obesidad de grado - I	0	0	9	8.3	0	0	9	8.3
Total	4	3.7	102	94.4	2	1.9	108	100

$X^2 = 1.067$; GL = 6; $p = 0.983 < 0.05$

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida, balanza y tallímetro calibrado

Figura 3

Relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas – 2021.



Fuente: tabla 03

En la tabla y figura 03, Del 100%, el 57.4% (62) presentan sobre peso con estilo de vida poco favorable, 2.8% sobre peso con estilo de vida desfavorable; 8.3% (9) obesidad de grado - I con estilo de vida poco favorable; el 27.8% (30) estado nutricional normal con estilo de vida poco favorable. La hipótesis se contrastó con la prueba estadística del Ji - cuadrado cuyo valor fue: $X^2 = 1.067$; gl = 6; $p = 0.983 > 0.05$. indica que no existe relación entre las variables de estudio.

IV. DISCUSIÓN

Verificando los resultados de dicha investigación estos indican que el 94.1% de conductores tienen estilos de vida poco favorable, el 3.7% desfavorable, 1.9% favorable

Quiere decir que los conductores del terminal terrestre de Chachapoyas tienen hábitos y conductas nutricionales poco saludables implicando que estarían los conductores expuestos a presentar dichos problemas implicando su salud.

Casi el 100% de todos los conductores de todas las empresas tienen un estilo de vida poco favorable; solo los conductores de Turismo Selva y Evangelio tienen un estilo de vida desfavorable. Los conductores de transportes muy independientemente al tiempo de conducción y número de viajes tienen un estilo de vida poco favorable implicando a un desequilibrio al comportamiento de su salud que puedan afectar con el tiempo.

Los estilos de vida también dependen de la costumbre y hábito que tenga cada persona en cuanto mayor sea la actividad física y el ejercicio mejorar el estado de bienestar de cada persona.

El estilo de vida nos conlleva a tener una vida sana y saludable, a que nos ayudará a las personas estar propensos a adquirir algunas enfermedades que puedan desequilibrar nuestra vida, consideramos que un estilo de vida es un pilar fundamental al bienestar que presente en su vida, embarcada a sus propias acciones que tomen dentro de su trabajo dichos conductores, de tal manera es importante que dichas empresas donde laboren tengan un lapso de tiempo para contribuir, que los conductores sepan sobre un buen hábito saludable que deben tener, porque son muchos pilares que se ajuntan a un buen estilo de vida .

Uno de los oficios con más sedentarismo son los choferes, por un descuido personal y sin un programa saludable que brinde el estado o los empleadores, no viendo que dichos conductores estadísticamente son parte más consistente en el desequilibrio en su calidad de vida y su estado nutricional. Así mismo los conductores con más de 50 años no practican ningún tipo de deporte, dándose a que sea por la condición de no saber lo importante que es mantener un buen bienestar que implique tener

calidad de vida tomando en cuenta que eso permitirá un buen desempeño en su trabajo laboral.

Analizando el presente estudio con los resultados de Cervera, F. (2014). Indican que un 75% llevan una calidad de vida estático. El consumo de colesterol en hombres adultos maduros sobresalió al de los adultos jóvenes en 70 mg por día. Así mismo Becerra, F., Pinzón, G., & Vargas, M. (2015). Abarcándose en sus estilos de vida, un 60% son inconvenientes. De tal manera que, Bernabel, J. (2019). Indica que el 67% tienen estilos de vida no saludable, pero realizan deporte físico habitualmente, y el 16.7% dijeron que son fumadores, el 55.6% enunciaron el consumo de bebidas alcohólicas en alta cantidad. Mientras que Arguello, M.; Bautista, Y.; Carvajal, J.; (2015), sus resultados indican que los estilos de vida que tienen estos trabajadores en un 45% son muy malas y muy rutinarias, existe un 30% que, si tienen una calidad de vida muy sana, y el 25% llevan una vida sedentaria.

Entonces se puede evidenciar que en todos los estudios la población objeto de estudio obtuvo una forma de vida no saludable muy independientemente en los tipos de población. Esto podría relacionarse con el gran índice de personas con problemas cardiovasculares y obesidad.

Dando una perspectiva más profunda relacionando a las personas que habitan en el área rural y urbana se observa grandes diferencias como por ejemplo la población dedicada a la agricultura o trabajos pesado no padecen de obesidad o problemas cardiovasculares sin embargo los trabajadores de oficinas o trabajos donde el ejercicio y estado nutricional se han bajos en tomar en consideración como los de transporte que llevan una vida de sedentarismo siendo propensos de sobrepeso obesidad, hipertensos problemas cardiacos.

De acuerdo al segundo objetivo que fue el estado nutricional de los conductores se obtuvo como resultados se observa que del 100% de conductores el 61.1% (66) tiene sobre peso, el 29.6% (32) normal el 8.3% (9) con obesidad de grado – I y solo 0.9% (1) delgadez de Grado – I.

Así mismo el 61.7% de conductores de sexo masculino tiene un sobre peso, el 29% tienen un estado nutricional normal. Pero hay un 8.4% que son obesos. Más de la

mitad de los conductores por los diferentes grupos etareos tienen sobre peso, y la obesidad se presenta de los 30 años para arriba.

Se observa que la población joven es más activa que la población adulta conllevando esto que los conductores adultos padezcan de sobrepeso y más aún si llevan una dieta desordenada.

Comprobando el presente estudio existe una similitud con los resultados de Auqui, C., Chuya, G. (2018). En la cual sus resultados indicaron que todos los de 30 y 39 años presentan sobrepeso, así el 47% tuvo obesidad de tipo I, el 44% sobrepeso, esto tiene una relación con ciertas conductas alimenticias inapropiadas. Por ejemplo, Bernabel, G. (2019). Indicó que el 100% presentó exceso de peso, 40% sobrepeso y 60% obesidad. Así mismo Becerra, F., Pinzón, G., & Vargas, M. (2015). Indicó que el 75% de su población de estudio presentó sobre peso y el 25% obesidad. Conclusión, más de las tres cuartas partes tuvieron un sobrepeso.

Como se puede apreciar en todos los estudios más de la mitad de los conductores de transportes tienen sobrepeso. Coincidiendo con los resultados de estudios de los investigadores citados.

Entre las labores con más actividad se da en los choferes, quienes no son tomados en cuenta por las autoridades. Muchos estudios indican que la población de conductores de 50 a más años no realiza actividad física y tienen un índice de masa física más de 32, y con una alta ingesta en grasas; ingesta baja en vegetales, etc.

En la presente tesis en base a los resultados de la relación entre las dos variables se observó que el 57.4% de los conductores tienen sobre peso y estilo de vida poco favorable, pero hay un 27.8% estado nutricional normal con estilo de vida poco favorable. Con estos resultados se contrastó la hipótesis nula según $X^2 = 1.067$; $Gl = 6$; $p = 0.983 > 0.05$; indicando que no existe relación entre las variables de estudio.

Comparando los resultados del presente estudio, son muy parecidos a Bernabel, G. (2019). Llegando a conclusión que no se encuentra una correlación entre la calidad de vida y la valoración nutricional en taxistas de 02 empresas. Así mismo con las de Monge, C. (2015). En dichas conclusiones no existieron relación alguna de estilos de vida y la valoración nutricional.

Pero son muy diferentes a los resultados de Auqui, C. Chuya, G, (2018). En la cual llega a la conclusión que un gran porcentaje en los conductores posee un índice de masa física por arriba del rango estándar y esto tiene relación con ciertas rutinas alimenticias inapropiadas.

Debemos indicar que la valoración nutricional es resultante del cálculo entre las necesidades y el gasto de energía alimenticio y de nutrientes fundamentales, hay varios determinantes del estado nutricional como son los elementos físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos, etc. Así mismo existen diferentes elementos que favorecen al cambio de las prácticas alimentarias, como comer fuera de casa sobre todo comidas rápidas de alta consistencia calórica alto en grasas.

Los conductores de transporte público son personas que brindan servicios a la población y a horarios no establecidos para una alimentación adecuada arriesgando su salud, ni siquiera hacen actividades físicas, con hábitos de sueño insuficientes, convirtiéndose en vulnerables a muchas enfermedades. (Zummer, 2017)

V. CONCLUSIONES

- ✓ No existe relación estadística entre los estilos de vida y estado nutricional, confirmando la hipótesis nula.

- ✓ concluimos tras la relación a estilos de vida de los conductores del terminal terrestre Chachapoyas el 94.1% del total de ellos tiene una vida es poco favorable debido a que no tienen un lapso de tiempo para otras actividades como asistir a deportes, programas sociales, ambientales, chequeos médicos sobre su salud, etc.

- ✓ Valoramos que los conductores del terminal terrestre tienen sobrepeso, implicando como un mínimo porcentaje de estado de obesidad. En relación al estado nutricional de los conductores es poco favorable con un 61.1% con sobrepeso, dando a entender que llevan una vida sedentaria, realizan poca actividad física consumen alientos con alto contenido de carbohidratos, lípidos, grasa, comidas ligeras.

VI. RECOMENDACIONES

- ✓ La escuela de Enfermería de la UNTRM, debe realizar programas preventivos sobre el cuidado de estilos de vida y el estado nutricional en los conductores transportistas, ya que con ello podría mejorarse y prevenir patologías mórbidas.

- ✓ La oficina de Bienestar universitario del UNTRM, también debería hacer programas de la salud física y mental que beneficie a los conductores, que poca importancia se les dio dentro de las labores ocupacionales, ya que los conductores posiblemente podrían estar pasando por un proceso de estrés.

- ✓ La Escuela Profesional de Enfermería, debe ofrecer charlas dinámicas o talleres vivenciales que instruyan formas de estilos de vida sanas, así como una alimentación saludable, del mismo enseñar valores de índices de masa corporal que al conocer su estado nutricional, y de esta forma permitan ayudar a mitigar estilos de vida no saludable, creando un cambio de pensamiento donde reflejen comportamientos más saludables.

- ✓ Debe existir programas de contribución familiar, para que aprendan a cuidarse por sí mismos y compartir un contexto saludable para obtener cambios en la salud de los conductores.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arguello, M.; Bautista, Y.; Carvajal, J.; (2015). *Estilos de vida en los transportistas de Bucaramanga* [Citado 2015]. Disponible desde URL: <http://www.waece.org/enciclopedia/diccionario.php>.
- Antonella, F. (2015). *Estado nutricional en trabajadores transportistas relacionado con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes*. Argentina. Nutrición Hospitalaria.
- Arroyo L. (2016). *Estilo de Vida y Autocuidado en el Adulto Mayor Hipertenso Hospital II Es Salud*. [Tesis pregrado de la escuela profesional de enfermería] Disponible desde el URL:<http://www.uladech.edu.pe/webuladech/demi/compendio.html>
- Auqui, C., & Chuya, X. (2018). *hábitos alimenticios y estado nutricional de los conductores*. Recuperado el Viernes de Setiembre de 11/09/2020, de file:///C:/Users/pcnew/Desktop/proyecto%20de%20investigaci%C3%93Nnuticiobal.pdf.
- Bernabel, J. (2019). *Estilo de vida y Factores bio-socio-culturales de la persona adulta con oficios de transportistas en el A.H San Martin – Piura*”, de <https://core.ac.uk/download/pdf/323345572.pdf>.
- Becerra, F., Pinzón, G. & Vargas, M. (2015). *Estado nutricional y consumo de alimentos de conductores de la empresa de transportes de Colombia*. Bogotá 2014 - 2015. Rev. Fac. Med.
- Castillo, C. (2015). *Estilos de vida y factores bioculturales de la persona adulta en el centro poblado Villa María Sullana*. [Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería]. Sullana 2015.
- Cervera, F. (2014). *Estilos de vida y evaluación nutricional en una población de transportistas, de Catalunya - España*. (Tesis doctoral). Universidad de la Castilla – La Mancha, España.
- Fabro, A. & Tolosa, A. (2011). *Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de transportistas de las empresas de transportes, terminal terrestre México*. y Licenciatura en Nutrición. FABICIB.
- López, M. (2015). *Estilo de vida y Factores biosocioculturales de la persona adulta en el A.H San Martin – Piura*. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Piura: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

- Macmillan, N. (2017). *Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en transportistas Valparaíso. Revista chilena de nutrición*. Recuperado en <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182007000400006>.
- Ministerio de Salud. (2016). *Norma Técnica de Salud para la Valoración Nutricional Antropométrica durante la Etapa de Vida Adulto Mayor Mujer y Varón*. NTS N°. – MINSA / INS - CENAN. Disponible desde URL: www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx?2,4,234,O,S,0
- Monge, C. (2015). “*Estilos de vida relacionado con el índice de masa corporal de los trabajadores de la U.N.M.S.M.* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú.
- Muñoz, S., & Cribillero, V. (2017). “*Estilo de vida y estado nutricional en el adulto mayor en el A.H. “Esperanza Baja” - Chimbote 2017.* [Tesis para obtener el título de licenciada en enfermería]. Universidad católica de los Ángeles de Chimbote.
- Rodríguez, J. (2016). “*Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los choferes de una empresa de transportes.* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorioacademico.pc.edu.pe/upc/bitstream/10757/301568/2/orellana_ak-pub-delfos.pdf.
- Ruiz, M. (2014). *Prácticas de estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de la universidad de Huánuco – 2014.* (Tesis de pregrado).
- Sánchez, E. (2016). *Estilos de Vida Saludables sin Tabaco. [Artículo de internet]. Argentina.* Publicidad por bligoo.com. Disponible desde URL:
- Supo, J. (2011). Seminario de investigación científica. Recuperado de <http://www.seminariosdeinvestigacion.com>.
- Villalobos, L. (2012). *Estudio Trasversal de estilos de vida y Factores Biosocioculturales el Adulto*. A.H 12 de Junio – Villa María del Triunfo – Lima, 2012 [Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería]. Lima.
- Zaldívar, D. (2014). *Estrés y Factores Psicosociales en la Tercera Edad. [Ponencia presentada en el congreso de Longevidad. Hotel Nacional]. La Habana. 2014.*
- Zummer, E. (junio de 2017). Obtenido de Disponible en URL: <http://www.sld.cu/saludvida/adultomayor/temas.php?idv=5>

ANEXOS

Tabla 4

Estado nutricional según sexo de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

Sexo	Estado Nutricional								Total	
	Delgadez				Obesidad					
	de grado - I		Normal		Sobre peso		de grado - I		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Masculino	1	0.9	31	29	66	61.7	9	8.4	107	100
Femenino	0	33.3	1	100	0	0	0	0	1	100
Total	1	0.9	32	29.6	66	61.7	9	8.3	47	100

Fuente: Balanza y tallímetro calibrado

Tabla 5

Estado nutricional según edad de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

Edad	Estado Nutricional								Total	
	Delgadez				Obesidad					
	de grado - I		Normal		Sobre peso		de grado - I		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
20 29 a	0	0	10	55.6	8	44.4	0	0	18	100
30 - 39	0	0	13	27.7	29	61.7	5	10.6	47	100
40 - 49	1	4.5	6	27.3	14	63.6	1	4.5	22	100
50 - 59	0	0	2	10.5	15	78.9	2	10.5	19	100
60 +	0	0	1	50	0	0	1	50	2	100
Total	1	0.9	32	29.6	66	61.1	9	8.3	108	100

Fuente: Balanza y tallímetro calibrado

Tabla 6

Estado nutricional según tipo de empresa de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021

Tipo de empresa	Estado Nutricional									
	Delgadez		Normal		Sobre peso		Obesidad de		Total	
	de grado - I						grado - I			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
ETSA	0	0	8	42.1	8	42.1	3	15.8	19	100
Sr. Milagros	0	0	0	0	3	100	0	0	3	100
Turismo Selva	0	0	5	38.5	8	61.5	0	0	13	100
Virgen Puerta	1	5.9	4	23.5	10	58.8	2	11.8	17	100
Evangelio	0	0	4	33.3	8	66.7	0	0	12	100
Tour Qillay	0	0	0	0	1	100	0	0	1	100
San Nicolas	0	0	1	100	0	0	0	0	1	100
Kuelap	0	0	0	0	2	66.7	1	33.3	3	100
Raymi	0	0	0	0	1	100	0	0	1	100
Diplomático	0	0	5	26.3	14	73.7	0	0	19	100
Virgen Carmen	0	0	0	0	0	0	1	100	1	100
Trans Vega	0	0	0	0	1	50	1	50	2	100
Roger	0	0	0	0	1	100	0	0	1	100
Fé y Alegría	0	0	5	33.3	9	60	1	6.7	15	100
Total	1	0.9	32	29.6	66	61.1	9	8.3	108	100

Fuente: Balanza y tallímetro calibrado

Tabla 7

Estado nutricional según tiempo de conducción de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

Tiempo de conducción	Estado Nutricional									Total	
	Delgadez de grado - I		Normal		Sobre peso		Obesidad de grado - I				
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1 - 4 a	1	1.2	25	29.4	53	62.4	6	7.1	85	100	
5 - 10 a	0	0	4	28.6	10	71.4	0	0	14	100	
10 - 20 a	0	0	3	50	1	16.7	2	33.3	6	100	
>20 a	0	0	0	0	2	66.7	1	33.3	3	100	
Total	1	0.9	32	29.6	66	61.1	9	8.3	108	100	

Fuente: Balanza y tallímetro calibrado

Tabla 8

Estado nutricional según N° de viajes por día de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

N° de viajes por día	Estado Nutricional									Total	
	Delgadez de grado - I		Normal		Sobre peso		Obesidad de grado - I				
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1	0	0	4	30.8	8	61.5	1	7.7	13	100	
2	1	1.1	27	30	55	61.1	7	7.8	90	100	
3	0	0	1	20	3	60	1	20	5	100	
Total	1	0.9	32	29.6	66	61.1	9	8.3	108	100	

Fuente: Balanza y tallímetro calibrado

Tabla 9

Estilos de vida según sexo de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

Sexo	Estilos de vida						Total	
	Desfavorable		Poco Favorable		Favorable		fi	fi
	fi	%	fi	%	fi	%		
Masculino	4	3.7	102	95.3	1	0.9	107	100
Femenino	0	0	0	0	1	100	1	100
Total	4	3.7	102	94.4	14	29.8	108	100

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida

Tabla 10

Estilos de vida según edad de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

Edad	Estilos de vida						Total	
	Desfavorable		Poco Favorable		Favorable		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
20 29 a	0	0	18	100	0	0	18	100
30 - 39	4	8.5	43	91.5	0	0	47	100
40 - 49	0	0	22	100	0	0	22	100
50 - 59	0	0	18	94.7	1	5.3	19	100
60 +	0	0	1	50	1	50	2	100
Total	4	3.7	102	94.4	2	1.9	108	100

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida

Tabla 11

Estilos de vida según tipo de empresa de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

Tipo de empresa	Estilos de vida						Total	
	Desfavorable		Poco Favorable		Favorable		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
ETSA	1	5.3	17	66.7	1	5.3	19	100
Sr. Milagros	0	0	2	66.7	1	33.3	3	100
Turismo Selva	2	15.4	11	84.6	0	0	13	100
Virgen Puerta	0	0	17	100	0	0	17	100
Evangelio	1	8.3	11	91.7	0	0	12	100
Tour Qillay	0	0	1	100	0	0	1	100
San Nicolas	0	0	1	100	0	0	1	100
Kuelap	0	0	3	100	0	0	3	100
Raymi	0	0	1	100	0	0	1	100
Diplomático	0	0	19	100	0	0	19	100
Virgen Carmen	0	0	1	100	0	0	1	100
Trans Vega	0	0	2	100	0	0	2	100
Roger	0	0	1	100	0	0	1	100
Fé y Alegría	0	0	15	100	0	0	15	100
Total	4	3.7	102	94.4	2	1.9	108	100

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida

Tabla 12

Estilos de vida según tiempo de conducción de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

Tiempo de conducción	Estilos de vida						Total	
	Desfavorable		Poco Favorable		Favorable		fi	fi
	fi	%	fi	%	fi	%		
1 - 4 a	2	2.4	82	96.5	1	1.2	85	100
5 - 10 a	1	7.1	12	85.7	1	7.1	14	100
10 - 20 a	1	16.7	5	83.3	0	0	6	100
>20 a	0	0	3	100	0	0	3	100
Total	4	3.7	102	94.4	2	1.9	108	100

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida

Tabla 13

Estilos de vida según N° de viajes por día de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

N° de viajes por día	Estilos de vida						Total	
	Desfavorable		Poco Favorable		Favorable		fi	fi
	fi	%	fi	%	fi	%		
1	0	0	13	100	0	0	13	100
2	4	4.4	84	93.3	2	2.2	90	100
3	0	0	5	100	0	0	5	100
Total	4	3.7	102	94.4	2	1.9	108	100

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida

Tabla 14

Estilos de vida según sus dimensiones de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.

Dimensiones de los Estilos de vida	Estilos de vida						Total	
	Desfavorable		Poco Favorable		Favorable		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
D1 Nutrición	5	4.6	85	78.7	18	16.7	108	100
D2 Ejercicio	100	92.6	8	7.4	0	0	108	100
D3 Responsabilidad en Salud	93	86.1	15	13.9	0	0	108	100
D4 Manejo del Estrés	85	78.7	23	21.3	0	0	108	100
D5 Soporte Interpersonal	4	3.7	104	96.3	0	0	108	100
D6 Auto actualización	104	96.3	4	3.7	0	0	108	100
Total	5	4.6	85	78.7	18	16.7	108	100

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida

**UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE
AMAZONAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS- I)**

I. INTRODUCCIÓN:

El objetivo Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte terminal terrestre de la ciudad de Chachapoyas, para lo cual Usted firmo el consentimiento informado, además esta investigación no comprometerá su bienestar ni causará prejuicio alguno.

II. DATOS GENERALES:

Sexo: M () F () Edad:

Nombre empresa de transportes:

Tiempo de conductor:

Número de viajes (ida y vuelta) que realiza por día:

III. INSTRUCCIONES:

En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.

- a) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Por favor no dejar preguntas sin responder.
- b) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4

5	Seleccionas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancia que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento (a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4

26	Incluyes en tu dieta alimentos que contiene fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Controlas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tienen un propósito	1	2	3	4

**UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE
AMAZONAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

FICHA DE EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

I. PRESENTACIÓN: Contamos con la siguiente ficha que tiene como objetivo registrar datos con la finalidad de valorar el estado nutricional de los conductores de las diferentes empresas de transportes del terminal terrestre de la ciudad de Chachapoyas. Los resultados son de utilidad exclusiva para la investigación y de carácter anónimo. Por lo tanto, sírvase a marcar con un (x) con mayor sinceridad del caso, los ítems correspondientes, excepto el ítem de características del conductor que será rellenado por el personal aplicador del instrumento después de haber tomado su peso y talla respectiva.

II. DATOS GENERALES:

Edad: 20 - 29 () 30-39 () 40-49() 50 a más ()

Sexo: M () F ()

Características del conductor:

Peso (Kg)	
Talla (m)	
IMC	
Diagnóstico	

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	MARCO METODOLÓGICO	ESCALA
¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas – 2021.	<p>General: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas - 2021.</p> <p>Específicos: - Identificar los estilos de vida de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas. - Valorar el estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas.</p>	<p>Ha: Existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas – 2021.</p> <p>Ho: No existe una relación estadística entre los estilos de vida y el estado nutricional de los conductores del Terminal Terrestre de Chachapoyas – 2021.</p>	<p>V₁: Estilos de vida</p> <p>V₂: Estado nutricional</p>	<p>- Enfoque: cuantitativo</p> <p>- Nivel: relacional</p> <p>- Tipo: observacional, prospectivo, transversal y relacional.</p> <p>- Diseño: Relacional</p> <p>- Método de Inv: Hipotético - deductivo.</p> <p>- Población / Muestra = 132</p> <p>- Técnica de RD: Encuesta</p> <p>- Instrumento de RD: V1= Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPSI - I) V2= Tallímetro y la balanza.</p> <p>- Análisis e interpretación: Prueba estadística no paramétrica del ji-cuadrado, nivel de significancia de $\alpha = 0.05$ (95% de nivel de confianza y un 5% de margen de error). Los resultados se mostrarán en tablas y figuras.</p>	Ordinal

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escalas	Tipo de variable
V ₂ =Estado nutricional	IMC, Situación en la que se encuentra una persona en relación con su peso y talla	Peso talla	IMC <16	Delgadez grado III	Variables: Escala ordinal. Ítems: Dicotómica Si= 1 No= 0	Numérica
			IMC 16 a < 17	Delgadez grado II		
			IMC 17 a < 18.5	Delgadez grado I		
			IMC 18.5 < 25	Normal		
			IMC 25 a < 30	Sobrepeso		
			IMC 35 a < 40	Obesidad grado I		
			IMC a ≥ 40	Obesidad grado II		

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	CATEGORÍA	ESCALA
Estilos de vida	Modo en que las personas viven a lo largo del tiempo, en el medio en el que vive y mediante la interrelación con las demás personas	Nutrición	Hábitos y conductas saludables nutricionales	1 - 5 - 14 - 19 26 - 35	Favorable = 146 - 192 Poco favorable = 97 - 145 Desfavorable = 48 - 96	Variable = Ordinal Ítems = escala de Likert. 1= Nunca 2= A veces 3= Frecuentemente 4= Rutinariamente
		Ejercicio	Hábitos y conductas saludables sobre ejercicio	4 - 13 - 22 - 30- 38		
		Responsabilidad en Salud	Hábitos y conductas saludables sobre responsabilidad en salud	2 - 7 - 15 - 20- 28		
		Manejo del estrés	Conductas saludables sobre manejo del estrés	32 - 33 - 42 - 43 - 46		
		Soporte interpersonal	Conductas saludables de soporte interpersonal	6 - 11 - 27 - 36 - 40		
		Auto actualización	Hábitos y conductas saludables sobre auto actualización	41 - 45 - 47 - 48		