

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA**  
(Creada por Ley N° 25265)



**FACULTAD DE ENFERMERÍA**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**TESIS**

“ESTILOS DE VIDA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN  
EFECTIVOS POLICIALES, COMISARIA SECTORIAL  
SANTA ANA - HUANCABELICA 2017”

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**SALUD PÚBLICA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PRESENTADA**

**POR:**

**CARBAJAL AQUINO, Araceli Naysha**  
**LAURENTE CCORA, Melanie Ingrid**

**HUANCABELICA – PERÚ**

**2017**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA  
FACULTAD DE ENFERMERIA



ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En la ciudad universitaria de Paturpampa, auditorium de la facultad de enfermeria, a los 12 dias del mes de Diciembre del año 2017 siendo las horas ....., se reunieron los miembros del jurado calificador conformado de la siguiente manera:

Presidente(a) Dr. Arnaldo Virgilio Capcha Huamani  
Secretario (a) Dra. Marisol Susana Tapia Camargo  
Vocal Dra. Elsy Sara Carhuacheco Rojas  
Asesor Dr. Cesar Cipriano Zea Montesino

Designado con resolucion N° 344-2017-COFA-ENF-R-UNH de la tesis titulada: Estilos de vida e indice de masa corporal en Efectivos Policiales, Comisario Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017

Cuyo autor (es) es (son) el (los) graduado (s):

BACHILLER (ES):

Corbajal Aquino, Araceli Naysha  
Laurente Coca, Melanie Ingrid

A fin de proceder con la evaluacion y calificacion de la sustentacion de tesis antes citado, programado mediante resolucion N° 131-2017-D-FENF-R-UNH

Finalizado con la evaluacion; se invito al publico presente y al sustentante abandonar el recinto, y luego de una amplia deliberacion por parte del jurado, se llego al siguiente resultado:

Corbajal Aquino, Araceli Naysha  
APROBADO ☒ Por: Unanimidad

DESAPROBADO ☐  
Laurente Coca, Melanie Ingrid

APROBADO ☒ Por: Unanimidad

DESAPROBADO ☐

En senal de conformidad a lo actuado se firma al pie.

Presidente

Secretario

Vocal

Asesor

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

(Creada por Ley N° 25265)



## FACULTAD DE ENFERMERÍA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA TESIS

**“ESTILOS DE VIDA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN  
EFECTIVOS POLICIALES, COMISARIA SECTORIAL  
SANTA ANA - HUANCAMELICA 2017”**

### JURADOS

**PRESIDENTE :** .....  
Dra. Arnaldo Virgilio Capcha Huamani

**SECRETARIO :** .....  
Dra. Marisol Susana Tapia Camargo

**VOCAL :** .....  
Dra. Elsy Sara Carhuachuco Rojas

**HUANCAMELICA - PERÚ**

**2017**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA**

(Creada por Ley N° 25265)



**FACULTAD DE ENFERMERÍA**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**TESIS**

**"ESTILOS DE VIDA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN  
EFECTIVOS POLICIALES, COMISARIA SECTORIAL  
SANTA ANA - HUANCAMELICA 2017"**

**ASESOR**

.....  
Dr. Cesar Cipriano Zea Montesino

**HUANCAMELICA - PERÚ**

**2017**

## DEDICATORIA

A mis padres y hermana por su apoyo incondicional, su gran esfuerzo, sabiduría y amor. A mi hijo que posiblemente no entienda mis palabras, pero es mi fuente de inspiración, mi motivación para realizarme profesionalmente y que este gran sueño se haga realidad.

**Araceli**

A Dios por su apoyo espiritual, a mi madre y hermanos quienes día a día me brindan su apoyo incondicional contribuyendo en mi formación profesional y personal.

**Melanie**

## AGRADECIMIENTO

- Nuestro profundo reconocimiento a la Universidad Nacional de Huancavelica en especial a la Escuela Profesional de Enfermería la cual abrió abre sus puertas a jóvenes como nosotras, a sus docentes por haber contribuido en nuestra formación profesional, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como profesionales de bien.
- Nuestro reconocimiento y agradecimiento al asesor Dr. Cesar Cipriano Zea Montesino y jurados por compartir su tiempo, paciencia y apoyo constante para la culminación del presente trabajo de investigación.
- Al Jefe de la Región Policial de Huancavelica coronel PNP Luis Enrique Vásquez Coronado y al comandante PNP José Luis Andia Guizado jefe de la comisaria sectorial Santa Ana por permitir la elaboración, ejecución de la tesis, que hubiera sido imposible sin la participación y colaboración en la recolección de datos de los efectivos de la Policía Nacional del Perú.
- A nuestros padres y familiares, por la comprensión y apoyo incondicional durante el todo el proceso de la presente investigación.

## TABLA DE CONTENIDOS

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| PORTADA.....                                | i    |
| ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS .....         | ii   |
| JURADOS.....                                | iii  |
| ASESOR.....                                 | iv   |
| DEDICATORIA .....                           | v    |
| AGRADECIMIENTO .....                        | vi   |
| TABLA DE CONTENIDOS.....                    | vii  |
| ÍNDICE DE TABLAS .....                      | ix   |
| ÍNDICE DE FIGURAS .....                     | xi   |
| LISTA DE SIGLAS Y ABREVIATURAS .....        | xiii |
| RESUMEN .....                               | xiv  |
| ABSTRAC .....                               | xv   |
| CAPÍTULO I .....                            | 3    |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....             | 3    |
| 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA. ....         | 3    |
| 1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....          | 6    |
| 1.3. OBJETIVOS.....                         | 7    |
| 1.4. JUSTIFICACIÓN.....                     | 8    |
| 1.5. DELIMITACIONES.....                    | 9    |
| 1.6. LIMITACIONES.....                      | 9    |
| CAPÍTULO II.....                            | 10   |
| MARCO DE REFERENCIAS .....                  | 10   |
| 2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.....          | 10   |
| 2.2. MARCO TEÓRICO. ....                    | 21   |
| 2.3. MARCO CONCEPTUAL. ....                 | 24   |
| 2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....    | 56   |
| 2.5. HIPÓTESIS.....                         | 57   |
| 2.6. VARIABLES.....                         | 58   |
| 2.7. OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE..... | 59   |
| 2.8. AMBITO DE ESTUDIO .....                | 64   |
| CAPÍTULO III.....                           | 65   |
| MARCO METODOLÓGICO.....                     | 65   |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....                                       | 65  |
| 3.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....                                      | 65  |
| 3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN. ....                                    | 65  |
| 3.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....                                    | 66  |
| 3.5. POBLACIÓN, MUESTREO, MUESTRA. ....                               | 66  |
| 3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS. .               | 67  |
| 3.7. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS. ....                      | 67  |
| 3.8. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS .....               | 68  |
| CAPÍTULO IV.....                                                      | 69  |
| RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....                                          | 69  |
| 4.1. DESCRIPCION E INTERPRETACION DE DATOS.....                       | 70  |
| 4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS .....                     | 80  |
| 4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....                                     | 88  |
| CONCLUSIONES .....                                                    | 95  |
| RECOMENDACIONES.....                                                  | 97  |
| REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....                                       | 98  |
| ANEXOS.....                                                           | 105 |
| ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA .....                                | A   |
| ANEXO N° 02: ESCALA DE ESTILOS DE VIDA.....                           | B   |
| FICHA DE REGISTRO DE INDICE DE MASA CORPORAL .....                    | B   |
| ANEXO N° 03: VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS..... | C   |
| ANEXO N° 04: CONFIABILIDAD DE ESTILOS DE VIDA.....                    | D   |
| ANEXO N° 05: CATEGORIZACIÓN DE VARIABLES .....                        | E   |
| ANEXO N° 06: FOTOGRAFIAS DE EJECUCIÓN DE INVESTIGACIÓN ..             | F   |
| ANEXO N° 07: ARTÍCULO CIENTÍFICO.....                                 | G   |
| ANEXO N° 08: PROPUESTA EDUCATIVA:.....                                | H   |
| ANEXO N° 09: TABLAS DE ESTILOS DE VIDA E IMC .....                    | I   |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                                                                                                                                                                             | Pág. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>TABLA N° 2.1:</b> Clasificación de la valoración nutricional según IMC.                                                                                                  | 54   |
| <b>TABLA N° 4.1:</b> Estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, comisaria sectorial Santa – Huancavelica 2017.                                      | 70   |
| <b>TABLA N° 4.2:</b> Características sociodemográficas en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.                                          | 71   |
| <b>TABLA N° 4.3:</b> Los estilos de vida que tienen los efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.                                            | 73   |
| <b>TABLA N° 4.4:</b> El índice de masa corporal que tienen los efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.                                     | 74   |
| <b>TABLA N° 4.5:</b> Estilos de vida en la dimensión alimentación e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.     | 75   |
| <b>TABLA N° 4.6:</b> Estilos de vida en la dimensión actividad física e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017. | 76   |
| <b>TABLA N° 4.7:</b> Estilos de vida en la dimensión control médico e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.   | 77   |
| <b>TABLA N° 4.8:</b> Estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias nocivas e índice de masa corporal                                                                | 78   |

en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.

**TABLA N° 4.9:** Estilos de vida en la dimensión Descanso y sueño e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017. 79



## ÍNDICE DE FIGURAS

|                                                                                                                                                                                           | Pág. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>FIGURA N° 4.1:</b> Estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, comisaria sectorial Santa – Huancavelica 2017.                                                   | 70   |
| <b>FIGURA N° 4.2:</b> Características sociodemográficas en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.                                                       | 72   |
| <b>FIGURA N° 4.3:</b> Los estilos de vida que tienen los efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.                                                         | 73   |
| <b>FIGURA N° 4.4:</b> El índice de masa corporal que tienen los efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.                                                  | 74   |
| <b>FIGURA N° 4.5:</b> Estilos de vida en la dimensión alimentación e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.                  | 75   |
| <b>FIGURA N° 4.6:</b> Estilos de vida en la dimensión actividad física e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.              | 76   |
| <b>FIGURA N° 4.7:</b> Estilos de vida en la dimensión control médico e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.                | 77   |
| <b>FIGURA N° 4.8:</b> Estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias nocivas e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017. | 78   |

**FIGURA N° 4.9:** Estilos de vida en la dimensión Descanso y Sueño e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.



## LISTA DE SIGLAS Y ABREVIATURAS

**CAMD:** Colegio Americano de Medicina del Deporte.

**ENT:** Enfermedades no transmisibles

**EPOC:** Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.

**FAO:** Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura.

**IMC:** Índice de masa corporal.

**MINSAL:** Ministerio de Salud

**OMS:** Organización mundial de salud.

**ONU:** Organismo de las naciones unidas.

**PNP:** Policía Nacional del Perú

**SNC:** Sistema nervioso central.

**SOS:** Suboficial superior.

**UNODC:** Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito.

## RESUMEN

El presente trabajo tiene como **objetivo**: Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales de la comisaria sectorial Santa Ana, Huancavelica 2017. **Metodología**: El tipo de investigación es sustantiva descriptiva, de nivel descriptivo, se utilizó el método inductivo- deductivo, diseño no experimental transeccional correlacional, con una muestra de 70 efectivos policiales. Para evaluar estilos de vida se usó la técnica de la observación y como instrumento la escala, para el índice de masa corporal (IMC) se empleó la técnica de observación y como instrumento una ficha de registro, balanza y tallimetro. En el procesamiento y análisis se realizó la estadística descriptiva e inferencial (chi cuadrado). **Resultados**: Respecto a los estilos de vida el 61,4% tienen estilos de vida no saludable y el 38,6% tienen saludable. En cuanto al IMC 48.6% presentan un IMC normal, 48.6% con sobrepeso y el 2,9% en obesidad grado I. En relación a la alimentación el 78.6% no es saludable y el 21.4% es saludable; respecto a la actividad física, 57.1% es no saludable y el 42.9% es saludable; sobre el control médico, 61.4% es no saludable y el 38.6% saludable; del consumo de sustancias nocivas, 55.7% no es saludable y el 44.3% es saludable; en relación descanso y sueño el 80.00% es no saludable y el 20.00% no es saludable. **Conclusión**: La relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales de la Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017, no es significativa.

**Palabras claves:** Estilos de vida, índice de masa corporal.

## ABSTRACT

The present work **aims** to: Determine the relationship between lifestyles and body mass index in police officers of the sectoral commissioner Santa Ana, Huancavelica 2017. **Methodology:** The type of research is descriptive substantive, descriptive level, we used the inductive-deductive method, non-experimental correlational transectional design, with a sample of 70 police officers. In order to evaluate lifestyles, the survey technique was used and, as an instrument, the scale, for the body mass index (BMI), the observation technique was used and a record sheet was used as an instrument. In the processing and analysis, descriptive and inferential statistics (chi square) were performed. **Results:** Regarding lifestyles, 61.4% have unhealthy lifestyles and 38.6% have healthy lifestyles. In terms of BMI, 48.6% had a normal BMI, 48.6% were overweight and 2.9% had obesity grade I. In relation to eating, 78.6% was not healthy and 21.4% was healthy; Regarding physical activity, 57.1% is unhealthy and 42.9% is healthy; about medical control, 61.4% is unhealthy and 38.6% healthy; of the consumption of harmful substances, 55.7% is not healthy and 44.3% is healthy; in relation rest and sleep 80.00% is unhealthy and 20.00% is not healthy. **Conclusion:** The relationship between lifestyles and body mass index in police officers of the Sectorial Commissioner Santa Ana Huancavelica 2017, is not significant.

**Keywords:** Lifestyles, body mass index.

## INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida son un conjunto de patrones de comportamiento identificables y relativamente estables en el individuo que resulta de la interacción entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en la cual vive la persona, es importante distinguir y precisar las conductas de riesgo que producen mayor susceptibilidad a enfermar, el Índice de Masa Corporal (IMC) será un perfil cambiante que demuestra que la población son afectadas en forma negativa, por modificaciones sociales o económicas. (1)

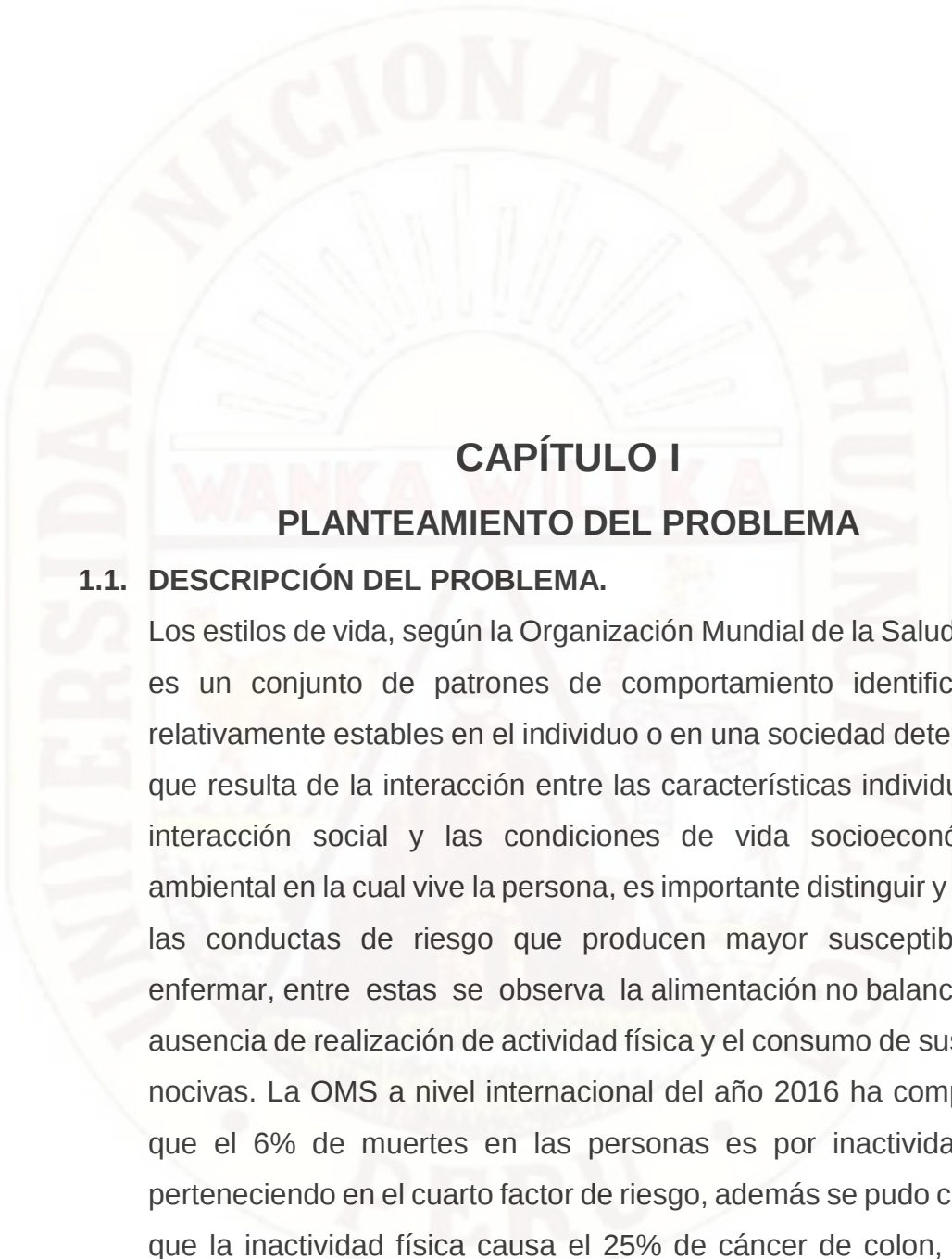
A la luz de estas definiciones se estableció que los estilos de vida no saludables influyen en el estado general de la persona, lo que condiciona la tendencia a elevar los factores de riesgo en la población, principalmente la obesidad y sus complicaciones a largo plazo. En contraste, las conductas orientadas hacia la conservación de la salud generan estilos de vida saludables, lo que mantiene así el bienestar y la calidad de vida que idealmente debe de tener la persona. Dentro de los grupos poblacionales ocupacionales, los efectivos policiales tienen o no conductas peculiares en el cual muchas veces al laborar en las comisarías se limitan a actividades de patrullaje, vigilancia y labores administrativas. La unidad de estadística del Policlínico de la Policía Nacional de Huancavelica evidencia de las diez primeras causas de morbilidad en consulta externa médica en el año 2015, se encuentra las enfermedades del sistema digestivo (15.5%) y enfermedades del sistema osteomuscular (11.3%), de enfermedades no transmisibles se notificó 23 casos (91.3%) de obesidad en el sexo masculino y 1 caso (8.7%) en el sexo femenino. Según el grupo etario la mayor incidencia se presentó en edades de 45 a 49 años en varones , el número de casos notificados de hipertension arterial (HTA) fue 63.6% que equivale a 30 casos, el número de casos de diabetes notificados fueron un total de 11 policías, estas enfermedades no transmisibles están relacionados con los estilos de vida evidenciando un descuido en la

prevención y promoción de la salud que debe realizar el profesional de enfermería en todos los grupos poblacionales incluyendo los ocupacionales (2). Motivadas frente a este problema se decidió investigar sobre “Estilos de vida e índice de masa corporal de los efectivos policiales que laboran en la Comisaria Sectorial Santa Ana de Huancavelica 2017” teniendo por objetivo: Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal de los efectivos policiales que laboran en la Comisaria Sectorial Santa Ana de Huancavelica 2017.

El presente trabajo de investigación permitió identificar la ocurrencia de los principales factores de riesgo que existen en los efectivos policiales de la Policía Nacional del Perú (PNP). La Identificación de los estilos de vida permitirá evitar las complicaciones de las enfermedades crónicas no transmisibles causadas en gran parte por la práctica de estilos de vida no saludables que disminuye la calidad de vida por tal motivo que conlleve a la elaboración o diseño de estrategias de intervención preventivo promocionales en el área de salud ocupacional, dirigidas a los policías, en relación a estilos de vida saludables como una alimentación balanceada, desarrollo de actividad física, así como la prevención de la obesidad y de este modo realizar una oportuna intervención, se utilizó para todo ello la metodología científica de las ciencias de la enfermería. (3)

El estudio consta de las siguientes partes: capítulo I planteamiento del problema, capítulo II marco de referencias , capítulo III marco metodológico, capítulo IV presentación de resultados, finalmente se tiene las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas. Bibliografía complementaria y los anexos.

Las autoras.



## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.**

Los estilos de vida, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un conjunto de patrones de comportamiento identificables y relativamente estables en el individuo o en una sociedad determinada que resulta de la interacción entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en la cual vive la persona, es importante distinguir y precisar las conductas de riesgo que producen mayor susceptibilidad a enfermar, entre estas se observa la alimentación no balanceada, la ausencia de realización de actividad física y el consumo de sustancias nocivas. La OMS a nivel internacional del año 2016 ha comprobado que el 6% de muertes en las personas es por inactividad física perteneciendo en el cuarto factor de riesgo, además se pudo constatar que la inactividad física causa el 25% de cáncer de colon, 27% de diabetes y un 30% de cardiopatía isquémica. (4)

También según la OMS a nivel mundial del año 2014 el 65% de la población tienen sobrepeso en 39% y obesidad en un 13% causando más muertes que en los otros años anteriores, presentándose en

países de ingresos altos y medianos, asimismo hay 44% de casos mundiales de diabetes, el 23% de cardiopatía isquémica y el 7% a 41% de cánceres que se presenta en el sobrepeso y la obesidad. (5) Entre las poblaciones susceptibles a padecer de enfermedades cardiovasculares se encuentran aquel personal que realice actividades administrativas de escritorio y dentro de ellas los policías que además han sido muy poco tomados en cuenta por la salud ocupacional, debido a un descuido en la elaboración de proyectos de inversión así como programas saludables en ese tipo de poblaciones y que tienen por misión garantizar, mantener y restablecer el orden interno, prestar protección y ayuda a las personas y a la comunidad, garantizar el cumplimiento de las leyes y la seguridad del patrimonio público y privado, prevenir, investigar y combatir la delincuencia; vigilar y controlar las fronteras; con el propósito de defender a la sociedad y a las personas, a fin de permitir su pleno desarrollo, en el marco de una cultura de paz y de respeto a los derechos humanos. La Comisión Nacional de Seguridad (CNS) de Colombia dio a conocer un reporte de la institución que mencionaba que el 100% del personal de la Policía Federal presentaba problemas de sobrepeso u obesidad “leve”, “moderada” o “severa”. Los estudios que se practicaron a los elementos, mostraron que los policías presentaban en promedio 11 kilogramos de sobrepeso, y un índice de Masa Corporal (IMC) de 29.14. En el reporte dado a conocer la Policía Federal aceptaba que no contaba con ningún programa para mejorar la salud de los elementos, incluso, los policías no realizaban actividades físicas para combatir el padecimiento. Además, no se contaba con ningún estudio sobre el problema del personal (6). En Argentina el 80% de los policías tienen problemas de sobrepeso y obesidad, ocho de cada diez policías sufren problemas de sobrepeso según el médico cardiólogo Jorge Tartaglione, “muchos policías hacen turnos rotativos y trabajan adicionales que les restan tiempo para practicar

actividad física con regularidad. También los cambios de horarios les dificultan la posibilidad de seguir un plan de alimentación saludable para bajar de peso. A todo se suma que se trata de una profesión con estrés elevado". (7)

En el Perú, el policía constituye parte de la sociedad, que cuenta con una amplia gama de conocimientos pero como todo ser humano tiene marcada influencia del entorno social, con llevando a ello a adquirir un estilo de vida determinado por las elecciones que hacen de las opciones disponibles. Según la unidad de estadística del Hospital Nacional de la policía, en los últimos tres años se ha registrado un aumento del 25% en la incidencia de enfermedades cardiovasculares; dentro de ellas sobresalen la hipertensión arterial en un 30%, las várices de miembros inferiores en un 40% y el infarto agudo de miocardio en un 25%, estos resultados muestran al sobrepeso y a la obesidad como principales factores desencadenantes; lo que evidencia un descuido en la prevención y la promoción de la salud que debe de realizarse por parte del profesional de enfermería, en todos los grupos poblacionales, incluyendo los ocupacionales. (8).

Al respecto, en Huancavelica se encuentra un gran número de efectivos policiales esta profesión es de alta responsabilidad y de expectativa de rol en la población, la salud de los efectivos policiales se asocia al estilo de vida, debido a que el estilo de vida promotor de salud procura el bienestar del ser humano y los estilos de vida poco saludables se asocian a factores de riesgo que contribuyen a la presencia de las enfermedades y según informes estadísticos realizados en el policlínico de la policía nacional de Huancavelica a cargo de la unidad de estadística se evidencia de las diez primeras causas de morbilidad en consulta externa médica en el año 2015, se encuentra las enfermedades del sistema digestivo (15.5%) y enfermedades del sistema osteomuscular (11.3%), de enfermedades

no transmisibles se notificó 23 casos (91.3%) de obesidad en el sexo masculino y 1 caso (8.7%) en el sexo femenino, el número de casos notificados de hipertensión arterial (HTA) fue 63.6% que equivale a 30 casos, el número de casos de diabetes notificados fueron un total de 11 policías, estas enfermedades no transmisibles están relacionados con los estilos de vida evidenciando un descuido en la prevención y promoción de la salud que debe realizar el profesional de enfermería en todos los grupos poblacionales incluyendo los ocupacionales. (2)

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

### **1.2.1. Pregunta General.**

- ¿Cuál es la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017?

### **1.2.2. Preguntas Específicas.**

- ¿Cómo son los estilos de vida en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017?
- ¿Cuál es el índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión alimentación e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión actividad física e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión control médico e índice de masa en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión consumo de sustancias nocivas e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017?

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión Descanso y Sueño e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017?

### **1.3. OBJETIVOS.**

#### **1.3.1. Objetivo general.**

- Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, comisaria sectorial Santa - Huancavelica 2017.

#### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- Identificar las características sociodemográficas en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.
- Reconocer los estilos de vida que tienen los efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.
- Identificar el índice de masa corporal que tienen los efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.
- Establecer la relación entre la dimensión alimentación e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.
- Determinar la relación entre la dimensión actividad física e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.
- Establecer la relación entre la dimensión control médico e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.
- Identificar la relación entre la dimensión consumo de sustancias nocivas e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.
- Determinar la relación entre la dimensión Descanso y Sueño e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.

- Plantear una propuesta educativa sobre estilos de vida en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

Se estableció que los estilos de vida no saludables influyen en el estado general de la persona, lo que condiciona la tendencia a elevar los factores de riesgo en la población, principalmente la obesidad y sus complicaciones a largo plazo. En contraste, las conductas orientadas hacia la conservación de la salud generan estilos de vida saludables, lo que mantiene así el bienestar y la calidad de vida que idealmente debe de tener la persona, los estilos de vida influyen en el índice de masa corporal ya sea de forma negativa o positiva por lo anteriormente expuesto. Dentro de los grupos poblacionales ocupacionales, los efectivos policiales tienen o no conductas peculiares en el cual muchas veces al laborar en las comisarías se limitan a actividades de patrullaje, vigilancia y labores administrativas, además de una jornada de trabajo de veinticuatro horas continuas con unas posteriores veinticuatro horas de descanso, así adaptando conductas de riesgo por su horario rotativo, una alimentación no balanceada, la ausencia de realización de actividad física, el consumo de sustancias nocivas, la falta de interés en la asistencia a los controles médicos y la disminución en el número de horas destinadas al descanso y sueño necesario que requiere la persona, Se ha visto el incremento a nivel nacional hasta en un 100% de las muertes atribuidas a enfermedades crónicas no transmisibles, dentro de las que sobresalen la aterosclerosis, la hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis y ciertos tipos de cáncer. Sobre la base de lo anterior, se consideró de suma importancia desarrollar la tesis para la Identificación de los estilos de vida la cual permitirá disponer de información válida para establecer cuáles son las medidas más adecuadas de intervención nutricional para la prevención de enfermedades no transmisibles y para el diseño

de estrategias de intervención preventivo promocionales en el área de salud ocupacional, fortaleciendo la política de seguridad alimentaria y nutricional y brindándole asistencia técnica directa dirigidas a los policías, del mismo modo los resultados contribuya para la realización posterior de programas de prevención y promoción de la salud que ayuden a mejorar la nutrición de esta población.

## **1.5. DELIMITACIONES.**

### **1.5.1. Delimitación Temporal**

El presente trabajo se realizó durante los meses de agosto 2017 a diciembre 2017.

### **1.5.2. Delimitación Espacial**

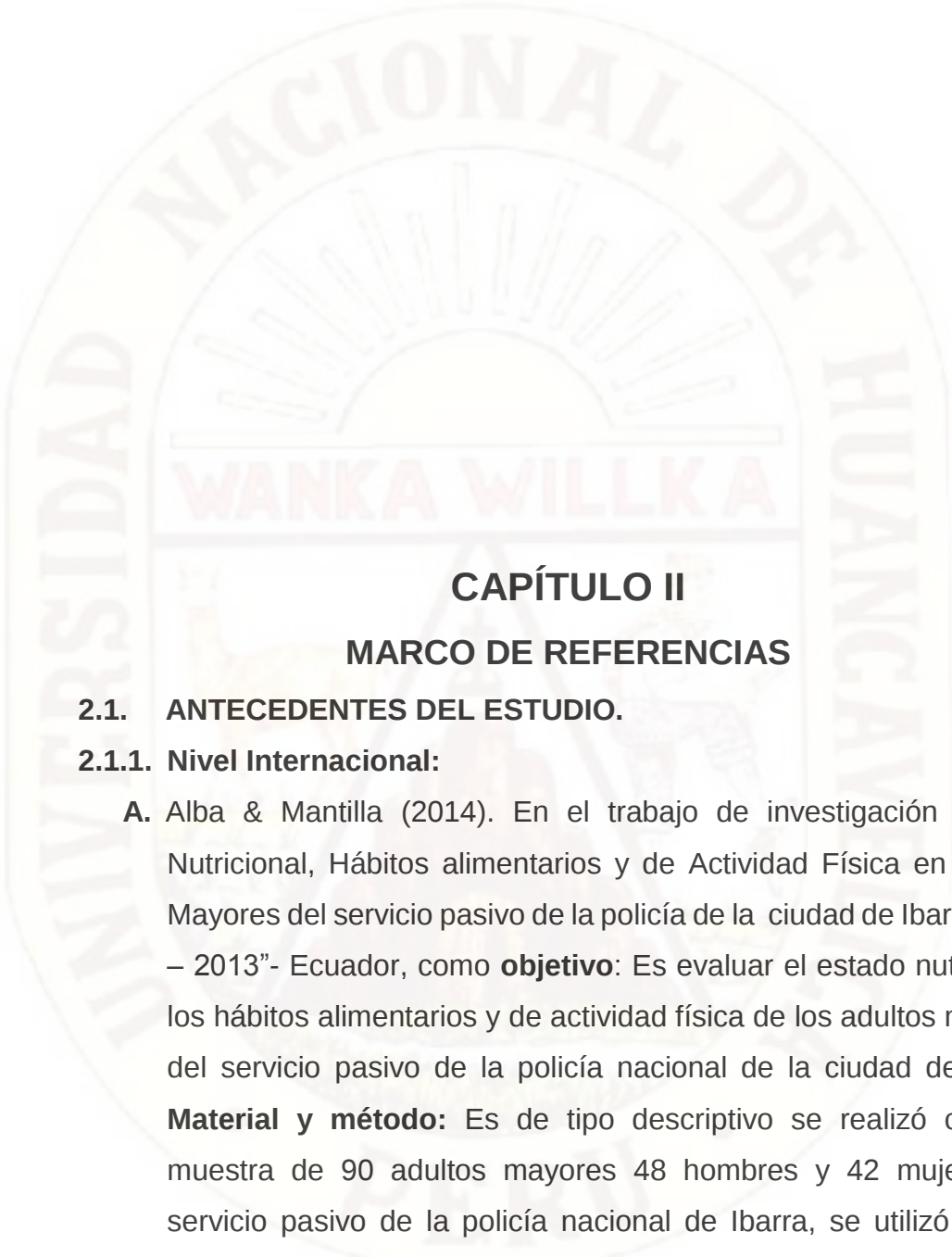
El lugar donde se desarrolló la investigación fue en la Comisaria Sectorial Santa Ana de Huancavelica.

### **1.5.3. Delimitación de Unidad de Estudio**

Los datos fueron obtenidos de efectivos policiales de la Policía Nacional del Perú en la Comisaria Sectorial Santa Ana de Huancavelica.

## **1.6. LIMITACIONES.**

Se tuvo limitaciones en el proceso de recogida de los datos debido que no se tuvo un ambiente para la aplicación del instrumento dificultando en el rellenado del instrumento por los efectivos policiales.



## CAPÍTULO II

### MARCO DE REFERENCIAS

#### 2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.

##### 2.1.1. Nivel Internacional:

- A. Alba & Mantilla (2014). En el trabajo de investigación “Estado Nutricional, Hábitos alimentarios y de Actividad Física en Adultos Mayores del servicio pasivo de la policía de la ciudad de Ibarra. 2012 – 2013”- Ecuador, como **objetivo**: Es evaluar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y de actividad física de los adultos mayores del servicio pasivo de la policía nacional de la ciudad de Ibarra. **Material y método**: Es de tipo descriptivo se realizó con una muestra de 90 adultos mayores 48 hombres y 42 mujeres del servicio pasivo de la policía nacional de Ibarra, se utilizó para la recolección de datos entrevistas y cuestionarios. Los **resultados**: Al valorar el estado nutricional con IMC, el 13% de los adultos mayores tuvo riesgo de desnutrición o bajo peso y el 36,7% presento sobrepeso y riesgo de obesidad, situación que contribuye a un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. En los

hábitos alimentarios de los adultos mayores del servicio pasivo de la policía nacional, se observa que el 54,4% consume tres comidas al día, el 24,4% consume solo entre 1 o 2 comidas, el 21% de los adultos consumen más de tres comidas, el 50% tienen horarios irregulares a la hora de comer. Relacionar con la práctica de actividad física se encontró que el 43,3% de los adultos mayores son sedentarios, 18,9% se encuentran normales, 22,2% tienen problemas de sobrepeso y obesidad, se ve un porcentaje considerable del 13,3% de los adultos activos se encuentran con un bajo peso. Se llegó a la **conclusión**: Los adultos mayores del servicio pasivo de Ibarra tienen hábitos alimentarios poco saludables, realizan poca actividad física y la mayoría de ellos tienen enfermedades crónicas. (9)

- B. Naranjo (2014).** En el trabajo de investigación titulado “Condiciones laborales que influyen en la alteración del índice de masa corporal del personal del Ala de Combate N° 21 Taura de la Fuerza Aérea. Ambato” Ecuador 2013. Como **objetivo**: Determinar las condiciones laborales que alteran el índice de masa corporal del personal del Ala de Combate N° 21 Taura de la FAE. **Material y método**: Es de tipo descriptivo longitudinal, se realizó con una muestra de 253 policías de ambos sexos, se utilizó para la recolección de datos la encuesta y la observación. Los **resultados**: El índice de masa corporal de 20 - 25 años el 8,3% con obesidad grado I, el 8,5% con sobrepeso y un 25,3% normal, el rango de 26 - 30 años el 12,5% con obesidad grado I, el 25,4% con sobrepeso y un 29,9% normal, el rango de 31 - 35 años el 50% tienen obesidad grado I, el 26,8% con sobrepeso y un 16,1% normal, el rango de 36 – 40 años el 12,5% con obesidad grado I, el 17,6% con sobrepeso y un 13,8% normal, el rango de 41 - 45 años el 8,3% con obesidad grado I, el 18,3% en sobrepeso y 8% normal, y más de 46 años presentan el 8,3% con obesidad grado

I, el 3,5% con sobrepeso y un 6,9% normal. La relación entre alteración de IMC con el estado civil presentan un 4% de obesidad grado I, un 42% de sobrepeso y un 19% normal en militares que son casados, el personal que tiene una unión libre tiene un 3,6% de obesidad grado I, un 11,9% de sobrepeso y un 8,3% normal, mientras los solteros se observa un 1,2 de obesidad grado I, un 5,1% de sobrepeso y un 2,8% normal y divorciados un 1,2 de obesidad grado I, y un 0,8% de sobrepeso. La labor que desempeñada en la FAE y su incidencia con los horarios definidos de las comidas representa el 69,2% su labor no le permite tener un horario de alimentación, mientras el 30,8% manifiestan que sí. La relación entre la clase de alimentos y el IMC los carbohidratos son la clase de alimentos que más se consume un 4,7% en obesidad grado I, un 25,7% en sobrepeso y un 17,8% en normal, las frituras están representadas por un 1,6% en obesidad grado I, un 18,2% en sobrepeso y un 7,1% en normal, las proteínas se refleja un 2,4% en obesidad grado I, un 9,1% en sobrepeso y un 4,3% en normal, las verduras se observa un 0,4% en obesidad grado I, un 2% en sobrepeso y un 2,8% en normal y la frutas con un 0,4% en obesidad grado I, un 1,2% en sobrepeso y un 2,4% en normal. En **conclusión:** La salud y trabajo se relaciona mutuamente, puesto que la alimentación es uno de los factores que afectan la salud alterando del índice de masa corporal y la condición laboral del personal militar perteneciente al Ala de Combate N° 21 Taura. (10)

- C. Rueda (2013). En el trabajo de investigación titulado “Incidencia de la actividad física, en la obesidad del personal de la Policía Nacional de Guayaquil de la unidad de vigilancia Norte propuesta alternativa Ecuador” 2013. Como **objetivo:** Analizar niveles de actividad física y su incidencia en los índices de obesidad del personal de la Policía Nacional de la unidad de vigilancia norte de la provincia del Guayas.

**Material y método:** En la mencionada investigación es de tipo descriptivo correlacional se realizó con una muestra de 204 policías, se utilizó para la recolección de datos la observación estructurada, la entrevista focalizada y cuestionarios. Los **resultados:** Fueron el 58% no realizan actividad física, el 14%, realizan actividad física más de 3 veces por semana, el 28% han tenido complicaciones médicas en el último año, el 10% tienen un rendimiento físico excelente, un 44% de policías tienen sobrepeso, un 15% tienen obesidad de tipo 1 y un 1,6% tiene obesidad de tipo 2. El IMC, del personal de la policía de género femenino es de 26,13, y de género masculino es de 26,26. En ambos casos están en la categoría de sobrepeso. Según sexo, el género femenino: un 29% tienen sobrepeso, el 21% tienen obesidad de tipo 1 y un 7% tiene obesidad tipo 2. El género masculino: con un 44% tienen sobrepeso, 15% tienen obesidad de tipo 1 y 1,6% tiene obesidad de tipo 2. En **conclusión:** La actividad física incide en la obesidad del personal policial de la unidad de vigilancia Norte de la provincia del Guayas (11)

- D. Rodríguez (2012). En el trabajo de investigación “Prevalencia de obesidad abdominal del personal en servicio activo de la unidad de vigilancia comunitaria, de la policía nacional, Guayaquil, Ecuador” 2012, cuyo **objetivo:** Es determinar la prevalencia de obesidad abdominal del personal en servicio activo en la unidad de vigilancia comunitaria de la policía nacional, Guayaquil 2012. **Material y método:** Es un estudio de tipo descriptivo de corte transversal, se tomó una muestra de 120 suboficiales miembros de la institución Policial, se utilizó para la recolección de datos las técnicas de encuesta y el instrumento fue la entrevista. Los **resultados:** En los grupo de edades de los miembros de la unidad policial vigilancia comunitaria el rango de edad con mayor porcentaje es de 30-34 años con el 25%, y siendo el más bajo el de 50 a 54 años de edad

con un 4% del total, el género de los miembros Policiales de la unidad vigilancia comunitaria la frecuencia en el género masculino es de (110) 92% y en el género femenino es de (10) 8% del total, la prevalencia de obesidad abdominal por género es el 90% de género femenino tienen obesidad abdominal y tan solo el 10% se encuentran normal, la prevalencia de obesidad abdominal en el género masculino el 56% presenta obesidad abdominal y el 44% se encuentran normal. La prevalencia global de obesidad abdominal en los miembros de la unidad policial vigilancia comunitaria el 59% de los miembros policiales tienen obesidad abdominal y el 44% se encuentran normal. Prevalencia de obesidad abdominal según el género en los miembros de la unidad policial vigilancia comunitaria el género masculino representa el 87% en comparación al género femenino que representa el 13%. Índice de masa corporal de los miembros de la unidad de vigilancia comunitaria de la policía nacional el sobrepeso grado I con el 33%, el normopeso representa el 22% y obesidad grado II el de menor porcentaje con el 1%. Prevalencia de obesidad abdominal por grupo de edades en los miembros de la unidad policial vigilancia comunitaria el rango de edad de 45-49 años presenta obesidad abdominal el 25%, el 24% que lo ocupa es el rango de edad de 40-44 años, y con el menor porcentaje de rango de edad presenta obesidad abdominal es de 20-24 años con apenas el 3%. **Conclusión:** Que existió una prevalencia de obesidad abdominal del 59% de un total de 120 miembros del servicio policial, que acudieron al área del dispensario médico en la unidad de vigilancia comunitaria durante el periodo de noviembre a enero del 2012. (12)

### 2.1.1. Nivel Nacional

A. Ortiz (2016). En el trabajo de investigación titulado “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 2016”, cuyo **objetivo**: Es evaluar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la escuela profesional de medicina de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2016. **Material y método**: El estudio fue de tipo descriptivo, analítico relacional y de corte transversal, la muestra estuvo constituido por 107 estudiantes, para el análisis estadístico se aplicó la correlación de spearman. Como **resultados**: Se tiene que el 9.35% de los estudiantes sus estilos de vida son excelentes, 19.63% bueno y 71.03% regulares. El 64.49% de los estudiantes tienen un estado nutricional normal, seguido por el sobrepeso 17,76%, obesidad 14.95% y bajo peso 2.80%. En relación al riesgo cardiovascular según perímetro abdominal el 77.57% de la población se encuentra en un riesgo bajo, el 16.82% presentan riesgo elevado y 5.61% con riesgo sustancialmente elevado, para el índice cintura- cadera (ICC), se encontró un bajo riesgo en el 78.50% y elevado riesgo en el 21%. El 13.08% de los estudiantes evaluados presentaron anemia leve y moderada respectivamente. En **conclusión**: Los estilos de vida si tiene relación con el Índice de masa corporal, grasa corporal y perímetro abdominal en los estudiantes de Medicina. (13)

B. Ortiz & Sandoval (2015). En el trabajo de investigación titulado “Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial, La Esperanza, Trujillo 2015” tiene como **objetivo**: Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y

práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial, la Esperanza, Trujillo 2015. **Método y Material:** Es de tipo descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra está constituida por 89 estudiantes quienes cumplieron con los criterios de inclusión. Los **resultados:** evidenciaron que en relación al índice de masa corporal de los estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en Arabajo Industrial de un total del 100% (89), 4.5% (4) presenta delgadez, 68.5% (61) se encuentra normal, 23.6% (21) está en sobrepeso y el 3.4% (3) obesidad. Respecto al estilo de vida el 55.1% (49) evidencia estilos de vida no saludable, y el 44.9% estilos de vida saludable. En lo referente al índice de masa corporal y su relación con la práctica de estilos de vida de los estudiantes; el 63.3% (31) tienen estilos de vida no saludable y su índice de masa corporal es normal, así mismo una cantidad de 75% (30) tienen un estilo de vida saludable y su índice de masa corporal es normal. En **conclusión:** No existe relación entre dichas variables, es decir no se correlaciona significativamente pero si inversamente, aceptando la hipótesis nula (14).

- C. Flores (2014). En el trabajo de investigación titulado “El perfil lipídico en relación con el índice de masa corporal en el personal de la Policía Nacional de Puno, Perú 2014”. Cuyo **objetivo:** Es determinar el perfil lipídico en relación con el índice de masa corporal en el personal de la Policía Nacional del Perú en la ciudad de Puno. **Material y método:** La mencionada investigación es de tipo descriptivo, transversal y correlacional, se realizó con una muestra de 132 policías, se utilizó para la recolección de datos el método colorimétrico para la determinación de colesterol, triglicérido, HDL, el control antropométrico (peso y talla) para el índice de masa corporal así mismo se aplicó una ficha de entrevista para el análisis

de los factores epidemiológicos. Los **resultados:** Fueron en relación a los niveles de perfil lipídico tenemos, para colesterol total un 83,33% en un nivel normal, 9,85% en riesgo potencial y 6,82% en alto riesgo; para triglicéridos el 56,82% en un nivel normal, 15,91% en limite alto, 12,12% tienen un nivel de triglicéridos en limite alto entre las edades de 17 a 26 años, 13,64% alto en entre las edades de 17 a 26 años, el sexo femenino presentó los mayores valores porcentuales de triglicéridos (65,5%) e IMC (69,2%). 2), el grupo etéreo 51 a 60 años fue el que presentó las mayores prevalencias de hipertrigliceridemia (39,7%) e IMC alto (45%). Relacionando el colesterol y los triglicéridos con el IMC. Los niveles de HDL colesterol el 17,42% riesgo alto, 74,24% riesgo moderado y 8,33% riesgo bajo, 9,85% está en riesgo alto entre las edades de 17 a 26 años, 60,61% riesgo moderado entre las edades de 17 a 26 años. Los niveles de LDL 29,55% riesgo muy bajo, 31,82% riesgo bajo, 21,97% riesgo moderado, 16,67% riesgo alto, 9,85% está en riesgo alto entre las edades de 17 a 26 años, 60,61% riesgo moderado entre las edades de 17 a 26 años. El índice de masa corporal del personal de la Policía Nacional de Puno el 70,45% se encuentra en un estado normal, 27,27% en sobrepeso y 2,27% con obesidad, de los cuales el 13,64% tienen sobrepeso entre las edades de 17 a 26 años, 1,52% tienen obesidad entre las edades de 47 a 56 años. En **conclusión:** Existe una correlación positiva, de los niveles elevados del perfil lipídico y el índice de masa corporal en el personal de la policía nacional. (15)

- D.** Palomares (2014). En el trabajo de investigación “Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud” de un hospital del Ministerio de Salud (MINSA) del distrito de Pueblo Libre-Lima, Perú 2014. Cuyo **objetivo:** Fue Analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables

y el estado nutricional en profesionales de la salud en el hospital del Ministerio de Salud del distrito de Pueblo Libre. **Material y método:** Es un estudio de tipo correlacional de corte transversal y prospectivo se tomó una muestra de 106 profesionales de la salud que laboran en el Hospital del Ministerio de Salud del distrito de Pueblo Libre que decidieron participar, se utilizó para la recolección de datos la técnica encuesta y el uso del instrumento fue el cuestionario y para la recolección de medidas antropométricas se utilizó la ficha de recolección de datos para evaluar el estado nutricional. Los **resultados:** De los 106 profesionales, de los cuales 79 son mujeres y 27 son varones los profesionales de la salud evaluados el 72.6% presentan un estilo de vida “poco saludable”, el 24.5% “Saludable” y el 2.8% “muy saludable”. Según el tiempo laborando en el hospital, el 33.7% de los profesionales evaluados se encuentran en el rango de 1 a 5 años, y en este grupo el 60% presentan un estilo de vida “poco saludable”. Con respecto al IMC de los profesionales de salud evaluados, el 45.3% presenta sobrepeso, 20.8% obesidad I, 1.9% obesidad II, 29.2% está dentro de lo normal y el 2.8% presenta delgadez. Según grupo de edad, en el rango de 25 a 54 años, 46.3% de los profesionales de la salud evaluados presentan sobrepeso y el 20.7% obesidad I. Según tiempo laborando en hospital, en el rango de 1 a 5 años, el 35% de profesionales de la salud evaluados presenta sobrepeso y 22.5% obesidad I. En el rango de 6 a 19 años, el 52.9% presenta sobrepeso. En **conclusión:** Según la correlación de Spearman para los cruces de estilos de vidas saludables y estado nutricional, se muestra que la asociación es significativa con IMC.

(16)

- E. Hidalgo (2014). En el trabajo de investigación “Asociación del estado nutricional con los estilos de vida del profesional de salud de una empresa de salud” Lima, Perú – 2014. Cuyo **objetivo:** Es evaluar la

asociación del estado nutricional con los estilos de vida de los profesionales de la salud de una Empresa de Salud. **Material y método:** Es un estudio de tipo descriptivo de corte transversal, con una población de 800 trabajadores y una muestra de 288 trabajadores asistenciales de la entidad prestadora de salud, se utilizó para la recolección de datos la técnica de la encuesta y la evaluación antropométrica. Los **resultados:** fueron de los 288 trabajadores, el sexo masculino con un 20.8% (25) se encuentra con un estado nutricional normal, mientras que el 32% (39) y el 43.5% (20) se encuentra en sobrepeso y obesidad respectivamente y en el sexo femenino, el 79.2% (95) se encuentra con un estado nutricional normal, mientras que el 68% (83) y el 56.5% (26) se encuentra en sobrepeso y obesidad respectivamente. En relación a la actividad física, se encontró que el 43.4% (125) trabajadores no realiza actividad física y el 56.6% (163) realiza actividad física. De los trabajadores que no realiza actividad física el 45.9% (56) y el 41.3% (19) presentan diagnóstico nutricional de sobrepeso y obesidad. En relación al consumo de alcohol, el 38.5% (111) no consume alcohol, y el 61.5% (177) consume alcohol, de los trabajadores que no consumen alcohol el 36.9% (56) y el 15.3% (19) presentan diagnóstico nutricional de sobrepeso y obesidad. En el grupo de trabajadores que consume alcohol el 45.8% (81) y el 16.4% (29) presentan diagnóstico nutricional de sobrepeso y obesidad respectivamente. En relación al consumo de tabaco, el 82.29% (237) no consume tabaco, y el 17.71% (51) si lo hace, de los trabajadores que no consumen tabaco el 44.3% (105) y el 13.5% (32) presentan diagnóstico nutricional de sobrepeso y obesidad. En el grupo de trabajadores que consume tabaco el 33.3% (17) y el 27.5% (14) presentan diagnóstico nutricional de sobrepeso y obesidad. **Conclusión:** Existe asociación significativa del estado nutricional, con el sexo, la edad y consumo de tabaco del trabajador. No

encontrando asociación para actividad física, consumo de alcohol y consumo de alimentos. (17)

- F. Cardenas (2012). En el trabajo de investigación “Estilos de vida e Índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima, Perú” 2012, cuyo **objetivo:** Es determinar los estilos de vida que tienen los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte y determinar el índice de masa corporal que tienen los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte. **Material y método:** Es un estudio de tipo descriptivo de corte transversal, se tomó una muestra de (125) suboficiales de la PNP con el rango de edad de 20 a 60 años quienes laboran en la Comisaría Alfonso Ugarte, se utilizó para la recolección de datos las técnicas de encuesta y el instrumento fue la entrevista. Los **resultados:** Son del total de policías encuestados y evaluados 95 (100%), se tiene que 46 (48%) realiza labor de tipo patrullaje, 42 (44%) realiza labores administrativas y 6 (6%) realiza labor de tipo vigilancia dentro de la jurisdicción de la comisaría. Sobre los estilos de vida un 55 (58%) mantienen un estilo de vida no saludable, mientras que 40 (42%) mantienen estilos de vida saludable. Acerca del índice de masa corporal se observa que un 46 (48%) presenta un IMC de obesidad grado I, 36 (38%) presentan sobrepeso y 13 (14%) presenta un IMC normal. Sobre los estilos de vida con respecto a la alimentación se observa que 58 (61%) tiene estilos no saludables, mientras que 37 (39%) tiene estilos saludables. Acerca de los estilos de vida con respecto a la actividad física se observa que 72 (76%) tienen estilos no saludables, mientras que 23 (24%) tienen estilos saludables. Acerca de los estilos de vida con respecto a la asistencia a los controles médicos se observa que un 48 (51%) no asisten, mientras que 47 (49%) asisten a sus controles médicos. Acerca de los estilos de vida con respecto al consumo de sustancias nocivas se observa

60 (63%) no son saludables, mientras que 35 (37%) son saludables. Acerca de los estilos de vida con respecto al descanso y sueño se observa que 57 (60%) son no saludables, mientras que 38 (40%) son saludables. En **conclusión:** Los estilos de vida de los Policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte en su mayoría mantienen un estilo de vida no saludable (18).

## **2.2. MARCO TEÓRICO.**

La teoría hallada en relación a las variables del tema de investigación son las siguientes:

### **2.2.1. Teorías que sustentan los estilos de vida**

El modelo de promoción de la salud:

Nola Pender se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma cómo los individuo adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud. (19). El modelo de promoción de la salud retoma las características y experiencias individuales, además de la valoración de las creencias en salud, en razón a que estas últimas son determinantes a la hora de decidir asumir un estilo de vida saludable o un estilo de vida no saludable, debido a su alto nivel de interiorización y la manera de ver la realidad que lo rodea.

La promoción de la salud: Es el proceso de capacitar a los efectivos policiales para que aumenten el control sobre su salud y para que la mejoren. Para alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social, cada individuo o grupo requiere identificar y llevar a cabo aspiraciones, satisfacer sus necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él. (20)

El Modelo surge como un medio para integrar la ciencia de enfermería en la conducta, identificar los factores que influyen en el comportamiento de los estilos de vida, además de ser una guía

para explorar el proceso biopsicosocial que motiva a los efectivos policiales a involucrarse en sus conductas de salud. (19)

Está dividido en tres dimensiones con factores que condicionan la promoción a la salud.

- Conducta previa relacionada: La frecuencia de la misma conducta o similar en el pasado. Los efectos directos e indirectos de la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud.
- Factores personales: Se refiere a todos los factores relacionados con las personas que influyen en los efectivos policiales para que se relacione con su medio para desarrollar conductas promotoras de salud que incluyen factores biológicos, psicológicos y socioculturales.
- Influencias situacionales: Son las percepciones y cogniciones de cualquier situación o contexto determinado que pueden facilitar o impedir la conducta de los efectivos policiales.
- Factores cognitivo-perceptuales: Son mecanismos motivacionales primarios de las actividades relacionadas con la promoción de la salud. (21). Pender agrega que si un individuo tiene una alta percepción de su capacidad, seguro realizará dicha conducta, volviéndose repetitiva y adquiriendo cada día más seguridad y satisfacción por su desempeño. (19)

El Modelo de Promoción de la Salud de Pender tiene aplicabilidad en la salud pública, ya que permite explicar y predecir aquellos estilos de vida saludables favorecedores a la salud, definidos según:

- **Edad:** Particularmente tiene que ver en gran medida por la etapa específica del ciclo vital en la cual se encuentre la persona, a partir de la etapa en la que la persona se encuentre se verá afectado el estilo de vida.

- **Género:** Es un determinante del comportamiento de la persona, ya que el ser hombre o ser mujer hará que el individuo adopte determinada postura respecto a cómo actuar.
- **Cultura:** Es una de las más importantes condiciones que llevan a las personas a adoptar un estilo de vida ya sea saludable o no, en ésta se incluyen los hábitos de alimentación, el tiempo de ocio y descanso, el deporte, entre otros.
- **Clase o nivel socioeconómico:** Es un factor fundamental al momento de llevar un estilo de vida saludable, ya que si se pertenece a una clase media o alta se tendrán muchas más alternativas al momento de poder elegir.

Pender considera que el estilo de vida se refiere a la manera de vivir y a las pautas personales de conducta, que pueden influir positiva o negativamente sobre la salud como un patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que se proyecta directamente en la salud. (20)

La toma de decisiones respecto al estilo de vida está determinada por los conocimientos, la voluntad y las condiciones requeridas para vivir. Los factores personales se consideran como los aspectos internos, los cuales estos son:

- **Los conocimientos:** Determinan en gran medida la adopción de prácticas saludables, puesto que permiten a los efectivos policiales tomar decisiones informadas y optar por prácticas saludables o de riesgo frente al cuidado de su salud.
- **La voluntad:** se debe tener en cuenta que cada efectivo policial tiene una historia de vida con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes. Las personas presentan normalmente conflictos frente a sus prácticas de autocuidado, lo cual se manifiesta claramente cuando éstas, a pesar de tener conocimientos sobre estilos de vida

saludables, desarrollan comportamientos de riesgo, movidas por los múltiples determinantes de la conducta. Los factores externos o ambientales son considerados el entorno donde el individuo se desarrolla. (20)

Los conocimientos y la voluntad se constituyen como factores internos dependen directamente de la persona determinando el autocuidado y las condiciones para lograr calidad de vida corresponden al medio externo. Cuando los factores internos y externos interactúan de manera favorable, se logra una buena calidad de vida. La enfermera debe brindar educación al personal policial sobre cómo cuidarse y llevar el estilo de vida saludable, este modelo es propuesto con el fin de integrar tanto al personal policial como al enfermero en las conductas que influyen en el bienestar integral del sujeto de cuidado. La prevención forma parte de todo proceso de cuidado, lo cual tiene un componente conceptual y teórico. La aplicación del Modelo de Promoción de la Salud, es un marco integrador que identifica su estilo de vida esta actividad deben ayudar a que las intervenciones en promoción de la salud sean pertinentes y efectivas y que la información obtenida refleje las costumbres, los hábitos culturales de las personas en el cuidado de su salud (22)

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL.**

### **2.3.1. Estilos de vida**

- Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. (23).
- Es una forma de vida o la manera en que las personas conducen sus actividades día a día para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal (24)

- Los estilos de vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud mediante el comportamiento humano. (25).
- Según la OMS, define “estilo de vida” como una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. (26)

### 2.3.2. TIPOS DE ESTILO DE VIDA

- a) Estilo de vida saludable:** Son procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que con llevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar físico, social y espiritual del individuo. (27)
- b) Estilo de vida no saludable:** Son los comportamientos hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y/o estilo de vida, con llevan a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social, llevándolo a pérdidas físicas y en sí de su integridad personal. (27)

#### A. Estilos de vida saludables

##### a) Alimentación:

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. (28)

- Es el acto de comer resulta una fuente de gratificación y placer que combinada con una buena nutrición forma un componente vital para la salud y la calidad de vida, en donde una buena alimentación influye en el crecimiento (18)

- Es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición (29).

Los hábitos alimentarios y los estilos de vida ya están definidos; sin embargo, pueden ser modificados de acuerdo con el entorno laboral en el que se desenvuelva el individuo.

- **Consideraciones sobre alimentación saludable**

La alimentación debe basarse en las siguientes leyes fundamentales: Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada, iniciales que conforman la famosa sigla CESA:

- Completa: Los alimentos deben aportar al organismo todos los nutrientes esenciales, tanto macro como micronutrientes.
- Equilibrada: La cantidad de los macronutrientes debe guardar proporción con relación a la energía, con el fin de evitar excesos o déficits.
- Suficiente: La alimentación debe satisfacer las exigencias energéticas y de equilibrio del organismo.
- Adecuada: La alimentación debe adecuarse a la actividad, la edad, el ambiente, el estado de salud o patología de base (30)

➤ **Energía:**

Es el combustible que utiliza el organismo para desarrollar sus funciones vitales. La unidad de expresión es en kilocalorías (Kcal). El cuerpo humano utiliza la energía de diferentes maneras: en el metabolismo basal (gasto energético en reposo) 60%, en actividad física 30% y en la digestión de los alimentos y la absorción de los nutrientes 10%. El organismo obtiene la energía requerida de todos los alimentos consumidos, los cuales contienen proteínas, carbohidratos y grasas o lípidos, conocidos como macronutrientes (30)

1 g de grasa = 9 kcal

1 g de proteína = 4 kcal

1 g de hidratos de carbono = 4 kcal

1 g de fibra  $\approx$  2 kcal (31)

- **Componentes del gasto energético**

La energía que gastamos a diario, y por extensión nuestras necesidades calóricas, están determinadas por tres componentes importantes:

- La tasa metabólica basal (TMB): Representa el 60 a 65% del Gasto Energético total de las personas jóvenes y adultas, incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo: la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc. No todas las personas tienen el mismo gasto metabólico basal, pues depende de la cantidad de tejidos corporales metabólicamente activos. Recordemos que la masa muscular es metabólicamente más activa que el tejido adiposo y es determinado básicamente por el peso corporal, sexo y edad de la persona. (32).
- La termogénesis: Inducida por la dieta o postprandial es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo de los componentes de la dieta tras el consumo de alimentos en una comida: la secreción de enzimas digestivos, el transporte activo de nutrientes, la formación de tejidos corporales, de reserva de grasa, de glucógeno, de proteína y algunos otros. Puede suponer entre un 10 y un 15% de las necesidades de energía. (33)
- Actividad física: Representa el 25% del Gasto Energético Total de las personas jóvenes y adultas, es

depende del tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada. La energía gastada a lo largo del día para realizar el trabajo y la actividad física es en algunos individuos, la que marca las mayores diferencias. Evidentemente, no necesita la misma cantidad de energía de un efectivo policial activo diariamente a un efectivo policial que tenga una vida sedentaria o pasa el mayor tiempo del día trabajando en la parte administrativa oficina. (33)

- **Calculo de las necesidades de energía**

Las necesidades individuales de energía se pueden estimar conociendo el sexo, la edad y el peso a partir de la tasa metabólica en reposo (TMR), empleando las ecuaciones propuestas por la OMS o de Harris-Benedict. El gasto correspondiente a la actividad física se calcula multiplicando la TMR por los coeficientes correspondientes de acuerdo con el tipo de actividad desarrollada (32).

$$\begin{array}{l} \text{Requerimien} \\ \text{to} \\ \text{de} \\ \text{Energía} \end{array} = \begin{array}{l} \text{Tasa} \\ \text{Metabólic} \\ \text{a Basal} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{Nivel de Actividad} \\ \text{Física según estilos} \\ \text{de vida} \end{array} \quad (33)$$

- Cálculo de la tasa metabólica en reposo (TMR)
  - Las ecuaciones propuestas por la OMS (1985) que incluyen el peso (P) en kilos
    - Edad del hombre:
    - 18 – 29:  $(15.3 * P) + 679$
    - 30 – 59:  $(116 * P) + 879$
  - Utilizando la fórmula de Harris-Benedict para calcular la TMR (kcal/día) a partir del peso (P) en kilos y de la talla (T) en centímetro.

**Hombres:**

$TMR = 66 + [13,7 \times P \text{ (kg)}] + [5 \times T \text{ (cm)}] - [6,8 \times \text{edad (años)}]$  (32).

- **Nivel de actividad física**

El gasto correspondiente a la actividad física se calcula multiplicando la TMR por los coeficientes correspondientes de acuerdo con el tipo de actividad desarrollada.

Hombre:

Ligero: 1.60.

Moderado: 1.76.

Alto: 2.10

**Clasificación de actividad:**

- Ligera: Aquellas en las que se permanece sentado o en reposo la mayor parte del tiempo: Dormir, reposar, estar sentado o de pie, pasear en terreno llano, conducir, actividad propia de oficina, etc.
- Moderada: Pasear a 5 km/h, en aquellas en las que se desplazan o se manejan objetos.
- Alta: Tareas agrícolas no mecanizadas, cavar, cortar leña, segar a mano, escalar, montañismo, jugar al fútbol, tenis, jogging, bailar, esquiar, etc (32).

- **El perfil calórico:**

Es el reparto de la energía entre los macronutrientes, se requiere 2300 kcal diarias.

- Las proteínas aporten entre un 10 y un 15% de las calorías totales.
- Los lípidos, menos del 30-35%.
- Los hidratos de carbono, al menos el 50-60%.

- Si existe consumo de alcohol, su aporte calórico no debe superar el 10% de las calorías totales (31)

- **Distribución calórica:** dieta 2.300

- Desayuno 20% = 460 kcal.
- Media mañana 10% = 230 kcal.
- Comida 35% = 805 kcal.
- Merienda 10% = 230 kcal.
- Cena 25% = 565 kcal (30).

➤ **Clasificación de alimentos:**

La clasificación de los alimentos puede realizarse utilizando diferentes criterios:

- Según su origen y procedencia: en alimentos de origen animal y vegetal.
- Según su composición mayoritaria en proteínas, lípidos o hidratos de carbono.
- Según su aporte energético: hipocalóricos o hipercalóricos.
- Según sus funciones: energéticos, estructurales y reguladores (31)

- **Macronutrientes**

• **Proteínas**

Las proteínas son indispensables en la alimentación diaria por el papel que cumplen en la construcción y reparación de tejidos, el mantenimiento de la integridad celular, el control y regulación de reacciones químicas, la formación de defensas contra enfermedades, entre otras funciones. Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal y en algunos de origen vegetal. Se puede suministrar como aporte proteico diario del 10 al 15% del Valor Calórico Total.

- Calidad de proteínas:

"valor biológico de la proteína" (VB) se define como la proporción de la proteína absorbida que es retenida y, por tanto, utilizada por el organismo. Otro parámetro habitualmente utilizado es el denominado "coeficiente de utilización neta de la proteína" (NPU) que, a diferencia del anterior, sí tiene en cuenta la digestibilidad de la proteína, es decir, mide la proporción de la proteína consumida que es utilizada.

- Fuentes de proteína: lácteos, carnes, pescados, huevos, cereales, leguminosas y frutos secos, las carnes, los cereales y los lácteos. (31)

- **Carbohidratos**

Los carbohidratos son nutrientes que aportan principalmente energía y fibra dietaria. Se dividen en dos tipos: complejos y simples. La unidad básica son los monosacáridos (azúcares simples) de los que glucosa, fructosa y galactosa son nutricionalmente los más importantes. Entre los disacáridos -formados por dos monosacáridos- destacan sacarosa (glucosa +fructosa), lactosa (el azúcar de la leche: glucosa + galactosa) y maltosa (glucosa + glucosa). Los polisacáridos o hidratos de carbono complejos son moléculas largas compuestas por un número variable de unidades de glucosa unidas entre sí.

Se recomienda el consumo de carbohidratos complejos por su alto contenido de fibra que ayuda en el proceso de digestión y control de los niveles de colesterol y azúcar en sangre, lo que contribuye de manera significativa prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Un ejemplo de alimentos que contienen carbohidratos complejos son el arroz, las pastas, los granos; y alimentos que contienen carbohidratos simples son el azúcar, la miel, los postres. La cantidad requerida de este nutriente van dependiendo el estado nutricional de la persona; su aporte oscila entre el 50 y el 60% del VCT (31)

- **Grasas o lípidos**

Las grasas son nutrientes esenciales y deben incluirse en la alimentación diaria por ser las encargadas de proporcionar ácidos grasos esenciales para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos del cuerpo, el desarrollo cerebral, el transporte de vitaminas liposolubles como A,D, E y K, la termorregulación del organismo, entre otras funciones.

Según su naturaleza, las grasas pueden ser saturadas e insaturadas. Las grasas saturadas tienden a aumentar la concentración de colesterol, mientras que las grasas insaturadas lo disminuyen. Las grasas saturadas proceden principalmente de alimentos de origen animal, manteca, crema de leche, vísceras, productos de panadería, salsas y embutidos; y las grasas insaturadas se encuentran en los aceites vegetales y semillas. Se recomienda consumir pequeñas cantidades de grasa saturada y preferir las insaturadas. (30)

La cantidad de grasa que se debe consumir en el día oscila del 20 al 30% del VCT, lo que limita la ingesta de colesterol a 300 mg/diarios y de grasa saturada a menos del 10% del requerimiento de esta fuente (33)

- **Micronutrientes**

• **Vitaminas:**

Son micronutrientes orgánicos, sin valor energético, necesarias para el hombre en muy pequeñas cantidades y que deben ser aportadas por la dieta, por la alimentación, para mantener la salud.

- Liposolubles: vitaminas A, D, E y K. solubles en lípidos pero no en el agua y, por tanto, vehiculizadas generalmente en la grasa de los alimentos. Estas pueden acumularse y provocar toxicidad cuando se ingieren en grandes cantidades.
- Hidrosolubles: tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido pantoténico (B5), piridoxina (B6), ácido fólico (B9), cianocobalamina (B12), biotina y vitamina C. contenidas en los compartimentos acuosos de los alimentos (31).

• **Minerales**

Se han descrito aproximadamente 20 minerales esenciales para el hombre. Según las cantidades en que sean necesarios y se encuentren en los tejidos corporales se distinguen tres grandes grupos:

- Macrominerales: calcio, fósforo, magnesio, sodio o potasio, cloro, azufre.
- Microminerales o elementos traza que se encuentran en muy pequeñas cantidades: hierro, cinc, yodo, selenio, flúor, manganeso, selenio, cromo, cobre o molibdeno.

Los minerales, como las vitaminas, no suministran energía al organismo pero tienen importantes funciones reguladoras además de su función plástica al formar parte de la estructura de muchos tejidos. Son

constituyentes de huesos y dientes (calcio, fósforo y magnesio), controlan la composición de los líquidos extracelulares (sodio, cloro) e intracelulares (potasio, magnesio y fósforo) y forman parte de enzimas y otras proteínas que intervienen en el metabolismo, como las necesarias para la producción y utilización de la energía (hierro, cinc, fósforo). (31)

- **Alimentos de origen vegetal**

Son especialmente ricos en agua, hidratos de carbono y fibra. Tienen poca grasa, excepto los aceites y carecen de colesterol. Contienen prácticamente todos los minerales (Aunque en el caso del hierro, éste sea de escasa biodisponibilidad) y vitaminas hidrosolubles. Entre las liposolubles, las vitaminas E, K y los carotenos se encuentran en cantidades apreciables en algunos componentes de este grupo. Los alimentos de origen vegetal carecen de retinol y vitaminas B12 y D (31)

• **cereales y derivados**

Los cereales (trigo, arroz, maíz, cebada, avena, centeno, mijo, etc.) y sus derivados (pan, pasta, galletas, bollería, etc.) han sido y probablemente seguirán siendo un componente básico. Los cereales contienen minerales como Mg, Zn, Fe y algo de Ca, aunque el hierro es de escasa biodisponibilidad pues se trata de Fe inorgánico. Además, su absorción puede estar parcialmente limitada por la presencia de fitatos contenidos precisamente en la parte del grano que tiene también mayor cantidad de minerales. (31)

• **verdura, hortaliza y frutas**

Las verduras y frutas son especialmente ricas en minerales (magnesio y potasio) y vitaminas

hidrosolubles (principalmente ácido fólico y vitamina C) sobre todo cuando se consumen crudas, pues no sufren pérdidas durante el cocinado. Entre las liposolubles únicamente contienen vitamina K y carotenos (especialmente las verduras y frutas de color verde oscuro, amarillo o naranja). Algunas frutas y hortalizas contienen además gran cantidad de otros carotenoides sin actividad provitamínica A como licopenos (tomate, sandía, cerezas), luteína (acelgas, apio, brécol, espinacas) y zeaxantina (espinacas y pimiento rojo), que tienen un importante papel como factores de protección en algunas enfermedades degenerativas. El ácido fólico, está en efecto en grandes cantidades en los vegetales de hoja verde: espinacas, ensaladas, acelgas. La vitamina C se encuentra en todas las verduras y frutas y principalmente en pimientos, kiwis, fresas, naranjas o mandarinas (33)

- **Legumbres**

Son buena fuente de minerales: Ca, Mg, Zn, K, P y Fe y contienen prácticamente todas las vitaminas (B1, niacina, ácido fólico, carotenos, algo de B2 y C). Aunque carecen, como el resto de los vegetales, de vitaminas B12, retinol y D, son alimentos con una alta densidad de nutrientes (31)

- **Alimentos de origen animal**

- **Leche y derivados**

Leche y los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, natillas, etc), son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente

fuelle de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes.

Beneficios: Mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con mala absorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, etc.

Consumo: Deberíamos consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica. Entre la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares.

#### **Ingesta de calcio recomendada**

11-24 años: 1.300 mg

25.70 años: 1.000 mg (34)

- **Huevos**

Son fuente importante de todos los nutrientes, excepto de hidratos de carbono, fibra, vitamina C y carotenos. Tienen vitaminas D, E, B12, retinol, riboflavina, yodo, hierro y un 12% de grasa, muy saturada, concentrada fundamentalmente en la yema. La proteína del huevo 13%: albúmina (concentrada en la clara) y ovovitellina (yema) es de alto valor biológico (alta calidad) y de fácil digestión. (31).

- **Carne y vísceras**

Son fuente de proteínas de alto valor biológico; hierro y Zinc. Recomendable consumir pescado y carnes magras. Se aconseja fomentar el consumo de pescado, ya que es una excelente fuente de proteínas

y ácidos grasos omega 3. Se debe alternar con carnes y huevos. (18)

- **Agua**

El agua constituye cerca de las dos terceras partes de su peso. Como porcentaje de la masa corporal, el contenido de agua es mayor en los hombres que en las mujeres y tiende a disminuir con la edad en ambos sexos como consecuencia de los cambios que se producen en la composición corporal (pérdida de masa magra e incremento de grasa corporal). Un hombre adulto tiene aproximadamente un 60% y una mujer una cantidad próxima al 50%. El cuerpo tiene una capacidad muy limitada para almacenar agua, debe ser ingerida diariamente en cantidad aproximadamente igual a la que se pierde.

- Necesidad y requerimiento de agua:

Se recomienda consumir al adulto joven 2,5 litros/día de agua = al menos 8 vasos al día.

- funciones: Todas las reacciones químicas del organismo tienen lugar en un medio acuoso; sirve como transportador de nutrientes y de sustancias necesarias para la vida de las células, sirve como vehículo para eliminar productos de desecho; lubrica y proporciona soporte estructural a tejidos y articulaciones. Una de sus funciones está relacionada con la termorregulación el agua es capaz de coger o ceder grandes cantidades de calor sin que se modifique mucho la temperatura corporal, evitando así variaciones de temperatura que podrían ser fatales. La función termorreguladora también depende de otra de sus

características físicas, su alto calor de vaporización, que permite, a través de un mecanismo tan sencillo como la sudoración, eliminar una gran cantidad de calor. Una reducción de tan sólo un 2% en el contenido total de agua puede alterar el mecanismo de termorregulación; una reducción del 7% puede producir alucinaciones, y deshidrataciones del 10% pueden producir la muerte (31)

- **Frecuencia de la alimentación:**

Nuestro cuerpo gasta energía en forma permanente, aun al dormir, por ello cada persona de acuerdo a la edad, sexo, forma de vida, actividad, etc. Necesita diariamente cantidades suficientes de cada tipo de alimentos. Pero es importante asociar a la moderación la idea de distribución, es decir, empezar el día con un buen desayuno y comer a lo largo del día repartiendo los alimentos en varias raciones o comidas, que por lo general son 4 comidas las recomendables, para favorecer la digestión sin perder la vitalidad. (35)

- **Reparto diario de comidas:**

- Desayuno 35%: Debe de contener hidratos de carbono, proteínas y grasas (pasta, arroz, pescados, carnes, legumbres).
- Media mañana 10%: Se basa en hidratos de carbono (leche, galletas, frutas picadas).
- Comida 20%: Debe de contener hidratos de carbono, proteínas y grasas (pasta, arroz, pescados, carnes, legumbres).
- Merienda 10%: Se basa en hidratos de carbono (leche, galletas, frutas picadas).

- Cena 25%: Debe contener hidratos de carbono, algo de proteínas y de grasas (carne o pescado plancha, verdura, yogur).

Muy importante también será la correcta hidratación, (2 litros de agua al día) (36)

- **Consumo diario:**

- Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones/día
- Leche, yogur, queso: 2 - 4 raciones/día
- Verduras y hortalizas: Al menos 2 raciones/día
- Frutas: Al menos 3 raciones/día
- Aceite de oliva: 3 - 6 raciones/día
- Agua: 4 - 8 raciones/día (31)

- **Consumo semanal:**

- Pescados y mariscos: 3 - 4 raciones/semana
- Carnes magras: 3 - 4 raciones/semana
- Huevos: 3 - 4 raciones/semana
- Legumbres: 2 - 4 raciones/semana
- Frutos secos: 3 - 7 raciones/semana
- Agua: 4 - 8 raciones/día (31)

- **Consumo ocasional:**

- Grasas (margarina, mantequilla)
- Dulces, bollería, caramelos, pasteles
- Bebidas refrescantes, helados
- Carnes grasas, embutidos (31)

**b) Actividad física:**

- Conjunto de movimientos corporales que se realizan con determinado fin. Es producido por la musculatura esquelética que requiere un gasto energético por encima del gasto energético basal; incluye el ejercicio y el deporte. Sus

componentes son fisiológicos, biomecánicas y psicológicos.  
(37)

- Es la acción que realiza una persona, la cual demanda el aumento del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del cuerpo y que forma parte de la vida diaria. Incluye tantas actividades utilitarias u ocupacionales así como las recreativas (28)
- Cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético (34)

- **Ejercicio físico:**

- Es programada, estructurada y repetitiva que produce un mayor o menor consumo de energía, y cuyo principal objetivo es la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. (28)

Está comprendido por cuatro componentes: tipo (modalidad del ejercicio), intensidad (consumo energético por unidad de tiempo), frecuencia (número de veces que se realiza la actividad física durante una semana) y duración (tiempo durante el cual se realiza la actividad física) (31)

- **Efectos funcionales de la actividad física**

➤ **A nivel intracelular**

La actividad física produce en pocos segundos una gran cantidad de cambios corporales como el aumento de temperatura, los cambios de pH, secreciones de diferentes hormonas y neurotransmisores.

Produce también alteración en la concentración intracelular de calcio y de los estados energéticos, o sea en la relación ATP/ ADP, que influirá sobre diversos sistemas extracelulares e intracelulares.

Entre estos encontramos los procesos metabólicos (transporte de glucosa, glucógeno génesis) o

transcripcionales (ADN a ARN) que finalmente implicarán síntesis de proteínas y el crecimiento muscular. (38)

➤ **A nivel de transportadores musculares de glucosa**

Los monosacáridos solo atraviesan las membranas celulares ayudados por proteínas específicas de transporte: los transportadores de sodio y glucosa.

El receptor capta la presencia de glucosa y la proteína toma a la molécula para ingresar en el canal. Inmediatamente se produce un intercambio de conformación de la proteína transportadora y el canal se abre hacia el lado opuesto. Dado que la fuerza de unión del receptor es débil, el movimiento térmico de la molécula unida hace que éste se libere. (38)

➤ **A nivel cardiaco:**

Las adaptaciones cardiovasculares significan una mejor capacidad funcional o condición física, lo que está relacionado con una disminución de la morbilidad. Esto significa la capacidad de sostener esfuerzos más prolongados, mejorando el transporte y consumo de O<sub>2</sub>. El entrenamiento de resistencia es el que induce las mayores adaptaciones, aumentando la capacidad de transportar O<sub>2</sub> a los músculos activos, a través del aumento del gasto cardíaco (adaptación central) y de la capacidad del sistema circulatorio (adaptación periférica). En el ejercicio, se hallan involucrados grandes grupos musculares con importante necesidad de aporte de oxígeno para el metabolismo aeróbico. En el inicio del ejercicio el corazón comienza a acelerarse, a veces antes, por influencia de la corteza cerebral sobre el bulbo raquídeo. El impulso cardiaco se origina en el nodo sino auricular en forma independiente del sistema nervioso, pero es influenciada tanto por el nervio

vago, que la disminuye, como por la innervación simpática, que la aumenta. Aunque durante el ejercicio existe un aumento de la frecuencia cardíaca, en reposo existe influencia constante del tono vagal, originado en el centro cardioinhibidor del bulbo raquídeo. La bradicardia sinusal en reposo es un signo frecuente de la persona que realiza actividad física habitualmente a partir de la segunda semana de un entrenamiento de resistencia puede apreciarse una moderada reducción de la misma. (38)

**- A nivel vascular**

- El mayor volumen sistólico del corazón entrenado en reposo (120-130 ml contra 70-80 ml) se debe a un aumento en el volumen telediastólico. El gasto cardíaco, o sea el volumen sistólico por la frecuencia cardíaca, en los sujetos entrenados puede llegar a ser el doble de los valores de aquellos sujetos que son sedentarios. El aumento fisiológico a intensidades moderadas es debido al mayor retorno venoso y mejor llenado ventricular, que se manifiestan en un mayor volumen telediastólico sin modificación apreciable de la fracción de eyección. El aumento del volumen sistólico aumenta la distensión arterial para dar cabida a esa masa de sangre por lo tanto la presión arterial sistólica se eleva. La presión diastólica lo hace en un menor grado. Como la elevación de la presión arterial por vasoconstricción generalizada se asocia con vasodilatación localizada en el músculo activo, se producen condiciones ideales para que se incremente el flujo sanguíneo. (38)

➤ **A nivel ventilatorio**

El ejercicio incrementa la frecuencia y amplitud de iniciar el movimiento como respuesta a estímulos centrales que desencadenan una hiperventilación. Se intenta suplir la

demanda aumentada de oxígeno durante la actividad física y para ello el entrenamiento produce adaptaciones en el sistema respiratorio aumentando el volumen pulmonar, la capacidad inspiratoria y reduciendo el volumen pulmonar residual. Como consecuencia se produce una economía ventilatoria, la persona entrenada respira de manera más eficaz que un sedentario. El volumen mínimo respiratorio es el producto de la frecuencia de respiración respiratoria por el volumen corriente. (38)

- **Beneficios:**

Contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social

- **Enfermedades cardiovasculares:**

La actividad física regular reduce el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular en general. Respecto a la enfermedad cerebrovascular, aunque parece disminuir el riesgo, no hay datos concluyentes. Además, el ejercicio físico regular previene o retrasa el desarrollo de la hipertensión y mejora la situación de las personas que ya la padecen.

- **Obesidad:**

La actividad física puede afectar favorablemente tanto a la disminución como a la distribución de la grasa corporal. El papel de la actividad física en la prevención del sobrepeso y la obesidad es esencial, ya que es un problema muy frecuente.

- **Diabetes Mellitus tipo 2:**

La actividad física regular reduce el riesgo de desarrollar la diabetes mellitus tipo 2, además de aumentar la tolerancia a la glucosa.

- **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y asma:**

El ejercicio en personas con EPOC mejora los síntomas respiratorios y mejora la habilidad para llevar a cabo las tareas diarias.

- **Cáncer:**

La actividad física se asocia a una reducción del cáncer de colon (reduciéndose en un 20-30%). Se ha visto que el ejercicio físico afecta al control del tránsito del colon y estimula su peristaltismo.

- **Área psicosocial:**

La actividad física parece aliviar los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar el estado de ánimo. Es muy probable que algunos efectos psicológicos beneficiosos estén relacionados con un incremento de endorfinas, que produce un aumento de la sensación de bienestar y de euforia. (30)

- **Tipo de actividad física:**

**a. Intensidad:** Durante las últimas décadas, la opinión general es que hay una intensidad mínima de ejercicio requerida para estimular una mejoría en la capacidad física. El Colegio Americano de Medicina del Deporte (CAMD) fue la primera organización científica en publicar informes oficiales sobre la prescripción de ejercicios. 70% del máximo consumo de oxígeno como la mínima intensidad de ejercicio recomendada para mejorar la aptitud física. (38)

**b. Duración:** El CAMD recomienda 20-60 minutos de actividad aeróbica continua para cada sesión de entrenamiento. Existe una interrelación entre la intensidad y la duración en su impacto sobre el cambio en la aptitud. La actividad de baja intensidad debe ser realizada durante un período más largo que la de alta intensidad, para tener el mismo efecto

sobre el aumento de la potencia aeróbica. Nuevamente, el gasto energético total de la sesión de ejercicio es, probablemente, el factor crítico determinante del cambio en la capacidad. (30)

**c. Frecuencia:** El CAMD recomienda entrenar de 3 a 5 días por semana. La mayoría de los estudios muestran poco cambio en la capacidad física si se entrena menos de 3 veces semanales, a menos que el ejercicio sea bastante intenso. Y entrenar más de 5 veces no produce un mayor mejoramiento de la capacidad que entrenando 5 días por semana. Para los adultos, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral). (9)

- **Práctica de Actividad física:**

- Caminar diariamente por lo menos durante de 30 minutos:  
Realizar caminatas al momento de trasladarse o retirarse de los diversos lugares que frecuentan las personas, como por ejemplo el centro laboral, instituciones educativas, espacios públicos, entre otros (28).
- Además, todos los adultos deben incluir actividades de fortalecimiento muscular en 2 o más días a la semana trabajando todos los grupos musculares más importante (miembros inferiores, caderas, dorso, abdomen, pecho, hombros y miembros superiores). (38)
- Recreación activa.  
Promover actividades deportivas y de recreación durante el año que favorezcan la participación activa del personal policial. La recreación es una actitud positiva del individuo hacia la vida en desarrollo de actividades para el tiempo, que

le permiten trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que le dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida. Las actividades recreativas pueden ser: juegos, deportes, música, bailes, literatura, cine, pasatiempos (hobbies), actividades de índole social. Tales actividades son elegidas libremente según las preferencias (28)

### **c) Descanso y sueño**

El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad. La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. (9) .

#### **- El Sueño:**

- Es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona (28)
- Es un fenómeno sumamente complejo, órganos biológicos más poderosos, el cerebro es uno de los más vulnerables para funcionar, debe tener niveles mínimos de oxígeno y glucosa, si no está disponible, el cerebro muere si se priva de oxígeno solo por 8 minutos y sufre de daños irreversibles. (18)

El sueño es el estado de reposo uniforme de un organismo, en contraposición con el estado de vigilia, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica, presión sanguínea, respiración, latidos del corazón y por una respuesta menor ante estímulos externos.

Existen básicamente dos periodos definidos durante el sueño: no-REM (sueño lento) y REM (Movimiento ocular rápido). Cada uno tiene sus propias particularidades y fases:

- En el sueño no-REM la persona a lo largo de cuatro etapas experimenta la transición de la vigilia al sueño ligero, inicia la fase de sueño ligero, inicia el sueño profundo, inicia la fase profunda del sueño. Durante esta fase, el tono muscular es débil y la frecuencia cardíaca y respiratoria disminuyen.
  - El sueño REM ocupa aproximadamente el 20% del tiempo total que un adulto duerme, aunque varía con la edad y es mayor en los niños. Se caracteriza por un movimiento rápido de los ojos, una abolición completa del tono muscular y una aceleración irregular de la frecuencia respiratoria y del pulso.
- (39)

Las cuatro etapas del NREM duran alrededor de una hora en adultos y van seguidas de una etapa III otra II y una etapa de REM de 10 minutos. Esta secuencia compone un ciclo de sueño.

(40)

- **Ciclo de sueño:**

El patrón normal de sueño de un adulto comienza con un período de pre sueño de 10 a 30 minutos (más si hay problemas para conciliar el sueño) después pasa por NREM I, II, III IV, III, II y una fase REM . Con cada ciclo las fases III y IV NREM se acortan y se alargan los REM. Si el sujeto se despierta recomienza en el I. No todas las personas progresan de forma uniforme a través de las fases de sueño y cada fase varía de tiempo en cada persona. Los RN tienen más REM y los ancianos menos. Cada ciclo dura aproximadamente 90 minutos. (40)

### - Beneficios del sueño

El sueño tiene funciones de restauración y protección y sirve para reajustar o conservar los sistemas biológicos

- Se regeneran y oxigenan las células: Al dormir, nuestra piel descansa y las células se regeneran y oxigenan con mayor facilidad. Específicamente en los ojos, la Rodopsina (pigmento sensible a la luz) logra renovarse recuperando el esfuerzo realizado durante el día.
- Ayuda a mantener un peso adecuado: Cuando el cuerpo no descansa lo suficiente, presenta una tendencia a acumular grasas y es más difícil quemarlas. Un cuerpo descansado ayuda a mantener el peso o incluso a perderlo más fácilmente, ya que cuando dormimos poco producimos mayor cantidad de hormona Ghrelina, que aumenta el apetito.
- Favorece el control de enfermedades como la hipertensión y diabetes: Cuando no descansamos lo suficiente corremos el riesgo de aumentar nuestra tensión arterial, haciendo más alta la probabilidad de contraer hipertensión y/o diabetes por el incremento de producción de Cortisol
- Cuida el corazón: Durante el sueño también disminuye la frecuencia cardíaca para que las células coronarias y los tejidos puedan repararse. En este momento nuestro organismo libera la melatonina y la hormona del crecimiento para desarrollar estas tareas.
- Mejora la capacidad de intelecto: El descanso es fundamental para mejorar nuestra actividad intelectual. El cerebro necesita varias horas de desconexión para procesar toda la información acumulada durante el día. (39)

- **Dormir:**

Es una necesidad vital para el ser humano, la cual debe darse en las mejores condiciones y en la cantidad suficiente para que este sea reparador permitiendo al organismo un funcionamiento adecuado. El sueño es un indicador de salud (28)

No dormir lo necesario es considerado como una epidemia de salud pública para la OMS, ya que afecta al rendimiento y bienestar de las personas, también se la relaciona con el riesgo de sufrir obesidad, depresión, mal humor, problemas cardíacos y diabetes. Las repercusiones sobre la calidad de vida de estos trastornos pueden ser importantes, ya que afectan al rendimiento laboral y a las relaciones personales, además de aumentar el riesgo de accidentes y enfermedades. (5)

- **Duración:**

El número de horas que necesitamos dormir depende de las características específicas de cada individuo (constitución, hábitos de vida, edad y género). El adulto debe dormir como mínimo de 6 a 8 horas diarias. (9)

- Consecuencias sobre la salud de no dormir el número de horas suficientes
  - A corto plazo:
    - Somnolencia
    - Cambios repentinos de humor
    - Pérdida de la memoria reciente
    - Falta de la capacidad de planear y llevar a cabo actividades
    - Falta de concentración
  - A largo plazo:
    - Obesidad
    - Envejecimiento precoz
    - Agotamiento

- Mayor riesgo de infecciones, diabetes, enfermedades cardiovasculares y trastornos gastrointestinales
- Pérdida crónica de memoria (9)

- **Las siestas**

Los periodos de sueño después del almuerzo mejoran la salud de las personas y permiten que aumente la actividad cerebral, lo cual se traduce en mayor productividad (5)

- **Duración**

Las siestas de 10 minutos son las que más beneficios traen, pues es el tiempo ideal para calmar el sueño, descansar el cuerpo y la mente y recargar las energías. (39)

**d) Control médico**

Los controles médicos se encuentran íntimamente relacionados a la medicina preventiva, ejerciéndose tres tipos de prevención: La prevención primaria, en donde se reducen factores de riesgo antes de que la enfermedad aparezca. Su objetivo principal es disminuir la incidencia de una enfermedad o condición. La prevención secundaria, que se encuentra destinada a la detección de una condición o enfermedad para revertirla o retardar su aparición para mejorar el pronóstico. Su objetivo principal es disminuir la prevalencia de una enfermedad o condición. Y finalmente la prevención terciaria, que minimiza los efectos negativos futuros de una enfermedad o condición sobre la salud. Siendo de los tres anteriores mencionados la prevención primaria la más importante puesto que representa un medio mayor para el mejoramiento de la salud en general.

Todos los adultos deben visitar al médico periódicamente. Los objetivos principales de estas visitas serán dentro de los patrones de la prevención primaria:

- Detectar enfermedades en sus etapas iniciales
- Evaluar el riesgo de problemas médicos futuros

- Fomentar un estilo de vida saludable
- Actualizar el calendario de vacuna (41)

e) **Consumo de sustancias nocivas:**

Toda sustancia química de origen natural o sintético que afecta específicamente las funciones del sistema nervioso central (SNC). Se considera que una sustancia psicoactiva genera dependencia en su consumidor. (28)

- **Consumo de bebidas alcohólicas.**

Es el consumo de una sustancia con propiedades analgésicas y depresoras del SNC, que dependiendo de la cantidad y frecuencia puede producir tolerancia, dependencia psicológica y física. (42)

- **Alcohol:**

Es la droga más consumida en nuestro entorno sociocultural y la que más problemas sociales y de salud genera (accidentes de tránsito, violencia, maltrato, problemas de salud). El etanol, alcohol etílico o simplemente alcohol, es un líquido incoloro e inflamable. Se produce en la fermentación de los azúcares de los jugos o zumos de diversas plantas o de sus frutos. (43)

- **Mecanismos de acción del alcohol:**

El alcohol tiene un efecto bifásico sobre el cuerpo, lo cual quiere decir que sus efectos cambian con el tiempo. Inicialmente, el alcoholismo generalmente produce sensaciones de relajación y alegría, pero el consumo posterior puede llevar a tener visión borrosa y problemas de coordinación. Las membranas celulares son altamente permeables al alcohol, así que una vez que el alcohol está en el torrente sanguíneo, se puede esparcir en casi todos los tejidos del cuerpo. Tras el consumo excesivo, puede aparecer la inconsciencia y a niveles extremos de

consumo pueden llevar a un envenenamiento por alcohol y a la muerte (con una concentración en la sangre de 0.55% (aprox. 5 gramos de alcohol por litro de sangre) podría matar a la mitad de los afectados por paro Cqrdiorespiratorio tras afectación bulbar). Cuando el alcohol llega a la sangre (entre 30 y 90 minutos después de ser ingerido) se produce una disminución de los azúcares presentes en la circulación, lo que provoca una sensación de debilidad y agotamiento físico. Lo anterior es debido a que el alcohol acelera la transformación de glicógeno (una sustancia que se encarga de almacenar el azúcar en el hígado) en glucosa y ésta se elimina de forma más rápida. Otra acción del alcohol, es que inhibe a la vasopresina que es una hormona secretada por la glándula suprarrenal, esta hormona es la responsable de mantener el balance de los líquidos en el cuerpo, ordenando al riñón que reabsorba agua de la orina. Si la función de la vasopresina falla, el riñón empieza a eliminar más agua de la que ingiere y provoca que el organismo busque el agua en otros órganos. Esto provoca que las meninges (membranas que cubren el cerebro) pierdan agua y por tanto aparezca el dolor de cabeza. (43)

- **Tipos de consumo:**

- Consumo de riesgo: se define como un nivel o patrón de consumo que conlleva riesgo para la salud, si el hábito persiste. No existe un acuerdo en cuanto a cuál es el nivel de consumo de alcohol que implica un consumo de riesgo pero, cualquier nivel de consumo de alcohol implica riesgos. La OMS lo define como consumo regular diario de 20 a 40g de alcohol en mujeres y de 40 a 60g diarios en hombres.

- **Consumo perjudicial:** el consumo perjudicial se refiere a un patrón de consumo que afecta a las personas tanto en su salud física (por ejemplo: cirrosis hepática) como en su salud mental (depresión como resultante del consumo), la OMS lo define como consumo regular promedio de más de 40g de alcohol diarios en mujeres y de más de 60g diarios en hombres.
- **Consumo excesivo ocasional:** Es cuando un adulto consume al menos 60g de alcohol en una sola sesión, que puede ser particularmente perjudicial para la salud.
- **Dependencia del alcohol:** conjunto de fenómenos conductuales, cognitivos y fisiológicos en los cuales el uso del alcohol se transforma en prioritario para el individuo, por encima de otras actividades y obligaciones. (43)

## **B. Estilo de vida no saludables**

Consumo de sustancias nocivas:

- **Consumo de alcohol:** Es tóxico para la mayoría de tejidos del organismo. su consumo crónico y excesivo se ha asociado al desarrollo del síndrome de dependencia al alcohol, pero también a numerosas enfermedades inflamatorias y degenerativas que pueden acabar con la vida de los sujetos que los sufren.
- **Consumo de tabaco:** El tabaco es una droga por su capacidad para crear tolerancia, dependencia física y sobre todo psicológica. Los efectos farmacológicos de la nicotina quedan demostrados en el síndrome de deprivación en los que dejan de fumar.
- **Hábitos alimentarios inadecuados:** Tanto por exceso como por defecto, se relacionan con numerosas enfermedades de

elevada prevalencia y mortalidad (enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, obesidad, osteoporosis, entre otras)

- **Sedentarismo:** Es la falta de actividad física. En realidad, todos los individuos tienen un cierto gasto energético, por lo que de forma operativa el sedentarismo se deberá definir como la falta de una cantidad determinada de actividad física, bien de forma diaria o semanal. (18)

### 2.3.3. El índice de masa corporal

Es la relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado de la persona. Se le conoce también como índice de Quetelet, y su fórmula de cálculo es la siguiente:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$  (44)

La OMS debido a la asociación existente entre IMC elevado y morbi-mortalidad aumentada, existen estudios que demuestran que sobre un IMC mayor de 30 aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus, enfermedad de vías biliares, algunos tipos de cáncer, trastornos respiratorios, etc. (1)

#### ➤ Clasificación de la valoración nutricional según IMC

El Ministerio de Salud clasifica la valoración nutricional de las personas adultas según IMC.

**TABLA N°2.3.3. TABLA DE INDICE DE MASA CORPORAL**

| CLASIFICACION      | IMC                  |
|--------------------|----------------------|
| Delgadez grado III | < 16                 |
| Delgadez grado II  | 16 a < 17            |
| Delgadez grado I   | 17 a < 18,5          |
| <b>Normal</b>      | <b>18,5 a &lt;25</b> |
| Sobrepeso          | 25 a < 30            |
| Obesidad grado I   | 30 a < 35            |
| Obesidad grado II  | 35 a < 40            |
| Obesidad grado III | ≥ a 40               |

(44)

➤ **Interpretación de los valores de índice de masa corporal (IMC):**

**IMC < 18,5 (delgadez):** Las personas adultas con un IMC <18,5 son clasificadas con valoración nutricional de “delgadez” y presentan un bajo riesgo de comorbilidad para enfermedades no transmisibles. Sin embargo, presentan un riesgo incrementado para enfermedades digestivas y pulmonares, entre otras. Un valor de IMC menor de 16 se asocia a un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad.

**IMC 18,5 a < 25 (normal):** Las personas adultas con valores de IMC entre 18,5 y 24,9 son clasificadas con valoración nutricional De “normal”. En este rango el grupo poblacional presenta el más bajo riesgo de morbilidad y mortalidad.

**IMC 25 a < 30 (sobrepeso):** Las personas adultas con un IMC mayor o igual a 25 y menor de 30, son clasificadas con valoración nutricional de “sobrepeso”, lo cual significa que existe riesgo de comorbilidad, principalmente de las enfermedades crónicas no transmisibles como: diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, cáncer, entre otras.

**IMC  $\geq$  de 30 (obesidad):** Las personas adultas con valores de IMC mayor o igual a 30 son clasificadas con valoración nutricional de “obesidad”, lo cual significa que existe alto riesgo de comorbilidad, principalmente de las enfermedades crónicas no transmisibles como: diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, cáncer, entre otras. (44)

**a. Peso y talla:**

El peso y la talla han sido las mediciones más corrientemente utilizadas, considerándose que solas o combinadas, son buenos indicadores del estado nutritivo global, pero no indican

necesariamente, las modificaciones que ocurren en cada uno de los compartimentos del cuerpo.

El peso es un indicador necesario, pero no suficiente para medir composición corporal; sin embargo, la comparación del peso actual con pesos previos permite estimar la trayectoria del peso. Utilidad considerando que las pérdidas significativas son predictores de discapacidad en el adulto mayor. (9)

#### 2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.

- **Alimentación:** Consiste en obtener del entorno productos naturales o transformados que conocemos con el nombre de alimentos, es un proceso voluntario. (9)
- **Actividad física:** Es la acción que realiza una persona que demanda el aumento del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del cuerpo y que forma parte de la vida diaria (28)
- **Control médico:** Es la responsabilidad de acudir mínimo 2 vez al año a un control rutinario con el objetivo de disminuir la prevalencia de una enfermedad o condición. (45)
- **Consumo de sustancias nocivas:** Consumo de sustancias de origen natural o artificial que tienen efecto en el sistema nervioso central y modifican el funcionamiento psíquico (28)
- **Delgadez:** Es una clasificación de la valoración nutricional de personas adultas, caracterizada por una insuficiente masa corporal con relación a la talla. Se denomina delgadez cuando el índice de masa corporal está por debajo de 18,5. (44)
- **Descanso y sueño:** Estado de reposo uniforme del organismo. (28)
- **Estilos de Vida:** Es el conjunto de actividades que refieren realizar los polícias con relación a su alimentación, actividad

física, consumo de actividades nocivas, descanso y sueño y control médico. (4)

- **Índice de Masa Corporal:** Es el indicador antropométrico que resulta de la razón entre el peso corporal expresado en kilogramos y la talla expresada en metros elevada al cuadrado expresado en metros que permite valorar el estado nutricional que tienen los policías que laboran en las comisarías. (46)
- **Obesidad:** es una enfermedad caracterizada por un estado excesivo de grasa corporal o tejido adiposo. En personas adultas es determinada por un IMC mayor o igual a 30. (44)
- **Sobrepeso:** Es el aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo. Se debe a un desequilibrio entre cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía (en forma de calorías) que se gasta, durante las actividades físicas. (46)

## 2.5. HIPÓTESIS.

### 2.5.1. Hipótesis General.

- La relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.

### 2.5.2. Hipótesis Específicas.

- Los estilos de vida que tienen los efectivos policiales en la Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017 son no saludables.
- El índice de masa corporal que tienen los efectivos policiales en la Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017 es inadecuado.
- La relación entre la dimensión de alimentación e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.

- La relación entre la dimensión Actividad Física e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.
- La relación entre la dimensión Control Médico e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.
- La relación entre la dimensión Consumo de Sustancias Nocivas e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.
- La relación entre la dimensión descanso y sueño e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.

## **2.6. VARIABLES.**

Variable 1:

- Estilos de vida

Variable 2:

- Índice de masa corporal.

## 2.7. OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

| VARIABLE        | DEFINICION CONCEPTUAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DEFINICION OPERACIONAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIMENSION | INDICADOR                                | ITEM                                                                                                                       | CATEGORIA DE LA VARIABLE                                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estilos de Vida | Los estilos de vida son un conjunto de comportamientos específicos que asume el individuo en una sociedad y que influyen en su salud actuando como factores de protección o de riesgo. Existen estilos de vida saludables y no saludables, los primeros se encuentran orientados a evitar problemas como son la obesidad, hipertensión arterial, infarto agudo de | Los estilos de vida son un conjunto de actividades que refieren realizar los policias con relación a su alimentación, actividad física, asistencia al control médico, consumo de sustancias nocivas, descanso y sueño. Que será medido mediante un cuestionario y cuyos resultados se calificarán en saludables y no saludables de acuerdo a la |           | Frecuencia con que consume sus alimentos | 1. ¿Consume ocho a más vasos de agua al día?                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No saludable: 30 - 75 puntos</li> <li>• Saludable: 76 - 120 puntos</li> </ul> |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                          | 2. ¿Su alimentación incluye vegetales, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína? |                                                                                                                        |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                          | 3. ¿Se limita el consumo de azúcares?                                                                                      |                                                                                                                        |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                          | 4. ¿Ud. Consume pescados al menos dos veces por semana?                                                                    |                                                                                                                        |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                          | 5. ¿Incluye en su alimentación el consumo de frutas?                                                                       |                                                                                                                        |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                          | 6. ¿Consume 3 comidas al día (desayuno, almuerzo y cena)?                                                                  |                                                                                                                        |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                          | 7. ¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"?                                                          |                                                                                                                        |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | Horario                                  | 8. ¿Mantiene un horario fijo en las comidas?                                                                               |                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                      |                                                    |                                                                                                                              |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>miocardio que se encuentran derivados del sedentarismo, una mala alimentación, escasas horas de sueño y descanso, además del consumo de sustancias nocivas. En este sentido el rol que asume la enfermera en el campo ocupacional está enfocado en la prevención de enfermedades o riesgos en los trabajadores y consiste en el fomento de estilos de vida Saludables.</p> | <p>puntuación obtenida.</p> | <p>Alimentación</p>                  | <p>Tiempo en que consume sus alimentos.</p>        | <p>9. ¿Se toma tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?</p>                                                          |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                      | <p>El estado en que se encuentra los alimentos</p> | <p>10. ¿Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes?</p>          |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             | <p>Actividad Física (Ejercicios)</p> | <p>Tipo de actividad y Frecuencia.</p>             | <p>11. ¿Hace ejercicio, camina, trotta o practica algún deporte?</p>                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                      |                                                    | <p>12. ¿Realiza ejercicios que le ayudan al funcionamiento cardiaco (cardiobox, aeróbicos, Aero rumba, natación, otros)?</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                      |                                                    | <p>13. ¿Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (kun fu, yoga, relajación auto dirigida, otros)?</p>             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                      |                                                    | <p>14. ¿En su tiempo libre realiza actividades de recreación</p>                                                             |  |

|  |  |  |  |                       |                                                                                                             |
|--|--|--|--|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |                       | (cine, leer, pasear, ajedrez, dominó, otros)?                                                               |
|  |  |  |  | Tiempo                | 15. ¿Ud. camina 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana?                                            |
|  |  |  |  | Control médico        | 16. ¿Va al médico por lo de vistas menos una vez al año?                                                    |
|  |  |  |  |                       | 17. ¿Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año?                               |
|  |  |  |  |                       | 18. ¿Cuándo se expone al sol, usa protectores solares?                                                      |
|  |  |  |  |                       | 19. ¿Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento?                                        |
|  |  |  |  |                       | 20. ¿Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud?                                 |
|  |  |  |  | Frecuencia de Consumo | 21. ¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida? |

|  |  |  |                               |                              |                                                                                           |  |
|--|--|--|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | Consumo de sustancias nocivas |                              | 22. ¿Con qué frecuencia consume alcohol?                                                  |  |
|  |  |  |                               |                              | 23. ¿Con qué frecuencia consume cigarrillos?                                              |  |
|  |  |  |                               |                              | 24. ¿Disfruta más de una fiesta si se consume licor?                                      |  |
|  |  |  |                               |                              | 25. ¿Dice «no» a todo tipo de droga?                                                      |  |
|  |  |  | Sueño                         | Duración del sueño           | 26. ¿Duerme al menos 7 horas diarias?                                                     |  |
|  |  |  |                               |                              | 27. ¿Trasnocha?                                                                           |  |
|  |  |  |                               | Frecuencia de siestas        | 28. ¿Realiza siestas después de desayunar, almorzar o cenar como parte de una relajación? |  |
|  |  |  |                               | Ingiere medicación prescrita | 29. ¿Toma pastillas para poder dormir?                                                    |  |
|  |  |  |                               | Horario de acostarse         | 30. ¿Respeta sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades?  |  |
|  |  |  |                               |                              |                                                                                           |  |
|  |  |  |                               |                              |                                                                                           |  |

| VARIABLE                 | DEFINICION CONCEPTUAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DEFINICION OPERACIONAL                                                                                                                                                                   | INDICADOR                                                                                           | ITEM                                                                                                              | CATEGORIA DE LA VARIABLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |     |                    |      |                   |           |                  |             |        |            |           |           |                  |           |                   |           |                    |        |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----|--------------------|------|-------------------|-----------|------------------|-------------|--------|------------|-----------|-----------|------------------|-----------|-------------------|-----------|--------------------|--------|
| Índice de Masa Corporal. | El índice de masa corporal es un indicador antropométrico del estado nutricional de la población en donde los únicos cambios somato métricos medibles son los resultantes del aporte nutricional y/o actividad física, por ello este índice es la razón entre el peso expresado en kilogramos y la talla expresada en metros elevada al cuadrado. | El índice de masa corporal es el resultado de la razón entre el peso y la talla en el policía que labora en las comisarías y que será medido en delgadez extrema hasta Obesidad mórbida. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Peso</li><li>• Talla</li><li>• Razón peso – talla</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Su peso es?</li><li>• ¿Su Talla es?</li><li>• ¿Cuál es su IMC?</li></ul> | <table><tr><th>CLASIFICACION</th><th>IMC</th></tr><tr><td>Delgadez grado III</td><td>&lt; 16</td></tr><tr><td>Delgadez grado II</td><td>16 a &lt; 17</td></tr><tr><td>Delgadez grado I</td><td>17 a &lt; 18,5</td></tr><tr><td>Normal</td><td>18,5 a &lt;25</td></tr><tr><td>Sobrepeso</td><td>25 a &lt; 30</td></tr><tr><td>Obesidad grado I</td><td>30 a &lt; 35</td></tr><tr><td>Obesidad grado II</td><td>35 a &lt; 40</td></tr><tr><td>Obesidad grado III</td><td>≥ a 40</td></tr></table> | CLASIFICACION | IMC | Delgadez grado III | < 16 | Delgadez grado II | 16 a < 17 | Delgadez grado 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 |
| CLASIFICACION            | IMC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |     |                    |      |                   |           |                  |             |        |            |           |           |                  |           |                   |           |                    |        |
| Delgadez grado III       | < 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |     |                    |      |                   |           |                  |             |        |            |           |           |                  |           |                   |           |                    |        |
| Delgadez grado II        | 16 a < 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |     |                    |      |                   |           |                  |             |        |            |           |           |                  |           |                   |           |                    |        |
| Delgadez grado 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |     |                    |      |                   |           |                  |             |        |            |           |           |                  |           |                   |           |                    |        |

## 2.8. AMBITO DE ESTUDIO

La comisaria sectorial Santa Ana de Huancavelica, se encuentra ubicada en el Barrio de santa Ana a nivel de la plaza Ramón Castilla del Distrito, provincia y región de Huancavelica.

### **Limites:**

Por el Este: Pasaje Montesinos.

Por el Oeste: Plaza Mariscal Castilla.

Por el Norte: Jr. Odonovan.

Por el Sur: Av. Celestino Manchego Muñoz.

### **Actitud y coordenadas geográficas:**

La comisaria de Santa Ana está situada aproximadamente a 12° 36' 10" de longitud del Meridiano de Grenwinch y a una altura de 3650 m.s.n.m. y longitud oeste.

### **Su estructura organizativa:** es la siguiente

Se encuentra el departamento de administración (sección de tramite documentario y archivo, sección de operaciones y estadísticas, sección de denuncias y certificaciones, oficina de participación ciudadana), departamento de atención al público (sección de atención al público, conductor y operador del vehículo) y DEINPOL (Sección de investigación de delitos y faltas, sección de investigación de accidentes de tránsito, grupo de servicio de servicio de patrullaje, grupo de reten de patrullaje, grupo de patrullaje de franco).

#### ✓ JEFE DE REGION POLICIAL HUANCABELICA:

Coronel PNP Luis Enrique Vásquez Coronado.

#### ✓ COMISARIO DE LA COMISARIA SANTA ANA

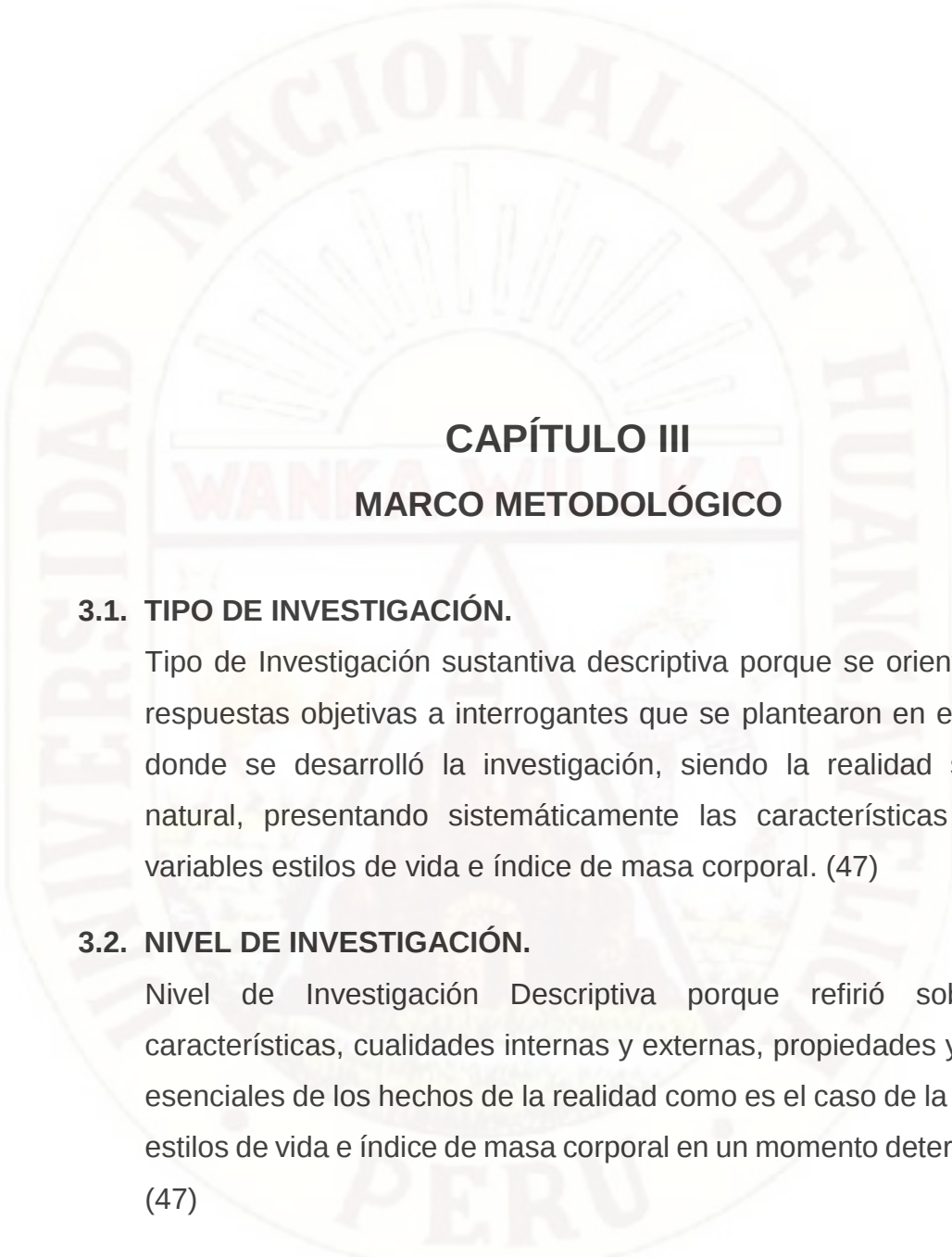
SOS PNP José Luis Andia Salazar

#### ✓ Sub oficiales:

✓ Sub brigadieres

✓ Sub técnicos.

✓ Sub de primera, segunda y tercera.



## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

Tipo de Investigación sustantiva descriptiva porque se orientó a dar respuestas objetivas a interrogantes que se plantearon en el ámbito donde se desarrolló la investigación, siendo la realidad social y natural, presentando sistemáticamente las características de las variables estilos de vida e índice de masa corporal. (47)

#### **3.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN.**

Nivel de Investigación Descriptiva porque refirió sobre las características, cualidades internas y externas, propiedades y rasgos esenciales de los hechos de la realidad como es el caso de la variable estilos de vida e índice de masa corporal en un momento determinado. (47)

#### **3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.**

**Inductivo;** porque a partir de la observación de los hechos, mediante la generalización del comportamiento observada, en realidad lo que

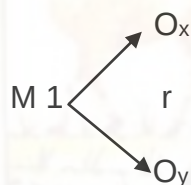
realiza es una especie de generalización sin que por medio de la lógica pueda conseguir una demostración de las citadas leyes. (48)

**Hipotético Deductivo;** Se trató de establecer la verdad o falsedad de las hipótesis, a partir de la verdad o falsedad de las consecuencias observacionales, unos enunciados que refieren a objetos y propiedades observables, que se obtienen deduciendo de la hipótesis y cuya verdad o falsedad estamos en condiciones de establecer directamente. (48)

### 3.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Diseño de Investigación no experimental transeccional correlacional por que se describen la relación entre la variable estilos de vida e índice de masa corporal en un momento determinado y no se manipulas las variables. (49)

El diagrama del diseño es como se muestra de la siguiente manera:



**M1=** Muestra de efectivos policiales.

**Ox=** Observación de la Variable Estilos de Vida.

**Oy=** Observación de la Variable Índice de Masa Corporal.

**r =** Relación.

### 3.5. POBLACIÓN, MUESTREO, MUESTRA.

#### 3.5.1. Población

La Población estuvo constituida por 90 efectivos policiales de la comisaria sectorial Santa Ana de Huancavelica.

#### 3.5.2. Muestra

Población censal de 70 efectivos policiales, de sexo masculino de la Comisaria Sectorial Santa Ana de Huancavelica.

### 3.5.3. Muestreo

Es de tipo no Probabilístico por conveniencia.

✓ **Criterios de inclusión:**

- a) Rango de edad mayor de 20 años.
- b) Personal Masculino

✓ **Criterios de exclusión:**

- a) Personal femenino
- b) Personas que no acepten el estudio
- c) Personas ajenas a la Policía Nacional del Perú.

### 3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

| Variable                | Técnica     | Instrumentos                               |
|-------------------------|-------------|--------------------------------------------|
| Estilos de vida         | Observación | Escala                                     |
| Índice de masa corporal |             | Balanza<br>Tallímetro<br>Ficha de Registro |

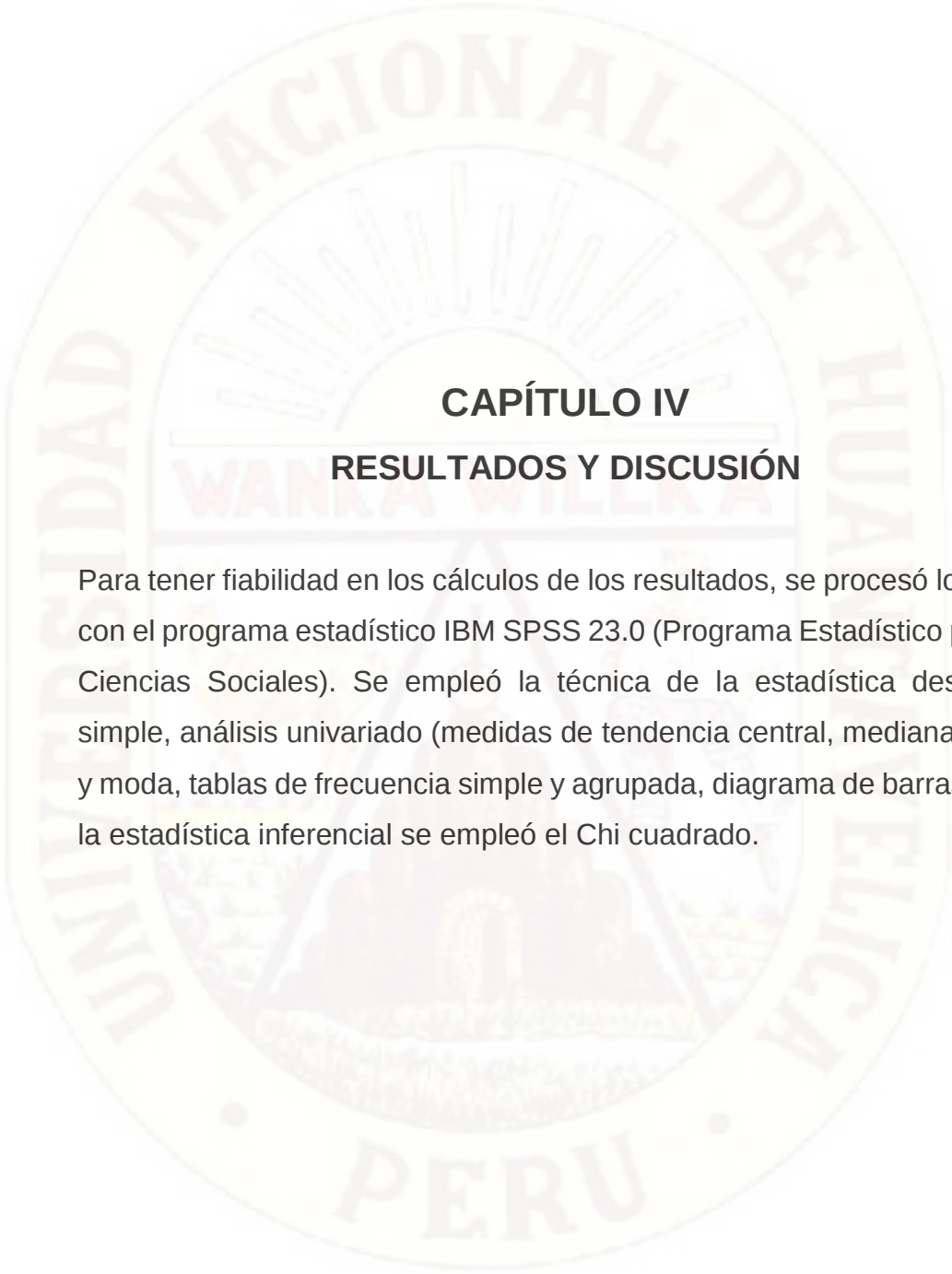
### 3.7. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

- ✓ Se realizó las coordinaciones respectivas con el Jefe de la Región Policial de Huancavelica Coronel PNP Luis Enrique Vásquez coronado para la autorización a tener acceso a información sobre su institución a cargo y la posterior aplicación del instrumento.
- ✓ Se realizó la validación de los instrumentos de recolección de datos por los jueces.
- ✓ Se identificó a los efectivos policiales en la comisaria sectorial Santa Ana y se solicitara el consentimiento informado verbal de los mismos.
- ✓ Se aplicó los instrumentos de recolección de datos los efectivos policiales en la comisaria sectorial Santa Ana.

- ✓ Se organizó los datos recolectados para el análisis estadístico correspondiente.
- ✓ Una vez obtenidos las tablas y gráficos estadísticos se procedieron al análisis, interpretación y discusión de los resultados obtenidos para luego llegar a las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

### **3.8. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Para el procesamiento y análisis de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS para Windows Vers. 23.0 , Minitap, hoja de cálculo de Microsoft Office Excel 2013, tomando en cuenta los datos obtenidos.



## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Para tener fiabilidad en los cálculos de los resultados, se procesó los datos con el programa estadístico IBM SPSS 23.0 (Programa Estadístico para las Ciencias Sociales). Se empleó la técnica de la estadística descriptiva simple, análisis univariado (medidas de tendencia central, mediana, media y moda, tablas de frecuencia simple y agrupada, diagrama de barras). Para la estadística inferencial se empleó el Chi cuadrado.

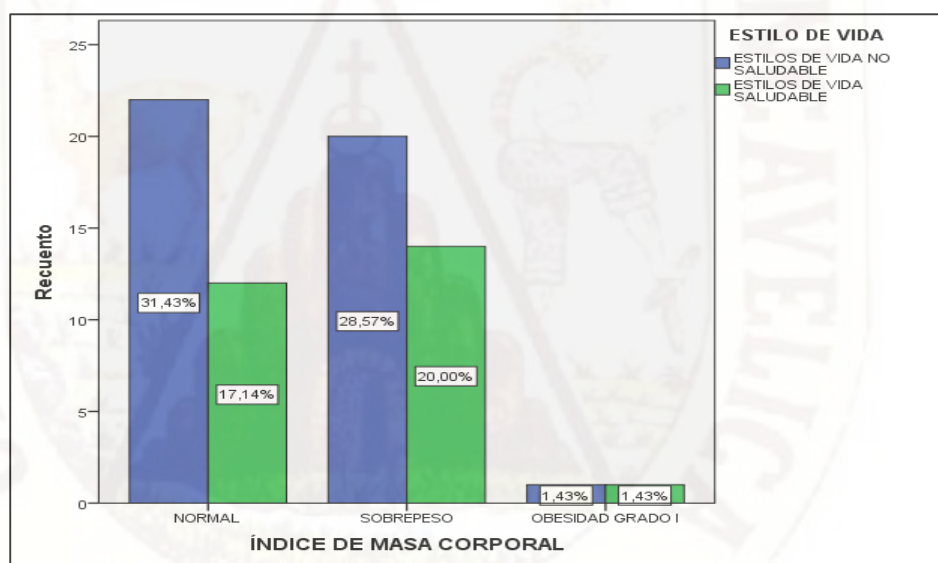
#### 4.1. DESCRIPCION E INTERPRETACION DE DATOS

**Tabla N° 4.1. Relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**

| ESTILOS DE VIDA | INDICE DE MASA CORPORAL |      |           |      |                  |     |       |      |
|-----------------|-------------------------|------|-----------|------|------------------|-----|-------|------|
|                 | NORMAL                  |      | SOBREPESO |      | OBESIDAD GRADO I |     | Total |      |
|                 | f                       | %    | f         | %    | f                | %   | f     | %    |
| Saludable       | 12                      | 17.1 | 14        | 20   | 1                | 1.4 | 27    | 38.6 |
| No saludable    | 22                      | 31.4 | 20        | 28.5 | 1                | 1.4 | 43    | 61.4 |
| Total           | 34                      | 48.5 | 34        | 48.4 | 2                | 2.9 | 70    | 100  |

Fuente: Escala de estilos de vida 2017.

**Figura N° 4.1. Relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017.**



Fuente: Tabla N° 4.1

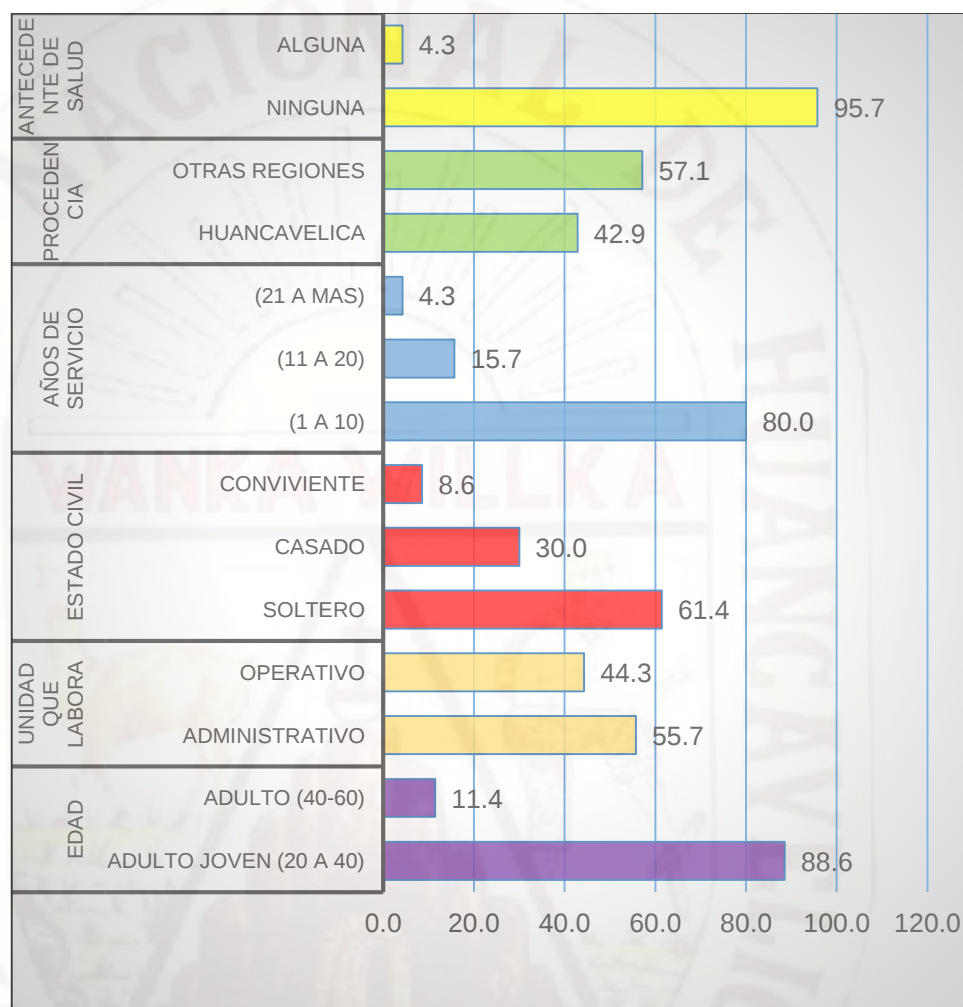
En la tabla N° 4.1, se evidencia que el 61.4% de efectivos policiales con estilos de vida no saludable el 28.5% son efectivos policiales con IMC con sobrepeso y el 31.4% son efectivos policiales con IMC normal y con una minoría de 1.4% de efectivos policiales con IMC obesidad grado I.

**Tabla N° 4.2. Características sociodemográficas de los efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**

| <b>CARACTERÍSTICAS</b>      |                        | <b>F</b>  | <b>%</b>     |
|-----------------------------|------------------------|-----------|--------------|
| <b>EDAD</b>                 | ADULTO JOVEN (20 A 40) | 62        | 88.6         |
|                             | ADULTO (40-60)         | 8         | 11.4         |
| <b>UNIDAD QUE LABORA</b>    | ADMINISTRATIVO         | 39        | 55.7         |
|                             | OPERATIVO              | 31        | 44.3         |
| <b>ESTADO CIVIL</b>         | SOLTERO                | 43        | 61.4         |
|                             | CASADO                 | 21        | 30.0         |
|                             | CONVIVIENTE            | 6         | 8.6          |
| <b>AÑOS DE SERVICIO</b>     | (1 A 10)               | 56        | 80.0         |
|                             | (11 A 20)              | 11        | 15.7         |
|                             | (21 A MAS)             | 3         | 4.3          |
| <b>PROCEDENCIA</b>          | HUANCAMELICA           | 30        | 42.9         |
|                             | OTRAS REGIONES         | 40        | 57.1         |
| <b>ANTECEDENTE DE SALUD</b> | NO                     | 67        | 95.7         |
|                             | SI                     | 3         | 4.3          |
|                             | <b>Total</b>           | <b>70</b> | <b>100.0</b> |

Fuente: Escala de estilos de vida 2017.

**Figura N° 4.2. Características sociodemográficas de los efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017**



Fuente: Tabla N° 4.2

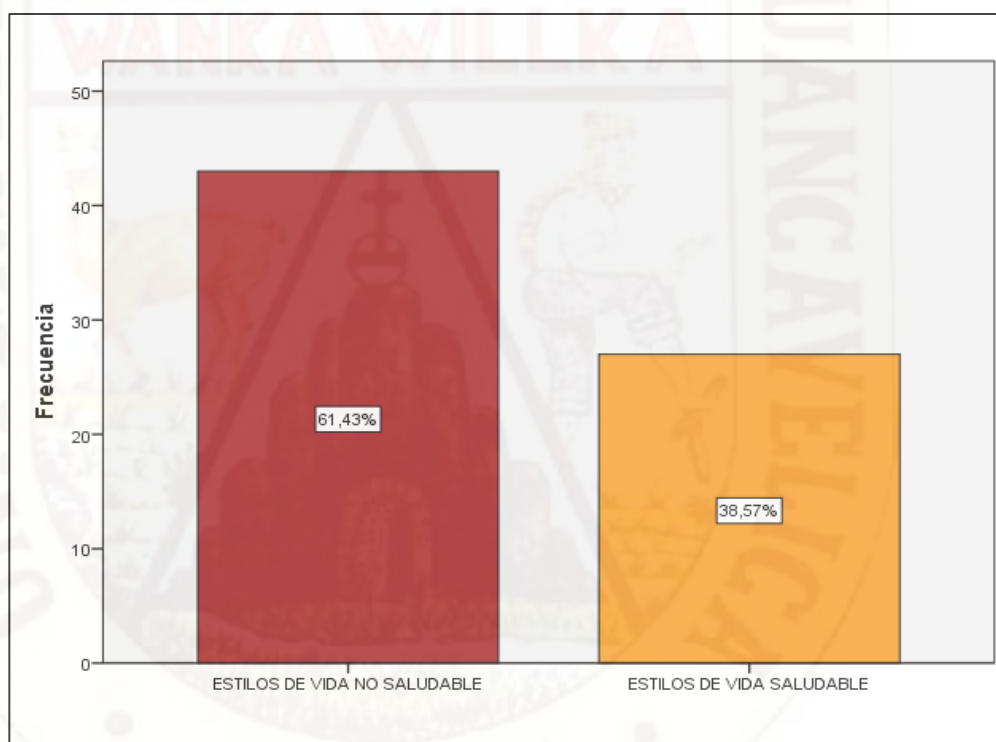
En la tabla N° 4.2, se evidencia que la edad de mayor frecuencia con el 85.6% es en los adultos jóvenes que tienen edades entre 20 y 40 años, respecto a la unidad que labora representan el Administrativo como grupo mayoritario con 57.1%, es su estado civil la mayoría son solteros en 61.4%, en los años de servicio la mayoría tiene de 1 a 10 años en un 81.4%, en la procedencia la mayoría son de otras regiones fuera de Huancavelica en 58.6% y en antecedentes de salud la mayoría manifiesta ningún antecedente en 95.7%.

**Tabla N° 4.3. Estilos de vida de los efectivos policiales,  
Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017.**

| ESTILOS DE VIDA |                              | Frecuencia | %            |
|-----------------|------------------------------|------------|--------------|
| Válidos         | Estilos de vida no saludable | 43         | 61,4         |
|                 | Estilos de vida saludable    | 27         | 38,6         |
|                 | <b>Total</b>                 | <b>70</b>  | <b>100,0</b> |

Fuente: Escala de estilos de vida 2017.

**Figura N° 4.3. Estilos de vida de los efectivos policiales,  
Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**



Fuente: Tabla N° 4.3

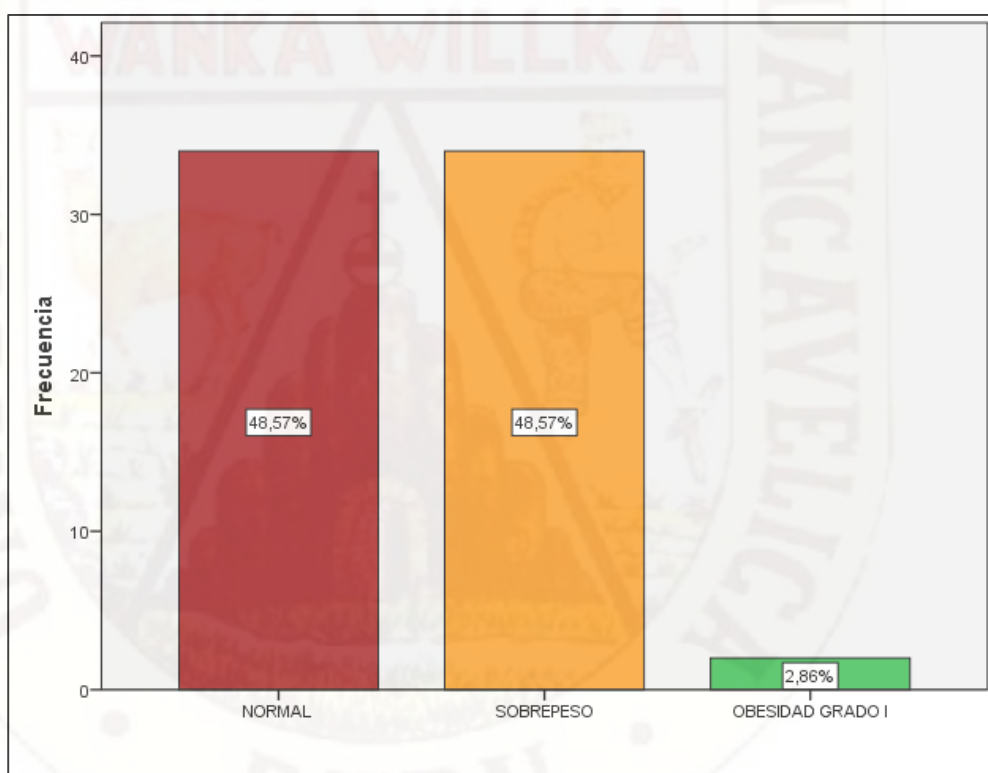
En la tabla N° 4.3, se evidencia que los estilos de vida que tienen los efectivos policiales, entre los datos resaltantes se tiene que el 61,4% tienen estilo de vida no saludable y mientras el 38,6 % de efectivos policiales tiene estilo de vida saludable.

**Tabla N° 4.4. El índice de masa corporal de los efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**

| INDICE DE MASA CORPORAL |                  | Frecuencia | %            |
|-------------------------|------------------|------------|--------------|
| Válidos                 | NORMAL           | 34         | 48,6         |
|                         | SOBREPESO        | 34         | 48,6         |
|                         | OBESIDAD GRADO I | 2          | 2,9          |
|                         | <b>Total</b>     | <b>70</b>  | <b>100,0</b> |

Fuente: Ficha de registro de índice de masa corporal, balanza y tallimetro 2017.

**Figura N° 4.4. El índice de masa corporal de los efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**



Fuente: Tabla N° 4.4

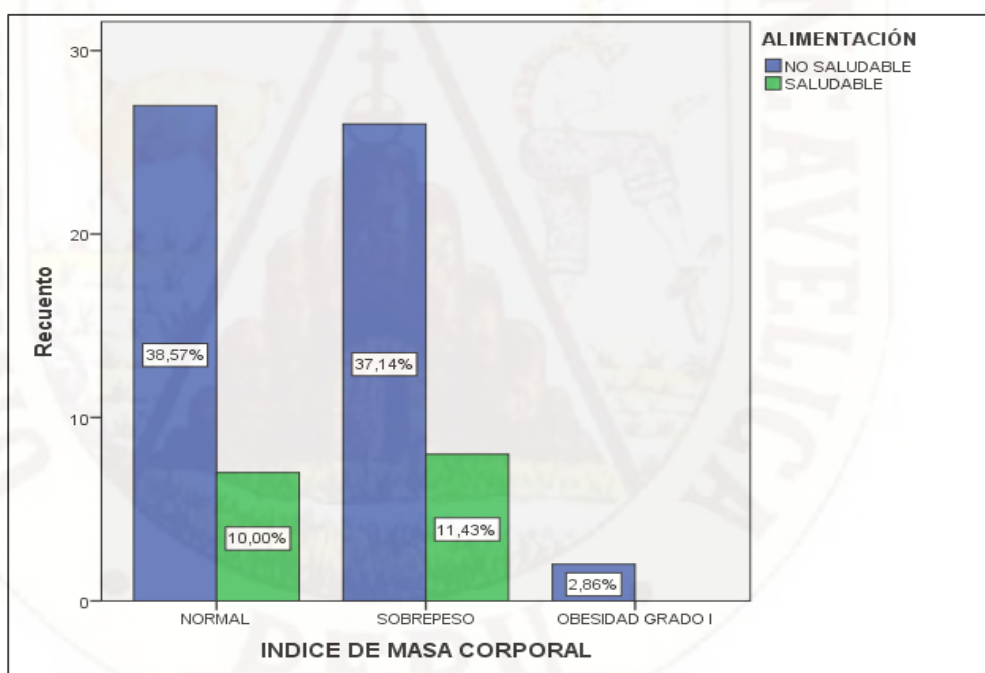
En la tabla N° 4.4, se evidencia que el índice de masa corporal que tienen los efectivos policiales, el 48.6% tienen un índice de masa corporal normal, mientras el 48.6% de efectivos tienen sobrepeso y una minoría que representa el 2.9% tiene obesidad grado I.

**Tabla N° 4.5. Estilo de alimentación e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana -Huancavelica 2017**

| INDICE DE MASA CORPORAL | ALIMENTACIÓN |      |           |      | Total |
|-------------------------|--------------|------|-----------|------|-------|
|                         | NO SALUDABLE |      | SALUDABLE |      |       |
|                         | F            | %    | F         | %    |       |
| NORMAL                  | 27           | 38.5 | 7         | 10.0 | 34    |
| SOBREPESO               | 26           | 37.1 | 8         | 11.4 | 34    |
| OBESIDAD GRADO I        | 2            | 2.8  | 0         | 0.0  | 2     |
| Total                   | 55           | 78.5 | 15        | 21.4 | 70    |

Fuente: Escala de estilos de vida y ficha de registro de índice de masa corporal 2017.

**Figura N° 4.5. Estilo de alimentación e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**



Fuente: Tabla N° 4.5

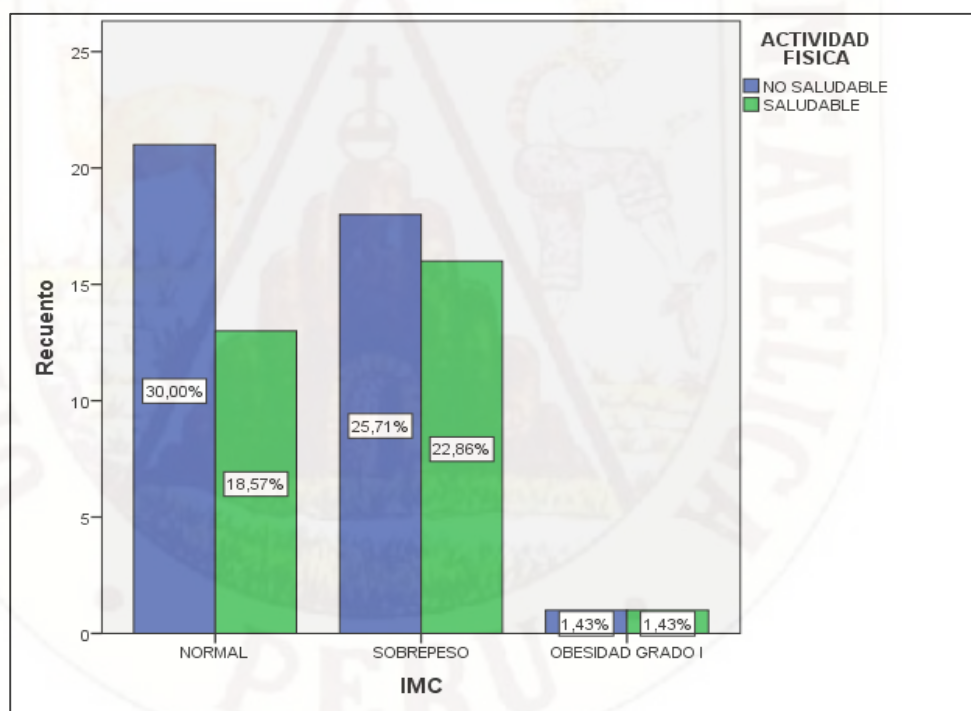
En la tabla N° 4.5, se evidencia, los datos más resaltantes 78.5% de efectivos policiales tienen alimentación no saludable de los cuales el 38.5% tiene IMC normal, 37.1% presentan IMC sobrepeso y un 2.8% (IMC) obesidad de grado I.

**Tabla N° 4.6. Estilo de actividad física e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**

| INDICE DE MASA CORPORAL | ACTIVIDAD FISICA |      |           |      | Total |
|-------------------------|------------------|------|-----------|------|-------|
|                         | NO SALUDABLE     |      | SALUDABLE |      |       |
|                         | F                | %    | F         | %    |       |
| NORMAL                  | 21               | 30.0 | 13        | 18.6 | 34    |
| SOBREPESO               | 18               | 25.7 | 16        | 22.9 | 34    |
| OBESIDAD GRADO I        | 1                | 1.4  | 1         | 1.4  | 2     |
| Total                   | 40               | 57.1 | 30        | 42.9 | 70    |

Fuente: Escala de estilos de vida y ficha de registro de índice de masa corporal 2017.

**Figura N° 4.6. Estilo de actividad física e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**



Fuente: Tabla N° 4.6

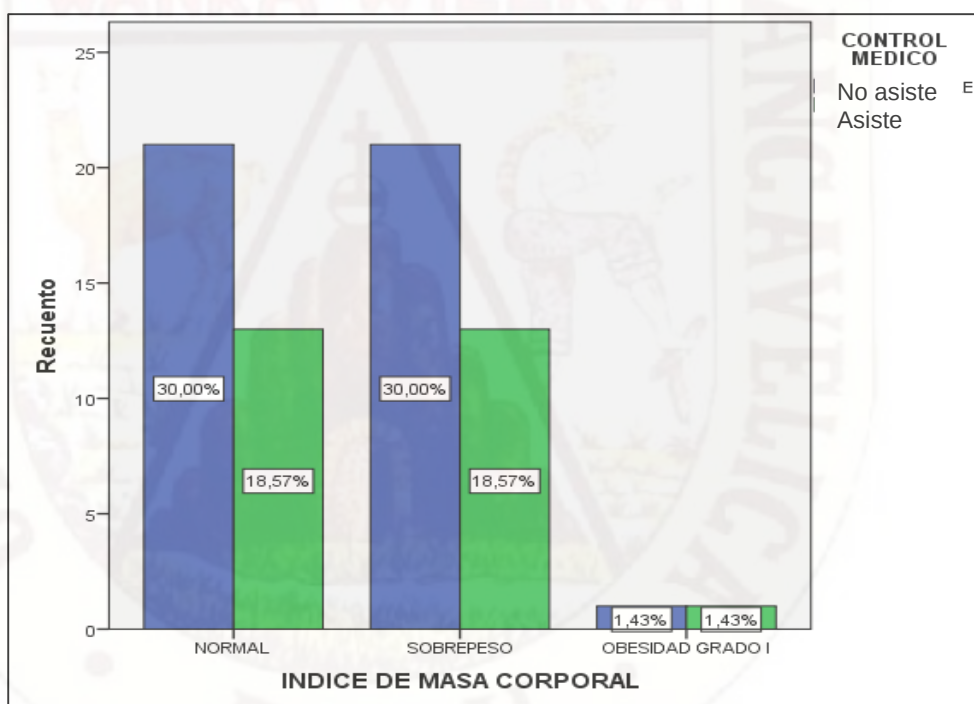
En la tabla N° 4.6, se evidencia que el 57.1% de efectivos policiales tiene actividad física no saludable de los cuales un 25.7% tiene IMC sobrepeso, 30.0% tienen un IMC normal y 1.4% obesidad de grado I.

**Tabla N° 4.7. Estilo de control médico e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**

| INDICE DE MASA CORPORAL | CONTROL MEDICO |      |        |      | Total |
|-------------------------|----------------|------|--------|------|-------|
|                         | NO ASISTE      |      | ASISTE |      |       |
|                         | F              | %    | F      | %    |       |
| NORMAL                  | 21             | 30.0 | 13     | 18.6 | 34    |
| SOBREPESO               | 21             | 30.0 | 13     | 18.6 | 34    |
| OBESIDAD GRADO I        | 1              | 1.4  | 1      | 1.4  | 2     |
| Total                   | 43             | 61.4 | 27     | 38.6 | 70    |

Fuente: Escala de estilos de vida y ficha de registro de índice de masa corporal 2017.

**Figura N° 4.7. Estilos de control médico e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**



Fuente: Tabla N° 4.7

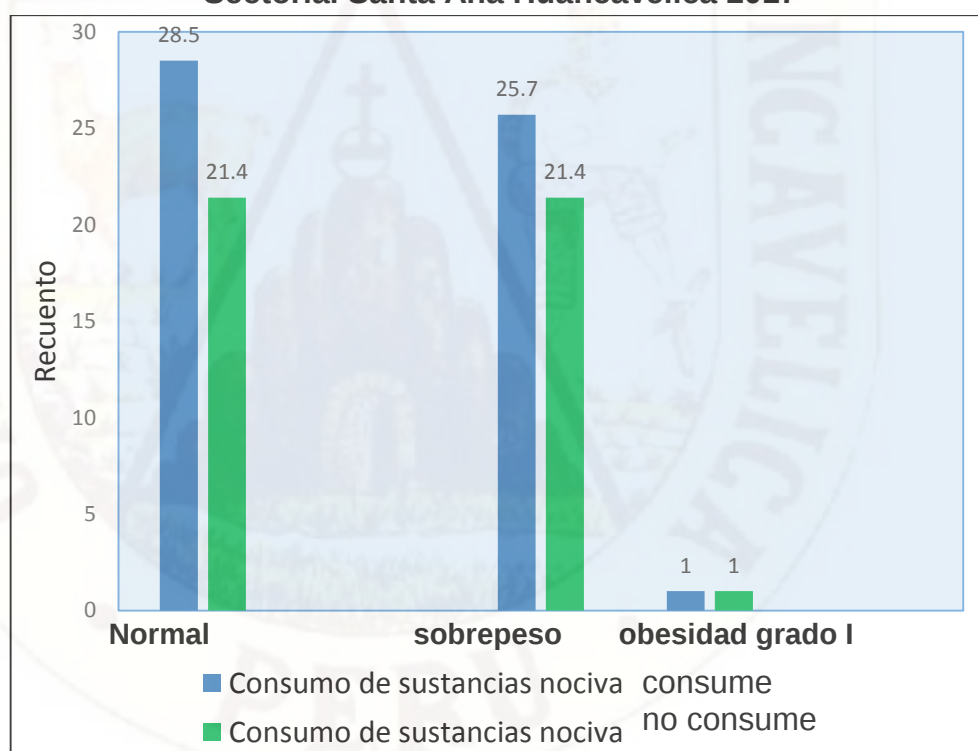
En la tabla N° 4.7, se evidencia que el 61.4% de efectivos policiales con control médico no saludable el 30.00% tienen IMC con sobrepeso de igual manera el 30.00% tienen IMC y el 1.42% obesidad de grado I.

**TABLA N° 4.8. Estilo de consumo de sustancias nocivas e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**

| INDICE DE MASA CORPORAL | CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS |      |            |      | Total |
|-------------------------|-------------------------------|------|------------|------|-------|
|                         | CONSUME                       |      | NO CONSUME |      |       |
|                         | F                             | %    | F          | %    |       |
| NORMAL                  | 14                            | 20   | 20         | 28.5 | 34    |
| SOBREPESO               | 16                            | 22.9 | 18         | 25.7 | 34    |
| OBESIDAD GRADO I        | 1                             | 1.4  | 1          | 1.4  | 2     |
| Total                   | 31                            | 44.3 | 39         | 55.7 | 70    |

Fuente: Escala de estilos de vida y ficha de registro de índice de masa corporal 2017.

**FIGURA N° 4.8. Estilos de consumo de sustancias nocivas e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**



Fuente: Tabla N° 4.8

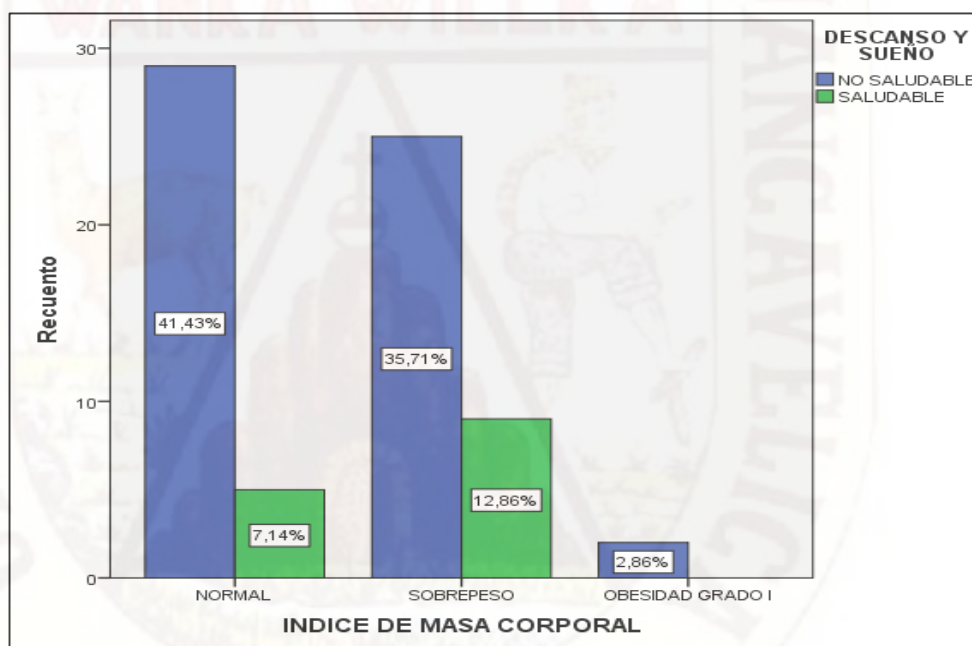
En la tabla N° 4.8, se evidencia que el 55.7% de los efectivos policiales tienen consumo de sustancias nocivas no saludable encontrándose el 28.5% con IMC normal, 25.8% con IMC normal y un 1.4% con obesidad grado I.

**TABLA N<sup>a</sup> 4.9. Estilo de descanso y sueño e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**

| INDICE DE MASA CORPORAL | DESCANSO Y SUEÑO |      |           |      | Total |
|-------------------------|------------------|------|-----------|------|-------|
|                         | NO SALUDABLE     |      | SALUDABLE |      |       |
|                         | F                | %    | F         | %    |       |
| NORMAL                  | 29               | 41.4 | 5         | 7.2  | 34    |
| SOBREPESO               | 25               | 35.8 | 9         | 12.8 | 34    |
| OBESIDAD GRADO I        | 2                | 2.8  | 0         | 0.0  | 2     |
| Total                   | 56               | 80   | 14        | 20.0 | 70    |

Fuente: Escala de estilos de vida y ficha de registro de índice de masa corporal.

**FIGURA N<sup>a</sup> 4.9. Estilo de descanso y sueño e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017**



Fuente: Tabla N<sup>o</sup> 4.9

En la tabla N<sup>o</sup> 4.9, se evidencia que el 80.00% de efectivos policiales se encuentran no saludables en la dimensión descanso y sueño lo cual el 35.8% en efectivos policiales tienen IMC con sobrepeso, 41,4% y el 2.8% con obesidad de grado I.

## 4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS (estadística inferencial)

### 4.2.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS

#### SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA DE LA PRUEBA “Chi cuadrado”

##### Hipótesis Alterna (Ha):

La relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.

**Hi:  $r < 0$  La relación es significativa**

##### Hipótesis Nula (Ho):

La relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, no es significativa.

**Hi:  $r \geq 0$  La relación no es significativa**

#### A. NIVEL DE SIGNIFICANCIA ( $\alpha$ ) Y NIVEL DE CONFIANZA (Y)

( $\alpha$ ) = 0,05 (5%);                      (Y) = 0,95 (95%)

#### B. FUNCIÓN O ESTADÍSTICA DE PRUEBA

Dado que la variable **estilo de vida**, con categorías de alimentación, actividad física, control médico y consumo de sustancias nocivas, descanso y sueño; la variable **índice de masa corporal** con categorías peso, talla, son categorías cualitativas y la muestra de estudio fue de 70; la estadística para probar la hipótesis nula es la función Chi Cuadrado.

#### Formula de la Chi Cuadrado

$$X^2 = \sum_{i=1}^F \sum_{j=1}^C \frac{(o_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}} \sim X^2 (F-1)(C-1)$$

La función  $\chi^2$  tiene distribución Chi cuadrada con  $(F-1)*(C-1)$  grados de libertad.

Aquí es la frecuencia observada de la celda  $(i, j)$  correspondiente a la categoría “i” de la variable fila (**estilo de vida**) y categoría “j” de la variable columna (**índice de masa corporal**);  $e_{ij}$  es la frecuencia esperada correspondiente a la frecuencia observada; F es el número de categoría de la variable fila y C es el número de categorías de la variable columna.

Las frecuencias esperadas  $e_{ij}$  se obtienen con la fórmula siguiente:

$$E_{ij} = \frac{(\text{Total fila } i) * (\text{Total columna } j)}{\text{Número total de datos}}$$

Número total de datos

Por tanto la función Chi cuadrada toma la forma

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^F \sum_{j=1}^C \frac{(o_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}} \sim \chi^2 (1)$$

La función  $\chi^2$  tiene distribución Chi cuadrada con 0 grados de libertad.

### C. REGIÓN CRÍTICA O DE RECHAZO DE LA HIPÓTESIS NULA:

Como la hipótesis alternativa es unilateral derecha y  $(\alpha) = 0,05$  (5%) entonces el valor tabulado (VT) de la función de la Chi cuadrado es VT; con estos datos, la hipótesis nula será rechazada a favor de la hipótesis alterna si  $VC > VT$ .

### D. VALOR CALCULADO

El valor calculado (VC) de la prueba de Chi cuadrada se obtiene en:

### OBTENCIÓN DEL VALOR CALCULADO DE LA PRUEBA CHI CUADRADA

|                              | Valor              | gl | Sig. asintótica<br>(bilateral) |
|------------------------------|--------------------|----|--------------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson      | 13,62 <sup>a</sup> | 2  | ,00835                         |
| Razón de verosimilitudes     | 13,60              | 2  | ,00835                         |
| Asociación lineal por lineal | ,351               | 1  | ,00554                         |
| N de casos válidos           | 70                 |    |                                |

El valor calculado de la Chi Cuadrada es VC=0,362

#### E. DECISIÓN ESTADÍSTICA:

El VT es mayor que VC; es decir, 13,62 es mayor que 5,9915 se acepta la hipótesis nula y se rechazando la hipótesis alterna, al 5% de significancia estadística.

Con estos resultados, se concluye que las variables de estudio son independientes, vale decir; que no existe evidencia significativa suficiente para afirmar que **el estilo de vida se relaciona directamente** con el **índice de masa corporal**.

La magnitud de la relación entre las variables de estudio se ve con la sig=pvalue < 0.05; el cual se define Sig. Bilateral=0,00835; es decir; existe relación no significativa entre las variables de estudio.

1-  $\alpha=0.95$  o 95%. Probabilidad que la estimación de un parámetro en una muestra sea el valor real en la población

#### F. CONCLUSIÓN:

En función a los resultados se acepta la hipótesis nula que dice:  
**La relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, no es significativa.**

#### 4.2.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

##### DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN

##### Pruebas de chi-cuadrado

|                              | Valor               | gl | Sig.<br>asintótica<br>(bilateral) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson      | 16,488 <sup>a</sup> | 2  | ,007                              |
| Razón de verosimilitudes     | 16,066              | 2  | ,006                              |
| Asociación lineal por lineal | ,006                | 1  | ,009                              |
| N de casos válidos           | 70                  |    |                                   |

El valor calculado de la Chi Cuadrada es VC=0,362

##### A. DECISIÓN ESTADÍSTICA:

El VT es mayor que VC; es decir; 16,488 es mayor que 5,9915 se acepta la hipótesis alterna rechazando la hipótesis nula, al 5% de significancia estadística.

Con estos resultados, se concluye que las variables de estudio son dependientes, vale decir; que existe evidencia significativa suficiente para afirmar que **la alimentación se relaciona directamente** con el **índice de masa corporal**.

La magnitud de la relación entre las variables de estudio se ve con la sig=pvalue < 0.05; el cual se define Sig. Bilateral=0,007; es decir; existe relación significativa entre las variables de estudio.

1-  $\alpha=0.95$  o 95%. Probabilidad que la estimación de un parámetro en una muestra sea el valor real en la población

##### B. CONCLUSIÓN:

En función a los resultados se acepta la hipótesis alterna que dice: La relación entre la dimensión de alimentación e índice de

masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.

### DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA

#### Pruebas de chi-cuadrado

|                              | Valor               | Gl | Sig.<br>asintótica<br>(bilateral) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson      | 15,833 <sup>a</sup> | 2  | ,007                              |
| Razón de verosimilitudes     | 15,84               | 2  | ,007                              |
| Asociación lineal por lineal | ,553                | 1  | ,005                              |
| N de casos válidos           | 70                  |    |                                   |

#### A. DECISIÓN ESTADÍSTICA:

El VT es mayor que VC; es decir; 15,833 es mayor que 5,9915 se acepta la hipótesis alterna rechazando la hipótesis nula, al 5% de significancia estadística.

Con estos resultados, se concluye que las variables de estudio son dependientes, vale decir; que existe evidencia significativa suficiente para afirmar que **la actividad física se relaciona directamente con el índice de masa corporal.**

La magnitud de la relación entre las variables de estudio se ve con la sig = pvalue < 0.05; el cual se define Sig. Bilateral=0,007; es decir; existe relación significativa entre las variables de estudio.

1-  $\alpha=0.95$  o 95%. Probabilidad que la estimación de un parámetro en una muestra sea el valor real en la población.

## B. CONCLUSIÓN:

En función a los resultados se acepta la hipótesis alterna que dice: La relación entre la dimensión actividad física e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.

### DIMENSIÓN: CONTROL MÉDICO

#### Pruebas de chi-cuadrado

|                                 | Valor             | Gl | Sig. asintótica<br>(bilateral) |
|---------------------------------|-------------------|----|--------------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson         | ,113 <sup>a</sup> | 2  | ,945                           |
| Razón de verosimilitudes        | ,111              | 2  | ,946                           |
| Asociación lineal por<br>lineal | ,023              | 1  | ,880                           |
| N de casos válidos              | 70                |    |                                |

## A. DECISIÓN ESTADÍSTICA:

El VT es menor que VC; es decir; 0,113 es menor que 5,9915 se acepta la hipótesis nula rechazando la hipótesis alterna, al 5% de significancia estadística.

Con estos resultados, se concluye que las variables de estudio son independientes, vale decir; que no existe evidencia significativa suficiente para afirmar que **control médico se relaciona directamente** con el **índice de masa corporal**.

La magnitud de la relación entre las variables de estudio se ve con la sig=p value > 0.05; el cual se define Sig. Bilateral=0,945; es decir; no existe relación significativa entre las variables de estudio.

1-  $\alpha=0.95$  o 95%. Probabilidad que la estimación de un parámetro en una muestra sea el valor real en la población.

## B. CONCLUSIÓN:

En función a los resultados se rechaza la hipótesis nula que dice:  
La relación entre la dimensión de control médico e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, no es significativa.

### DIMENSIÓN: SUSTANCIAS NOCIVAS

#### Pruebas de chi-cuadrado

|                                     | Valor              | gl | Sig. asintótica<br>(bilateral) |
|-------------------------------------|--------------------|----|--------------------------------|
| <b>Chi-cuadrado de Pearson</b>      | 12,66 <sup>a</sup> | 2  | ,00876                         |
| <b>Razón de verosimilitudes</b>     | 12,66              | 2  | ,00876                         |
| <b>Asociación lineal por lineal</b> | ,257               | 1  | ,00613                         |
| <b>N de casos válidos</b>           | 70                 |    |                                |

## A. DECISIÓN ESTADÍSTICA:

El VT es mayor que VC; es decir; 12,66 es mayor que 5,9915 se acepta la hipótesis alterna rechazando la hipótesis nula, al 5% de significancia estadística.

Con estos resultados, se concluye que las variables de estudio son dependientes, vale decir; que existe evidencia significativa suficiente para afirmar que **el consumo de sustancias nocivas se relaciona directamente** con el **índice de masa corporal**.

La magnitud de la relación entre las variables de estudio se ve con la sig=pvalue < 0.05; el cual se define Sig. Bilateral=0,00876; es decir; existe relación significativa entre las variables de estudio.

1 -  $\alpha=0.95$  o 95%. Probabilidad que la estimación de un parámetro en una muestra sea el valor real en la población.

## B. CONCLUSIÓN:

En función a los resultados se acepta la hipótesis alterna que dice: La relación entre la dimensión consumo de sustancias nocivas e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.

### DIMENSIÓN: DESCANSO Y SUEÑO

#### Pruebas de chi-cuadrado

|                                     | Valor               | gl | Sig.<br>asintótica<br>(bilateral) |
|-------------------------------------|---------------------|----|-----------------------------------|
| <b>Chi-cuadrado de Pearson</b>      | 19,540 <sup>a</sup> | 2  | ,004                              |
| <b>Razón de verosimilitudes</b>     | 19,363              | 2  | ,003                              |
| <b>Asociación lineal por lineal</b> | ,565                | 1  | ,005                              |
| <b>N de casos válidos</b>           | 70                  |    |                                   |

## A. DECISIÓN ESTADÍSTICA:

El VT es mayor que VC; es decir, 19,540 es mayor que 5,9915 se acepta la hipótesis alterna rechazando la hipótesis nula, al 5% de significancia estadística.

Con estos resultados, se concluye que las variables de estudio son dependientes, vale decir; que existe evidencia significativa suficiente para afirmar que **el descanso y sueño se relaciona directamente** con el **índice de masa corporal**.

La magnitud de la relación entre las variables de estudio se ve con la sig=pvalue < 0.05; el cual se define Sig. Bilateral=0,004; es decir; existe relación significativa entre las variables de estudio.

1-  $\alpha=0.95$  o 95%. Probabilidad que la estimación de un parámetro en una muestra sea el valor real en la población.

#### **B. CONCLUSIÓN:**

En función a los resultados se acepta la hipótesis alterna que dice: La relación entre la dimensión descanso y sueño e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.

#### **4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

En el estudio realizado a través de la estadística inferencial como se muestra en la tabla N° 4.1, se evidencia que no existe relación entre estilos de vida e índice de masa corporal, del cual el 61.4% de efectivos policiales tienen estilos de vida no saludable el 31.4% con IMC normal sin embargo más de la cuarta parte tienen riesgo a sobrepeso, 28.5% con IMC con sobrepeso y una minoría de 1.4% con IMC obesidad grado I. A pesar de que en el presente estudio los estilos de vida saludable no tuvieron mucho efecto significativo sobre el Índice de masa corporal, es indudable que el estilo de vida tiene un impacto importante, la OMS refiere que siendo los estilos de vida, un conjunto de patrones de comportamiento identificables y relativamente estables en el individuo resulta de la interacción entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en la cual vive la persona, es importante distinguir y precisar las conductas de riesgo que producen mayor susceptibilidad a enfermar, está la alimentación no balanceada, la ausencia de realización de actividad física, el consumo de sustancias nocivas, la falta de interés en la asistencia a los controles médicos y la disminución en el número de horas destinadas al descanso y sueño necesario que requiere la persona, los estilos de vida no saludable tiene como consecuencia el desencadenamiento de enfermedades no transmisibles, por el cual se deduce que de los Policías con estilo de vida no saludable, se convierte en un factor de

riesgo que condiciona a elevar la tendencia a desarrollar enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad y posteriormente enfermedades cardiovasculares, disminuyendo su calidad de vida (5). Estos resultados se reafirman con Ortiz & Sandoval (14) en su trabajo realizado “Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial, la Esperanza, Trujillo 2015” no encontrándose relación entre dichas variables donde el índice de masa corporal y su relación con la práctica de estilos de vida el 63.3% tienen estilos de vida no saludable y su índice de masa corporal es normal, así mismo el 75% tienen un estilo de vida saludable y su índice de masa corporal es normal. A través de la teoría de Nola Pender considera que el estilo de vida se refiere a la manera de vivir y a las pautas personales de conducta, que pueden influir positiva o negativamente sobre la salud como un patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que se proyecta directamente en la salud. Para ella existen efectos directos e indirectos que comprometen a la conducta de promoción de la salud, esto va depender de la edad, género, cultura y nivel socio económico (20). El rol de la enfermera en promoción de la salud es el proceso de capacitar a los efectivos policiales para que aumenten el control sobre su salud y para que la mejoren. Para alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social, cada individuo o grupo requiere identificar y llevar a cabo aspiraciones, satisfacer sus necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él (22).

En la tabla N° 4.3, el estudio realizado sobre los estilos de vida se obtuvo que el 60% tienen estilo de vida no saludable y mientras el 40 % de efectivos policiales tienen estilo de vida saludable. En la salud de los adultos jóvenes; infortunadamente, en la actualidad se observa la tendencia a la adopción de estilos de vida no saludables situación

a la cual no escapa la población adulta peruana y es probable que como consecuencia de esto estén aumentando las prevalencias de enfermedades crónicas. Siendo resultados que causan riesgos, condicionando a desarrollar algunas enfermedades no transmisibles que se irán incrementando durante los años, disminuyendo su calidad de vida. Se reafirma con Ortiz & Sandoval (14) “Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial, La Esperanza, Trujillo 2015” los estilos de vida el 55.1% evidencia estilos de vida no saludable, y el 44.9% estilos de vida saludable. A su mismo se reafirma con Cardenas (18) “Estilos de vida e Índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima, Perú” 2012. Evidenciándose el 58% mantienen un estilo de vida no saludable, mientras que 42% mantienen estilos de vida saludable.

En la tabla N° 4.4, de los efectivos policiales de la comisaria de Santa Ana Huancavelica se evidencia que el 50% tienen un índice de masa corporal normal, muy cerca se encuentra con el 47.10% de efectivos con IMC sobrepeso y una minoría de 2.90% tiene obesidad grado I. El índice de masa corporal refleja las reservas corporales de energía y también es un buen descriptor de estados deficitarios, es por ello que permite describir además de la presencia de obesidad, la presencia de eficiencia energética crónica, por lo tanto la práctica de estilos de vida saludable es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud, explicando así como el peso corporal aumenta con la edad debido a los excesos que puede tener la persona con respecto a las comidas y la poca actividad física que desarrolla ya que existen la falta de tiempo por el trabajo mayormente la unidad administrativa y las preocupaciones familiares. Existen estudios que demuestran que sobre un IMC mayor de 30 aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles. (4) Estos resultados son

variantes a causa de la estación climática y el año en que se realizó esta investigación. Los resultados se reafirman con Cárdenas (18) del índice de masa corporal se observa que un 48% presenta un IMC de obesidad grado 38% presentan sobrepeso y 13 14% presenta un IMC normal.

En la tabla N° 4.5, en relación a los hallazgos encontrados de la dimensión alimentación e índice de masa corporal si existen relación se evidencia que el 78.5% de efectivos policiales tienen alimentación no saludable de los cuales el 38.5% tiene IMC normal, 37.1% presentan IMC sobrepeso y un 2.8% IMC obesidad de grado I. Estos datos se obtuvieron por existir un porcentaje considerado de efectivo policiales que no tienen un horario fijo para consumir sus alimentos principales durante el día ya sea por motivo de la labor que realizan (operativos, patrullajes) durante el día y que en gran proporción consumen sus alimentos fuera de sus hogares e incluso fuera de su localidad. Estos resultados se reafirman con Cardenas (18) el 61% tiene estilos no saludables, mientras que 39% tiene estilos saludables, del índice de masa corporal se observa que un 48% presenta un IMC de obesidad grado I, 38% presentan sobrepeso y 14% presenta un IMC normal. La dimensión de la alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana (28) siendo una condición fundamental, se debe enfocar en mantener la salud con el fin de prevenir el desarrollo de enfermedades, mediante el seguimiento de una dieta variada, sana y equilibrada de acuerdo con la edad en los efectivos policiales. (18)

En la tabla N° 4.6, se encontró grado de asociación entre la dimensión actividad física e índice de masa corporal con un nivel de significancia al 0.05%, se encontró que el 57.1% de efectivos policiales tiene

actividad física no saludable de los cuales un 25.7% tiene IMC sobrepeso, 30.0% tienen un IMC normal y 1.4% obesidad de grado I. según la escala aplicada en gran proporción no realizan ejercicios aeróbicos y actividades de recreación. Los resultados se reafirman con Alba & Mantilla (9) donde en su estudio se evidencia que la actividad física el 43,3% de los adultos mayores son sedentarios, 18,9% se encuentran normales, habiendo en gran proporción estilos de vida no saludables y el índice de masa corporal el 18,9% se encuentran normales, 22,2% tienen problemas de sobrepeso y obesidad. Se reafirma según Rueda (11) el 58% no realizan actividad física mientras el 14%, realizan actividad física y el índice de masa corporal el 44% de policías tienen sobrepeso, un 15% tienen obesidad de tipo 1 y 1,6% tiene obesidad de tipo 2. Se reafirma con Cárdenas (18) la dimensión de actividad física se observa que el 76% tienen estilos no saludables, mientras que 24% tienen estilos saludables viendo una gran diferencia y el Índice de masa corporal el 48% con obesidad grado I, es un 38% presentan sobrepeso y 14% presenta un IMC normal. En ambos estudios se reafirma la relación de la dimensión actividad física e índice de masa corporal. Es importante mencionar que este resultado probablemente se explique que la mayoría no realiza actividad física o no la realiza en el tiempo y frecuencia suficiente para que se considere saludable. La actividad física puede afectar favorablemente tanto a la disminución como a la distribución de la grasa corporal. El papel de la actividad física en la prevención del sobrepeso y la obesidad sus componentes son fisiológicos, biomecánicas y psicológico. (9)

En la tabla N° 4.7, los estudios indican que no existe relación entre la dimensión control médico e índice de masa corporal en los efectivos de la comisaria de Santa Ana Huancavelica siendo más de la mitad con el 61.4% de efectivos policiales con control médico no asiste el

30.00% tienen IMC con sobrepeso de igual manera el 30.00% tienen IMC y el 1.42% obesidad de grado I. Se reafirma la relación, según Cárdenas (18) . Se observa que un 51% no asisten, mientras que 49% asisten a sus controles médicos y el índice de masa corporal se observa que un 48% presenta un IMC de obesidad grado I, 38% presentan sobrepeso y 14% presenta un IMC normal. El control médico tiene como objetivo fomentar los estilos de vida saludable de esta manera disminuir la incidencia de obesidad, sobrepeso u condición que pone en riesgo su salud. Según la escala aplicada los efectivos policiales descuidan controlar su salud asumiendo que no lo necesitan debido a que no presentan ninguna molestia, desconociendo que muchos tipos de patologías se desarrollan en forma silenciosa dentro de sus organismos y se vuelve sintomático cuando ya se encuentra en un grado avanzado. (41) .

En la tabla N° 4.8, los estudios indican que, el grado de asociación entre la dimensión consumo de sustancias nocivas e índice de masa corporal se evidencia que el 55.7% de los efectivos policiales consumen sustancias nocivas encontrándose el 28.5% con IMC normal, 25.8% con IMC normal y un 1.4% con obesidad grado I. Ya siendo en gran proporción el consumen bebidas alcohólicas en efectivos policiales según la escala aplicada. El resultado se reafirma con Cárdenas (18) quien en su estudio se encuentra que el control medico el 63% no son saludables, mientras que 37% son saludables y el índice de masa corporal se observa que un 48% presenta un IMC de obesidad grado I, 38% presentan sobrepeso y 14% presenta un IMC normal. El alcohol es tóxico para la mayoría de tejidos del organismo, puede ocasionar numerosas enfermedades inflamatorias y degenerativas como el sobrepeso y la obesidad. El humo del tabaco pone en riesgo de padecer de alguna enfermedad cardiovascular de esta forma la persona se encontrará predispuesta a desarrollar

enfermedades vasculares. Al respecto, el rol de la Enfermera en salud ocupacional en este caso, es el de promover la discontinuidad del consumo de sustancias nocivas dentro de los estilos de vida saludables mediante sesiones educativas acerca de las complicaciones derivadas del abuso de dichas sustancias. (50)

En la tabla N° 4.9, el estudio indica que existe relación entre la dimensión descanso y sueño e índice de masa corporal, siendo más de las tres cuartas partes con el 80.00% de efectivos policiales que se encuentran no saludables lo cual el 41,4% con IMC normal, 35.8% en IMC con sobrepeso, y el 2.8% con obesidad de grado I. Se reafirma con el trabajo de investigación de Cárdenas (18) que el 60% son no saludables, mientras que 40% son saludables y el índice de masa corporal se observa que un 48% presenta un IMC de obesidad grado I, 38% presentan sobrepeso y 14% presenta un IMC normal. Evidenciándose que la dimensión descanso y sueño es no saludable es resultado de no tener un horario fijo de sueño y en gran proporción duermen menos de las 7 horas diarias según la escala aplicada, esto es por motivos laborales ya que en gran cantidad realizan patrullajes nocturnos, guardias nocturnas, diligencias, operativos de esta forma no mantienen un ritmo circadiano saludable así como un descanso inapropiado de acuerdo a la labor que realizan durante el trabajo que demanda un gasto de energía físico y mental. (9)

## CONCLUSIONES

1. No existe relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en los efectivos policiales de la comisaria sectorial Santa Ana Huancavelica 2017, de los cuales más de la mitad de efectivos policiales involucrados tiene estilos de vida no saludable, sin embargo, la mitad de efectivos tienen índice de masa corporal normal, seguido con un IMC de sobrepeso y con una minoría IMC obesidad grado I.
2. Se evidencia que la edad en mayor frecuencia son los adultos jóvenes que tienen edades entre 20 y 40 años, respecto a la unidad que labora más de las tres cuartas partes se encuentran en la unidad administrativa, los estados civiles más de la mitad son solteros, en los años de servicio en gran proporción tienen de 1 a 10 años y en antecedentes de salud la mayoría manifiesta ningún antecedente.
3. Más de la mitad de efectivos policiales de la comisaria sectorial de Santa Ana presentan estilo de vida no saludable y en menor proporción estilos de vida saludable.
4. En los efectivos policiales de la comisaria sectorial de Santa Ana presentan en igual proporción un IMC normal, un IMC con sobrepeso y una minoría con IMC obesidad grado I, estando propensos a padecer enfermedades no transmisibles.
5. Si existe relación entre la alimentación e IMC se observa que la mayoría tienen una alimentación no saludable de los cuales se encuentra IMC normal, seguida un IMC sobrepeso y con una minoría con obesidad de grado I.
6. Si existe relación entre la actividad física e IMC se observa que más de la mitad tienen actividad física no saludable de los cuales presentan IMC normal y muy cerca se encuentran con IMC sobrepeso y en su minoría con IMC obesidad de grado I.

7. No existe relación entre control médico e IMC se evidencia que más de la mitad no asisten al control médico de los cuales: en igual proporción se encuentran los efectivos policiales con IMC normal e IMC con sobrepeso y una minoría con obesidad de grado I.
8. Si existe relación con respecto al consumo de sustancias nocivas e IMC se observa que más de la mitad consumen sustancias nocivas de los cuales: en mayor proporción de efectivos policiales tienen IMC normal, seguida con IMC sobrepeso y con una minoría con obesidad grado I.
9. Si existe relación con respecto al descanso y sueño e IMC se observa que en mayor proporción de efectivos policiales se encuentran con descanso y sueño no saludables de los cuales: se encuentran con IMC normal seguida con IMC sobrepeso y en menor proporción con obesidad de grado I.
10. Según los resultados se realizó la propuesta educativa para los efectivos policiales con estilos de vida no saludable que tiene un IMC sobrepeso y obesidad grado I.

## RECOMENDACIONES

### **Comisaria Sectorial Santa Ana de Huancavelica:**

- Que las autoridades de la sanidad de la PNP de Huancavelica, dentro de sus programas de prevención y promoción de la salud planifique y realice programas educativos en relación a los estilos de vida (alimentación, actividad física, control médico, descanso y sueño y consumo de sustancias nocivas) dirigidos a los efectivos policiales, mejorando de esta forma la calidad de vida de los mismos en sus diferentes cargos y rangos.
- Promover programas de actualización y capacitación a los efectivos policiales en el tema de estilos de vida e índice de masa corporal.
- Considerar investigaciones donde se pueda promocionar los estilos de vida, el tipo de alimentación, control médico, consumo de sustancias nocivas y descanso y sueño, relacionándolo con su índice de masa corporal.
- Apoyo a los estudiantes universitarios en el área salud para la realización de trabajos de investigación de tipo experimental relacionados a las variables de estudio.

### **A la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica:**

- Realización de investigaciones relacionadas a las variables de este estudio, de nivel experimental de tal manera que se obtengan resultados y se aplique la propuesta dada por los investigadores orientadas a mejorar las condiciones de los estilos de vida de los efectivos policiales de la Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA

1. OMS. Organizacion Mundial de la Salud. [Online].; 2014. Available from: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>.
2. Sanidad de la Policia Nacional de Huancavelica. Analisis situacional de Salud de la Region Huancavelica. Huancavelica: Policia Nacional Del Peru, Huancavelica; 2015.
3. Cornejo Espejo J, Sanhueza Henríquez S, Rioseco Pais M. Orientaciones para la elaboracion de Tesis , Seminarios y Papers Academicos. Primera ed. Chile: Universidad Catolica de Maule; 2012.
4. Organizacion Munidal de la Salud. Organizacion Munidal de la Salud(OMS). [Online].; 2016 [cited 15 Agosto 2017. Available from: [www.who.int/dietphysica/activity/p](http://www.who.int/dietphysica/activity/p).
5. Organizacion Mundial de la Salud. [www.minsa.gob.pe/dgps](http://www.minsa.gob.pe/dgps). [Online].; 2014 [cited 14 08 2017. Available from: [www.minsa.gob.pe/dgps](http://www.minsa.gob.pe/dgps).
6. VANGUARDIA. Reporte de la Comisión Nacional de Seguridad. 2016 Julio.
7. Notiamerica. Ocho de cada diez policías sufren problemas de sobrepeso. Notiamerica. 2014 Setiembre.
8. PNP. Unidad de Estadística del Hospital Nacional de la policia. Lima; 2012.
9. Alba D, Mantilla S. Estado Nutricional Habitos Alimentarios y de Actividad Fisica en Adultos Mayores del Servicio Pasivo de la Policia de la Ciudad de Ibarra. Ibarra: Univercidad Tecnica del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud; 2014.
10. Naranjo CM. Condiciones laborales que influyen en la alteración del índice de masa corporal del personal del Ala de Cobate N° 21 Taura de la FAE. Ambato: Universidad Tecnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud; 2014.

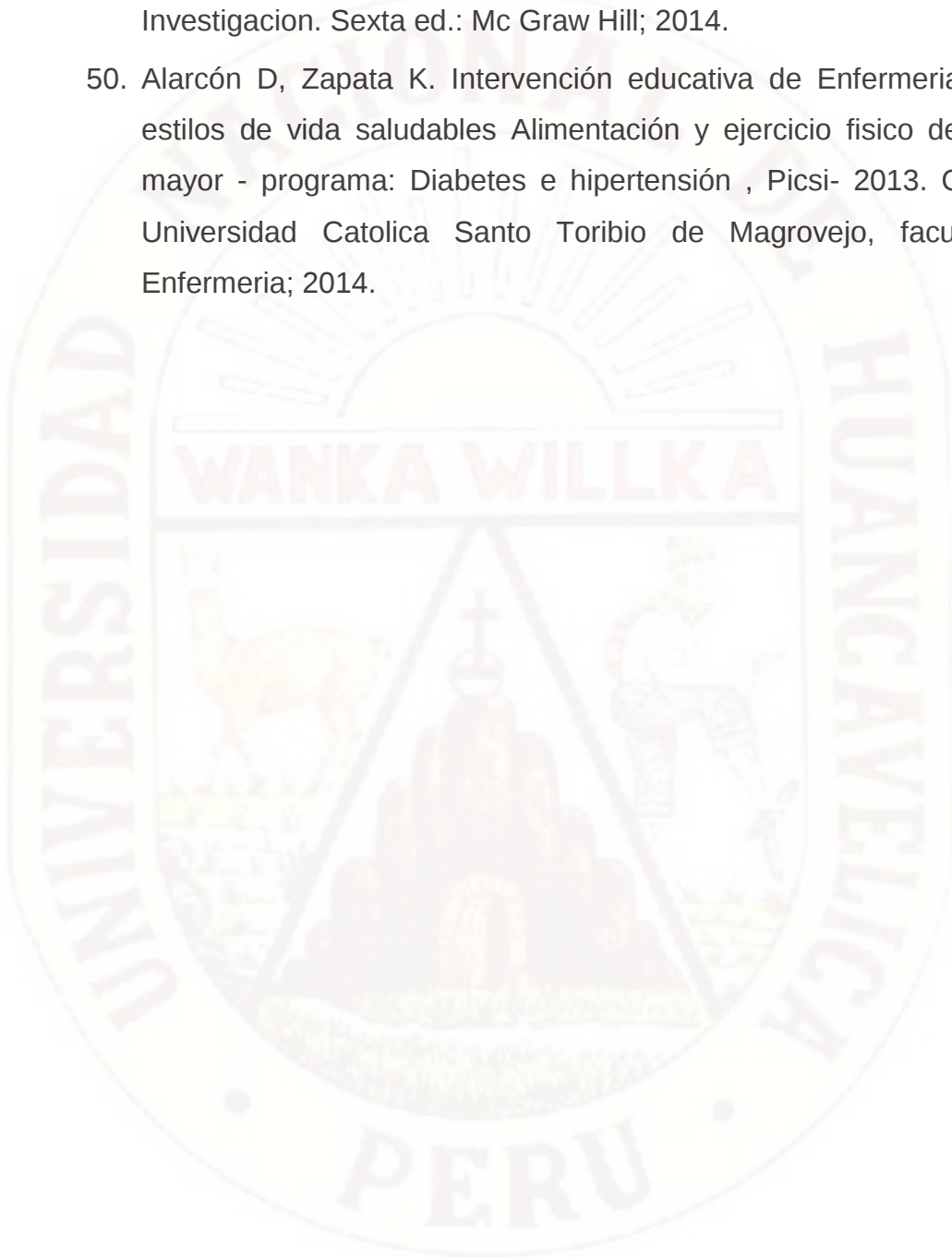
11. Rueda SP. Incidencia de la actividad física ,en la obecidad del personal de la Policia Nacionalde Guayaquil de la unidad de vigilancia Norte , propuesta alternativa. Guayaquil: Universidad de las Fuerzas Armadas, Departamento de Ciencias Humanas y Sociales; 2013.
12. Rodriguez K. Prevalencia de obesidad abdominal del personal em servicio activo de la unidad de vigilancia comunitaria de la policia Nacional, Guayaquil, 2012. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Facultad de ciencias medicas; 2012.
13. Ortiz Estrada YL. “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 2016”. Informe Final. Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Puno; 2016.
- 14 Ortiz Diaz KE, Sandoval Cruz CA. "Indice de masa corporal y practica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio Nacional de adiestramiento en trabajo industria, La Esperanza Trujillo". La Esperanza: Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo; 2015.
15. Flores Flores I. “El perfil lipídico en relación con el Índice de masa corporal en el personal de la Policía Nacional del Perú Puno, 2014”. Informe Final. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2014.
16. Palomares EL. Estilos de Vida Saludable y su relacion con el estado nutricional en profecionales de la salud. tesis magister. Lima: Universidad Peruana de ciencias Aplicadas Escuela de postgrado; 2014.
17. Hidalgo ME. Asociacion del estado nutricional con los Estilos de Vida del profecional de salud de una empresa de salud. Tesis Magister. Lima: Universidad Peruana de ciencias Aplicadas ; 2014.
18. Cardenas SV. Estilos de Vida e Indice de Masa Corporal de los Policias que Laboran en la Comisaria de Alfonso Ugarte Lima 2012. lima: Universidad Nacional de San Marco, lima; 2012.

19. Salgado F. Cuidado del adulto mayor autovalente desde el modelo de Nola Pender - Chiclayo Peru 2013. Chiclayo: Universidad Catolica Santo Toribio de Mogrovejo, Escuela de Postgrado Enfermeria; 2015.
20. Giraldo A, Toro M, Marcias M, Valencia C, Rodriguez S. La promocion de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludable. Colombia: Universidad de Caldas, Escuela de Enfermeria; 2010.
21. Trejo F. Aplicacion del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. Mexico: Enfermeria Neurologica; 2010.
22. Chia S. Promocion de la Salud. [Online].; 2013. Available from: <http://gestioenenfermeria-silvia.blogspot.pe/2014/01/analisis-del-modelo-de-nola-pender-y.html>.
23. Zanabria MR. relacione de los estilos de vida y estado nutricional de los adultos mayores beneficiarios del programa Nacional de asistencia saludable pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno, 2015”. Puno: Univercidad Nacional Antiplano , Escuela Profesional de Nutricion Humana; 2015.
24. Velasquez P. Estilos de Vida saludable y estado nutricional en los Deportistas seleccionados de la Universidad Nacional del Antiplano, Puno - 2016. Puno: Universidad Nacional del Antiplano - Puno, Facultad de Ciencias de la Salud; 2012.
25. Caceres JM. Estilos de vida en pacientes del programa de hipertensión arterial del Hospital I Carlos Alcántara Butterfield. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina; 2016.
26. Delgado R. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona. chimbote : Universida Catolica los Angeles; 2012.
27. Molina GR. Estilo de vida en el adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa Maria del Triunfo , 2013. tesis. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Enfermeria; 2013.

28. De la Cruz N. Estilos de vida saludable que practican los profesionalesde Enfermeria del servicio de Emergencia y de la unidad de trauma shock, Hospital Victor Ramos Guardia Huaraz- 2015. Ica: Univercidad Autonoma de Ica, Facultad de ciencias de la Salud; 2015.
29. Alvarez N, Quinteno H, Restrepo O, Gomez A, Botero J, Caisedo N. Alimentacion y Nutricion de la poblacion, en el curso de vida manual para el personal de salud. In Nuestra nueva Medellín. Medellín: Divegraficas; 2014.
30. Caisedo N, Botero J, Gomez A, Restrepo O, Quintero H, Alvarez N. Alimentacion y Nutricion de la poblacion, en el curso de vida manual para el personal de salud. In Nuestra nueva Medellín. Medellín: Divegraficas; 2014.
31. Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, Departamento de Nutrición; 2013.
32. Ministerio de Salud. Requerimientos de energía para la población Peruana. Lima: Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición; 2012.
33. Pinto J, Carbajal A. La dieta equilibrada, prudente o saludable Madrid: Nueva Imprenta; 2012.
34. Dapcich V, Salvador G, Perze , Perez C. Guia de alimentación saludable. Primera ed. Comunitaria SEdN, editor. Barcelona; 2012.
35. Mamani B. “estilos de vida que practican las licenciadas en enfermeria del Hospital Daniel A. Carrion. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna, Escuela Academica Profecional de enfermeria; 2013.
36. Velazquez S. Programa Institucional Actividades de institucion en Estilos de Vida. Lima;; 2012.

37. MINSA. Documento tecnico: Gestión para la promoción de la actividad física para la salud. Resolución Ministerial n° 209 - 2015/ MINSA. Lima.; 2015.
38. Fernandez C, Mansur J, Diosque M, Kosacoff M. Manual director de Actividades Físicas y salud. Republica de Argentina.; Dirección promoción de la salud y control de enfermedades No transmisibles; 2013.
39. Mucha R, Ramos V. Relación de estilos de vida con el riesgo cardiovascular en los adolescentes de la Universidad Nacional del Centro del Perú 2013. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú, Facultad de Enfermería; 2013.
40. Ciria M. Propuesta de intervención educativa sobre estilos de vida saludable en hipertensos adultos, Bellavista Baja Agosto 2015 - Julio 2016. Ecuador: Escuela superior Politécnica de Chimborazo, Medicina familiar y comunitaria; 2016.
41. Lopez M. Guía de práctica clínica. España; 2012.
42. Landivar UR. Universidad Saludable. [Online].; 2013. Available from: [http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones\\_completo.pdf](http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf).
43. Ministerio de Educación. Prevención del consumo de drogas en la formación profesional. CONSUDE- CAPLAB, Comisión Nacional para el Desarrollo y vida sin drogas; 2012.
44. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2012.
45. Quiroga I. Estilos de Vida y Calidad en Salud. ; 2010.
46. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2012.
47. Carrasco S. Metodología de la Investigación Científica Galvan AJP, editor. Perú: San Marcos; 2006.

48. Behar DS. Metodologia de la Investigacion: Shalom; 2008.
49. Hernandez R, Fernandez C, Baptista P. Metodologia de la Investigacion. Sexta ed.: Mc Graw Hill; 2014.
50. Alarcón D, Zapata K. Intervención educativa de Enfermería en los estilos de vida saludables Alimentación y ejercicio físico del adulto mayor - programa: Diabetes e hipertensión , Pícsi- 2013. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Magrovejo, facultad de Enfermería; 2014.



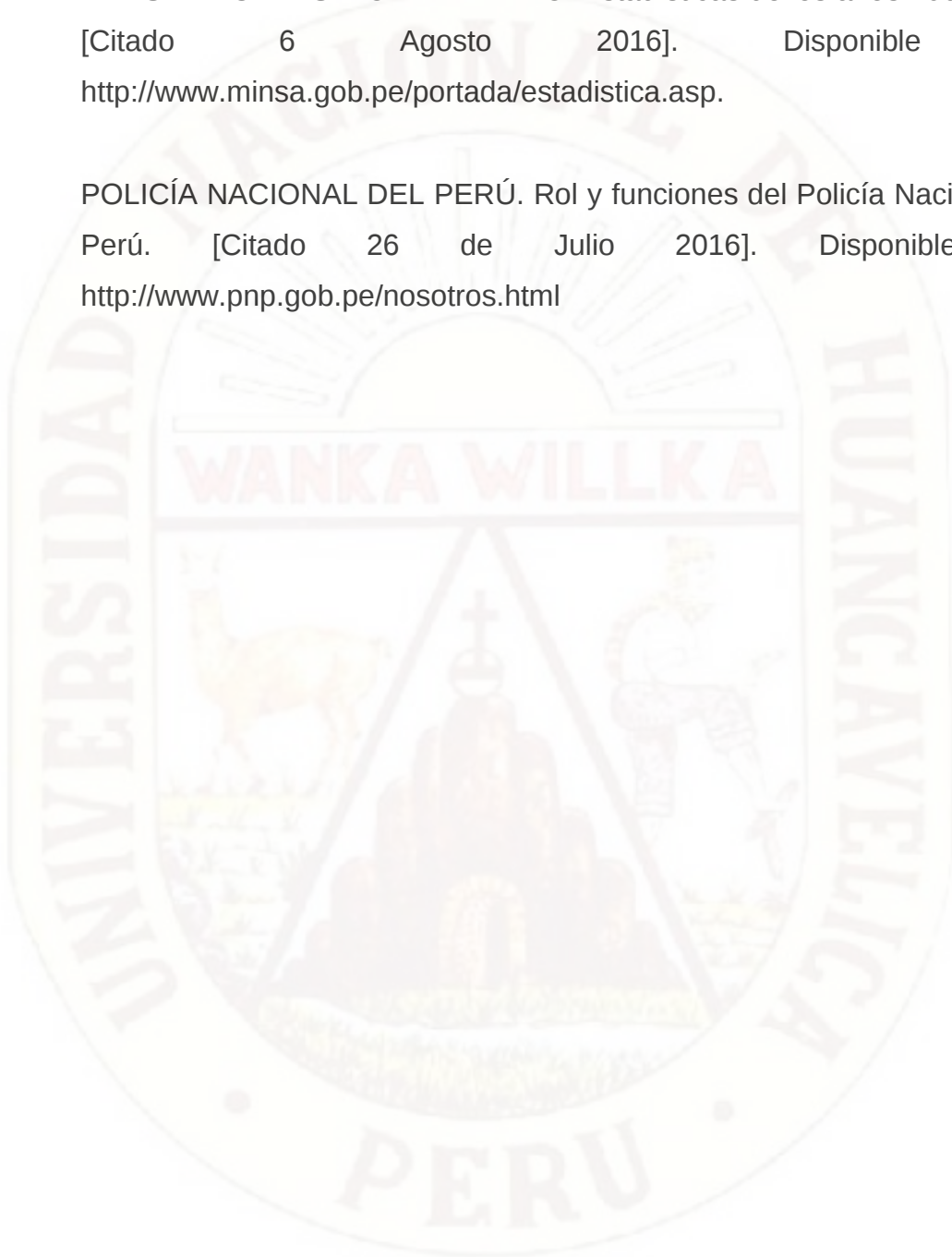
## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ. Estadísticas de los años 2008-2010.

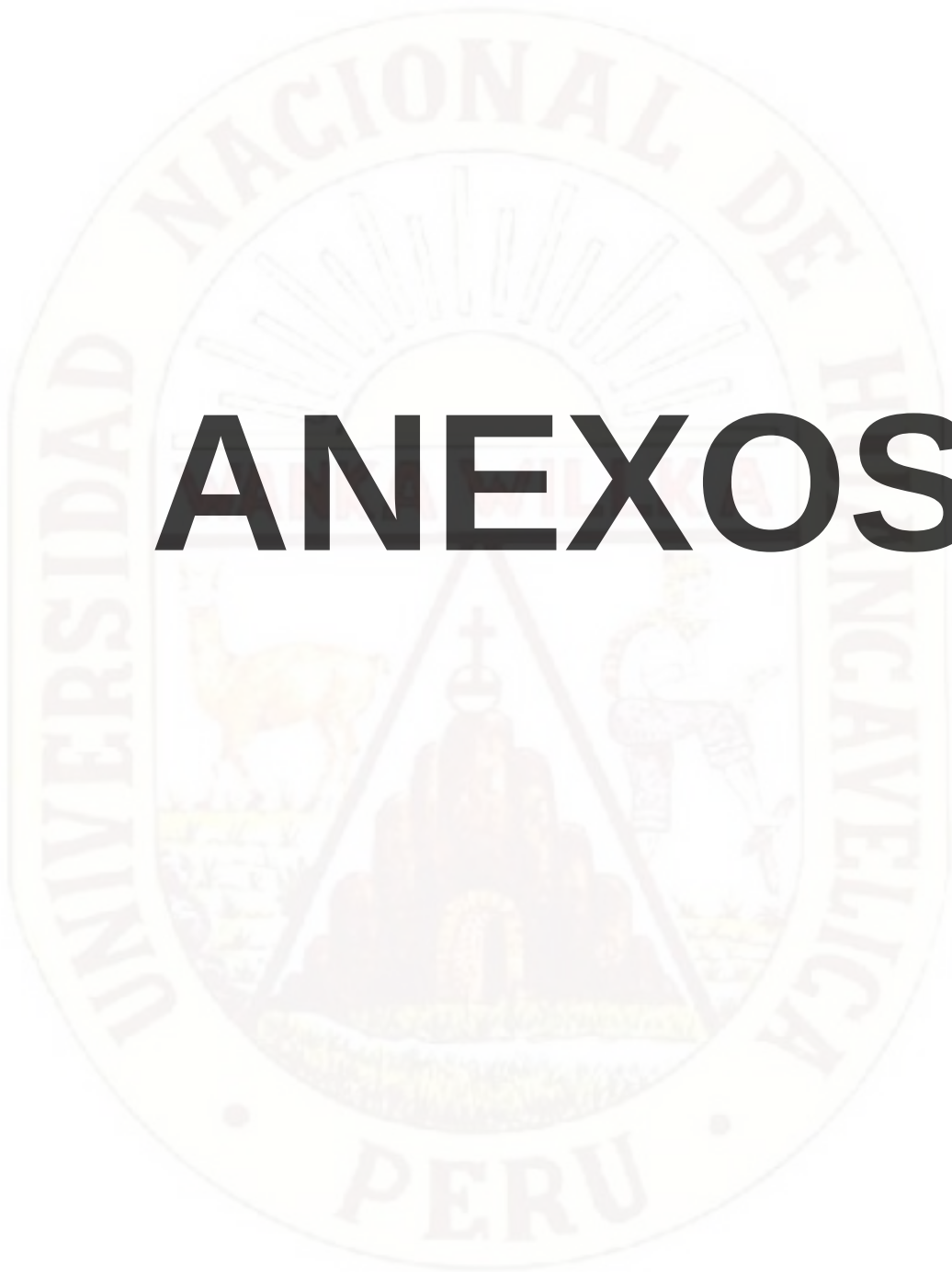
[Citado 6 Agosto 2016]. Disponible en  
<http://www.minsa.gob.pe/portada/estadistica.asp>.

POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ. Rol y funciones del Policía Nacional del Perú. [Citado 26 de Julio 2016]. Disponible en:

<http://www.pnp.gob.pe/nosotros.html>

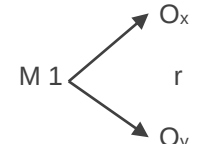


# ANEXOS



## ANEXO 01

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

| PROBLEMA                                                                                                                                         | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | HIPOTESIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | VARIABLES                                                                                              | METODOLOGÍA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Cuál es la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017? | <p><b>OBJETIVO GENERAL:</b><br/>Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las características sociodemográficas en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.</li> <li>• Reconocer los estilos de vida que tienen en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.</li> <li>• Identificar el índice de masa corporal que tienen en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.</li> <li>• Establecer la relación entre la dimensión alimentación e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.</li> <li>• Determinar la relación entre la dimensión actividad física e índice de masa corporal en</li> </ul> | <p><b>HIPOTESIS GENERAL</b><br/>La relación entre estilos de vida e índice de masa corporal los efectivos policiales en la Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativo.</p> <p><b>HIPOTESIS ESPECIFICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estilos de vida que tienen los efectivos policiales en la Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017 son no saludables.</li> <li>• El índice de masa corporal que tienen los efectivos policiales en la Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017 es inadecuado.</li> <li>• La relación entre la dimensión de alimentación e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.</li> <li>• La relación entre la dimensión Actividad Física e índice de masa corporal en efectivos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estilos de vida</li> <li>- Índice de Masa Corporal</li> </ul> | <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b><br/>Sustantiva Descriptiva</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b><br/>Investigación Descriptiva</p> <p><b>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN</b><br/>Método científico.<br/>-Inductivo<br/>-Hipotético Deductivo</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b><br/>No experimental<br/>Transeccional Correlacional</p>  <p><b>M1=</b> Muestra de efectivos policiales.<br/><b>O<sub>x</sub>=</b> Observación de la Variable Estilos de Vida<br/><b>O<sub>y</sub>=</b> Observación de la Variable Índice de Masa Corporal<br/><b>r =</b> Relación</p> <p><b>POBLACIÓN, MUESTREO</b> <span style="float: right;"><b>MUESTRA,</b></span></p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer la relación entre la dimensión control médico e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.</li> <li>• Identificar la relación entre la dimensión consumo de sustancias nocivas e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.</li> <li>• Determinar la relación entre la dimensión Descanso y Sueño e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.</li> <li>• Plantear una propuesta educativa sobre estilos de vida en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017.</li> </ul> | <p>policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La relación entre la dimensión Control Médico e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.</li> <li>• La relación entre la dimensión Consumo de Sustancias Nocivas e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.</li> <li>• La relación entre la dimensión descanso y sueño e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, es significativa.</li> </ul> | <p><b>POBLACION:</b> La Población está constituida por 70 efectivos Policiales en la Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017.</p> <p><b>MUESTRA:</b> Para el estudio se consideraran a los efectivos Policiales con estilo de vida no saludable de la Comisaria Sectorial Santa Ana de Huancavelica.</p> <p><b>MUESTREO:</b> Es de tipo no probabilístico por conveniencia.</p> <p><b>TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b></p> <p><b>Variable Estilos de vida</b><br/>         -Técnica Encuesta<br/>         -Instrumento Escala</p> <p><b>Variable Índice de masa corporal</b><br/>         -Técnica observación<br/>         -Instrumentos balanza, tallimetro, Ficha de registro.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



**ANEXO N° 02**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA**  
**FACULTAD DE ENFERMERIA**  
**ESCALA DE ESTILOS DE VIDA**



**I. INTRODUCCION:**

Buenos días Señor policía, somos estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica de la Facultad de Enfermería; la presente escala tiene como objetivo identificar los estilos de vida y el índice de masa corporal que tiene Ud. a fin de proponer un programa de orientación al respecto y contribuir a mejorar su calidad de vida. Le agradezco que responda con seriedad y sinceridad; le aseguramos que la información que brinde será de carácter ANÓNIMO.

**II. DATOS GENERALES:**

1. Edad: ..... 23 ..... años
2. Unidad en la que labora: ..... operativo .....
3. Estado Civil: ..... soltero .....
4. Años de servicios: ..... 4 años .....
5. Procedencia: ..... Huancayo .....
6. Antecedente de salud: ..... - .....

PESO: 60 kg  
 TALLA: 1.66 cm  
 IMC 18.1

**III. INSTRUCCIONES:**

A continuación se le presenta una serie de enunciados respecto a estilos de vida, las cuales usted tiene que responder de la manera más exacta posible de acuerdo a la frecuencia con que usted lleva a cabo cada acto o enunciado; marcando la respuesta correcta con una aspa ( X ).

**IV. ESCALA DE ESTILO DE VIDA**

**N = NUNCA    AV = A VECES    F = FRECUENTEMENTE    S = SIEMPRE**

|   | ALIMENTACION                                                                                                            | N | AV | F | S |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|---|
| 1 | ¿Consume ocho a más vasos de agua al día?                                                                               |   | X  |   |   |
| 2 | ¿Su alimentación incluye vegetales, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína? |   |    |   | X |
| 3 | ¿Se limita el consumo de azúcares (dulces)?                                                                             |   | X  |   |   |
| 4 | ¿Se toma tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?                                                               |   | X  |   |   |
| 5 | ¿Ud. Consume pescados al menos dos veces por semana?                                                                    |   | X  |   |   |
| 6 | ¿consume 3 comidas al día (desayuno, almuerzo y cena)                                                                   |   |    | X |   |
| 7 | ¿Incluye en su alimentación el consumo de frutas?                                                                       |   |    | X |   |
| 8 | ¿Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes?                |   | X  |   |   |
| 9 | ¿Mantiene un horario fijo en las comidas?                                                                               | X |    |   |   |

|                                      |                                                                                                                   |   |   |   |   |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 10                                   | ¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"?                                                    | X |   |   |   |
| <b>ACTIVIDAD FISICA</b>              |                                                                                                                   |   |   |   |   |
| 11                                   | ¿Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte?                                                          |   | X |   |   |
| 12                                   | ¿Ud. camina 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana?                                                      |   | X |   |   |
| 13                                   | ¿Realiza ejercicios que le ayudan al funcionamiento cardiaco (cardiobox, aeróbicos, Aero rumba, natación, otros)? |   | X |   |   |
| 14                                   | ¿Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (kun fu, yoga, danza, relajación auto dirigida, otros)?      | Y |   |   |   |
| 15                                   | ¿En su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer, pasear, ajedrez, domino, otros)?               |   |   | X |   |
| <b>CONTROL MEDICO</b>                |                                                                                                                   |   |   |   |   |
| 16                                   | ¿Va al médico por lo menos una vez al año?                                                                        | Y | X |   |   |
| 17                                   | ¿Cuándo se expone al sol, usa protectores solares?                                                                |   |   | X |   |
| 18                                   | ¿Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento?                                                  |   | X |   |   |
| 19                                   | ¿Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año?                                         | X |   |   |   |
| 20                                   | ¿Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud?                                           |   |   | X |   |
| <b>CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS</b> |                                                                                                                   |   |   |   |   |
| 21                                   | ¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?           |   | X |   |   |
| 22                                   | ¿Con qué frecuencia consume alcohol?                                                                              |   | X |   |   |
| 23                                   | ¿Con qué frecuencia consume cigarrillos?                                                                          |   | X |   |   |
| 24                                   | ¿Dice «no» a todo tipo de droga?                                                                                  |   |   | X |   |
| 25                                   | ¿Disfruta más de una fiesta si se consume licor?                                                                  |   |   |   | X |
| <b>DESCANSO Y SUEÑO</b>              |                                                                                                                   |   |   |   |   |
| 26                                   | ¿Duerme al menos 7 horas diarias?                                                                                 |   | X |   |   |
| 27                                   | ¿Realiza siestas después de desayunar, almorzar o cenar como parte de una relajación?                             |   | X |   |   |
| 28                                   | ¿Trasnocha?                                                                                                       |   |   | X |   |
| 29                                   | ¿Toma pastillas para poder dormir?                                                                                | X |   |   |   |
| 30                                   | ¿Respeta sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades?                              |   | X |   |   |



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

## FACULTAD DE ENFERMERIA

### TABLA DE INDICE DE MASA CORPORAL



#### I. INTRODUCCION:

Buenos días Señor Policía Nacional del Perú, somos estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica de la facultad de Enfermería; la presente tabla tiene como objetivo identificar el Índice de masa Corporal que tiene Ud. a fin de proponer un programa de orientación al respecto y contribuir a mejorar su calidad de vida. Le aseguramos que la información que obtengamos será de carácter ANÓNIMO.

| N° | PESO | TALLA | IMC  | N° | PESO | TALLA | IMC  |
|----|------|-------|------|----|------|-------|------|
| 01 | 56   | 1.61  | 21.6 | 36 | 85   | 1.66  | 26.6 |
| 02 | 74   | 1.67  | 26.6 | 37 | 70   | 1.68  | 24.3 |
| 03 | 78   | 1.7   | 27   | 38 | 80   | 1.68  | 30.1 |
| 04 | 70   | 1.66  | 25.4 | 39 | 83   | 1.67  | 24.8 |
| 05 | 76   | 1.7   | 26.3 | 40 | 79   | 1.66  | 28.7 |
| 06 | 59   | 1.67  | 21.7 | 41 | 71   | 1.65  | 30.1 |
| 07 | 69   | 1.61  | 24.7 | 42 | 59   | 1.65  | 2.9  |
| 08 | 86   | 1.66  | 24.6 | 43 | 70   | 1.70  | 24.9 |
| 09 | 60   | 1.67  | 21.8 | 44 | 72   | 1.67  | 21.7 |
| 10 | 65   | 1.66  | 23.3 | 45 | 70   | 1.69  | 27   |
| 11 | 70   | 1.65  | 25.4 | 46 | 78   | 1.69  | 25.8 |
| 12 | 67.5 | 1.65  | 24.3 | 47 | 76   | 1.67  | 24.5 |
| 13 | 58   | 1.65  | 21.3 | 48 | 74   | 1.67  | 27.3 |
| 14 | 65   | 1.64  | 21.3 | 49 | 72   | 1.67  | 27.3 |
| 15 | 69.4 | 1.44  | 25.8 | 50 | 72   | 1.68  | 26.6 |
| 16 | 65   | 1.68  | 24.2 | 51 | 73   | 1.60  | 25.8 |
| 17 | 70   | 1.67  | 24.8 | 52 | 63   | 1.64  | 25.5 |
| 18 | 74   | 1.76  | 26.6 | 53 | 66   | 1.70  | 28.5 |
| 19 | 74.5 | 1.7   | 29   | 54 | 65   | 1.78  | 23.4 |
| 20 | 74   | 1.66  | 25.6 | 55 | 67   | 1.87  | 22.8 |
| 21 | 70   | 1.72  | 25.4 | 56 | 65   | 1.65  | 22.5 |
| 22 | 78   | 1.66  | 26.4 | 57 | 79   | 1.68  | 22.9 |
| 23 | 60   | 1.65  | 21.6 | 58 | 68   | 1.66  | 23.9 |
| 24 | 65   | 1.6   | 23.9 | 59 | 85   | 1.70  | 27.9 |
| 25 | 73   | 1.66  | 28.5 | 60 | 70   | 1.68  | 24.7 |
| 26 | 70   | 1.69  | 25.4 | 61 | 74   | 1.67  | 29.4 |
| 27 | 67   | 1.65  | 23.5 | 62 | 76   | 1.69  | 24.8 |
| 28 | 66   | 1.65  | 24.3 | 63 | 74   | 1.68  | 26.6 |
| 29 | 58   | 1.67  | 21.5 | 64 | 72   | 1.70  | 26.6 |
| 30 | 60   | 1.67  | 21.5 | 65 | 74   | 1.67  | 26.2 |
| 31 | 70   | 1.66  | 25.4 | 66 | 72   | 1.67  | 26.3 |
| 32 | 74   | 1.66  | 26.4 | 67 | 67   | 1.7   | 26.6 |
| 33 | 70   | 1.68  | 24.8 | 68 | 76   | 1.7   | 25.8 |
| 34 | 75   | 1.68  | 26.6 | 69 | 74.5 | 1.76  | 24   |
| 35 | 67   | 1.66  | 24.8 | 70 | 70.5 | 1.69  | 24.7 |

**ANEXO N° 03**  
**VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**  
**VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN**  
**ESCALA DE ESTILOS DE VIDA**

| <b>N°</b> | <b>JUEZ</b>                  | <b>PROFESIÓN</b> | <b>ESPECIALIDAD</b>              | <b>GRADO ACADEMICO</b> | <b>INSTITUCIÓN DONDE LABORA</b>                                  |
|-----------|------------------------------|------------------|----------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>01</b> | Juan Manuel Aliaga Orellana  | Médico           | Medicina física y rehabilitación | Médico cirujano        | Hospital Departamental de Huancavelica "Zacarías Correa Valdivia |
| <b>02</b> | Edinson Vargas Vargas        | Nutricionista    | -                                | Bachiller              | Hospital Departamental de Huancavelica "Zacarías Correa Valdivia |
| <b>03</b> | Carla Cárdenas Villanuevo    | Nutricionista    | Bromatología y nutrición         | Bachiller              | Hospital de Pampas Tayacaja                                      |
| <b>04</b> | Alitza Ortega Giron          | Lic. Enfermería  | -                                | Bachiller              | Centro de Salud Daniel Hernández Pampas Tayacaja                 |
| <b>05</b> | Jhudith Choquegonza Carrillo | Nutricionista    | Bromatología y nutrición         | Bachiller              | Hospital de Pampas Tayacaja                                      |
| <b>06</b> | Guido Flores Marin           | Lic. Enfermería  | -                                | Maestro                | Universidad Nacional de Huancavelica                             |

## EVALUACIÓN DE LA VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN PARA MEDIR ESTILOS DE VIDA

El presente instrumento de recolección de datos se proyecta medir la variable en su nivel operacional para conseguir los resultados esperados planteados en la relación: Problema – Objetivo.

La respuesta de los jueces sobre la escala, se analizan en el siguiente cuadro:

Todas las respuestas favorables “Si” tiene un punto, y la respuesta “No” tiene cero puntos.

| Preguntas | JUECES |   |   |   |   |   | Valor Promedio |
|-----------|--------|---|---|---|---|---|----------------|
|           | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |                |
| 1         | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 2         | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 3         | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 4         | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 5         | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 6         | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 7         | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 8         | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 9         | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 10        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 11        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 12        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 13        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 14        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 15        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 16        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 17        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 18        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 19        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 20        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 21        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 22        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 23        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 24        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 25        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 26        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 27        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 28        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |
| 29        | 1      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6              |

|              |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 30           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 6          |
| <b>TOTAL</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>180</b> |

Para el análisis de la matriz utilizaremos la siguiente fórmula: Coeficiente V de Aiken

$$B = \frac{ta}{ta + td} [100]$$

$ta$  = N° total de acuerdo de los jueces = 180

$td$  = N° total de desacuerdo de los jueces = 0

$$B = \frac{180}{180 + 0} [100]$$

$$B = 100\%$$

El resultado de la prueba nos muestra una concordancia de 100% el cual es muy

**EVALUACIÓN DE LA VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN**  
**ESCALA PARA MEDIR ESTILOS DE VIDA**  
**GRADO DE CONCORDANCIA ENTRE LOS JUECES SEGÚN PRUEBA**  
**BINOMIAL**

Se establecen la  $H_i$  y la  $H_a$ ;

$H_i$ : La proporción de los jueces que dicen “Sí” es igual a la de los jueces que dicen “No”. Es decir que entre los jueces no hay concordancia, pues la proporción es de 50% “Sí” y 50% “No”. Dicho de otra manera la probabilidad de éxito es de 0.50

$H_a$ : La proporción de los jueces es diferente de 0.5. Si hay concordancia entre los jueces.

**PROCESAMIENTO**

**1. BASE DE DATOS**

|              |                          | JUR1 | JUR2 | JUR3 | JUR4 | JUR5 | JUR6 | N°<br>acuerdos | V de<br>Aiken | P     | Decisión |
|--------------|--------------------------|------|------|------|------|------|------|----------------|---------------|-------|----------|
| <b>ITEM1</b> | Variable-Dimensión       | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
|              | Dimensión-Indicador      | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
|              | Indicador-Items          | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
|              | Items y Opciones de Rpta | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
| <b>ITEM2</b> | Variable-Dimensión       | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
|              | Dimensión-Indicador      | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
|              | Indicador-Items          | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
|              | Items y Opciones de Rpta | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
| <b>ITEM3</b> | Variable-Dimensión       | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
|              | Dimensión-Indicador      | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
|              | Indicador-Items          | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
|              | Items y Opciones de Rpta | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
| <b>ITEM4</b> | Variable-Dimensión       | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |
|              | Dimensión-Indicador      | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 6              | 1.00          | 0.016 | Válido   |

|        |                          |   |   |   |   |   |   |   |      |       |        |
|--------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------|-------|--------|
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM5  | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM6  | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM7  | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM8  | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM9  | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM10 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |

|        |                          |   |   |   |   |   |   |   |      |       |        |
|--------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------|-------|--------|
| ITEM11 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM12 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM13 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM14 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM15 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM16 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM17 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |

|        |                          |   |   |   |   |   |   |   |      |       |        |
|--------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------|-------|--------|
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM18 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM19 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM20 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM21 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM22 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM23 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |

|        |                          |   |   |   |   |   |   |   |      |       |        |
|--------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------|-------|--------|
| ITEM24 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM25 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM26 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM27 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM28 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM29 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
| ITEM30 | Variable-Dimensión       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Dimensión-Indicador      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|        | Indicador-Items          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |

|                          |   |   |   |   |   |   |   |      |       |        |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------|-------|--------|
| Items y Opciones de Rpta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1.00 | 0.016 | Válido |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------|-------|--------|

### 1. ESTADISTICO DE PRUEBA:

V Aiken

### 2. REGLA DE DECISION:

**A = Acepta:** si el valor del coeficiente V Aiken es  $\geq$  a 0,8 u 80%

**R = Rechaza:** si el valor del coeficiente V Aiken es  $<$  a 0,8 u 80%

**Tabla de valores V Aiken**

| Jueces | Acuerdos | V    | p     |
|--------|----------|------|-------|
| 5      | 3        | 0.60 | 0,032 |
|        | 4        | 0.80 |       |
|        | 5        | 1.00 |       |
| 6      | 4        | 0.67 | 0,016 |
|        | 5        | 0.83 |       |
|        | 6        | 1.00 |       |
| 7      | 5        | 0.71 | 0,08  |
|        | 6        | 0.86 |       |
|        | 7        | 1.00 |       |
| 8      | 6        | 0.75 | 0,035 |
|        | 7        | 0.88 |       |
|        | 8        | 1.00 |       |
| 9      | 7        | 0.77 | 0,020 |
|        | 8        | 0.89 |       |
|        | 9        | 1.00 |       |
| 10     | 8        | 0.80 | 0,049 |
|        | 9        | 0.90 |       |
|        | 10       | 1.00 |       |

### 3. CONCLUSIÓN

El resultado para todos los ítems es 0.016; por ser menor que 0.05 se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$  para todos los ítems. Es decir, si hay concordancia entre los jueces.

## ANEXO N° 04

### CONFIABILIDAD DE ESTILOS DE VIDA

1. Para la confiabilidad se escoge el Alpha de Cronbach, ya que se orienta hacia la consistencia interna de la prueba.
2. Se aplicó el instrumento a una muestra de 70 efectivos policiales de la comisaria de Santa Ana Huancavelica.

| RESUMEN DEL PROCESAMIENTO DE LOS CASOS                                        |           |    |       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|-------|
|                                                                               |           | N° | %     |
| Casos                                                                         | Validos   | 70 | 100.0 |
|                                                                               | Excluidos | 0  | 0.0   |
|                                                                               | Total     | 70 | 100.0 |
| a. Eliminación por lista basada en todas las variables de los procedimientos. |           |    |       |

3. Valores de la determinación de la confiabilidad del instrumento

| Instrumento  | N° Ítems (K) | Sumatorias de las varianzas de los ítems ( $\Sigma S_r^2$ ) | Varianza de las sumas de ítems ( $S_t^2$ ) | Coeficiente alfa de cronbach ( $\alpha$ ) |
|--------------|--------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Cuestionario | 70           | 17.655                                                      | 72.687                                     | 0.78                                      |

4. Se aplica la fórmula establecida por el Alpha de Cronbach:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\Sigma S_r^2}{S_t^2} \right]$$

Leyenda:

k = Número de reactivos.

$\Sigma S_r^2$  = Varianza de cada reactivo.

$S_t^2$  = Varianza del instrumento.

**Reemplazando:**

$$\alpha = \frac{30}{30 - 2} \left[ 1 - \frac{17.655}{72.687} \right]$$

$$\alpha = 0.783$$

Dónde: El coeficiente de confiabilidad Alfa – cronbach > 0,5 para que sea confiable.

5. Escala de alfa de Cronbach:

- De 0,00 a 0,20 = Muy baja
- De 0,21 a 0,40 = Baja
- De 0,41 a 0,60 = Regular
- De 0,61 a 0,80 = Aceptable
- De 0,81 a 1,00 = Elevada

6. Conclusión:

El instrumento presenta una CONFIABILIDAD ACEPTABLE, por presentar un alfa de Cronbach igual a 0,78; es decir tiene una confiabilidad del 78 %.

## ANEXO N° 05 CATEGORIZACIÓN DE VARIABLES

### VARIABLE ESTILOS DE VIDA

Mínimo: 30

Máximo: 120

$$\text{Amplitud} = \frac{\text{Máximo} - \text{Mínimo}}{\text{N° de categorías}} = \frac{120 - 30}{2} = 45$$

| ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLE |    | ESTILOS DE VIDA SALUDABLE |     |
|------------------------------|----|---------------------------|-----|
| 30                           | 75 | 76                        | 120 |

### DIMENSIONES DE LA VARIABLE ESTILOS DE VIDA

#### a) Alimentación:

Mínimo: 10

Máximo: 40

$$\text{Amplitud} = \frac{\text{Máximo} - \text{Mínimo}}{\text{N° de categorías}} = \frac{40 - 10}{2} = 15$$

| NO SALUDABLE |    | SALUDABLE |    |
|--------------|----|-----------|----|
| 10           | 25 | 26        | 40 |

#### b) Actividad física

Mínimo: 05

Máximo: 20

$$\text{Amplitud} = \frac{\text{Máximo} - \text{Mínimo}}{\text{N° de categorías}} = \frac{20 - 05}{2} = 8$$

| NO SALUDABLE |    | SALUDABLE |    |
|--------------|----|-----------|----|
| 05           | 12 | 13        | 20 |

**c) Control medico**

Mínimo: 05

Máximo: 20

$$\text{Amplitud} = \frac{\text{Máximo} - \text{Mínimo}}{\text{N}^\circ \text{ de categorías}} = \frac{20 - 05}{2} = 8$$

| NO ASISTE |    | ASISTE |    |
|-----------|----|--------|----|
| 05        | 12 | 13     | 20 |

**d) Consumo de sustancias nocivas**

Mínimo: 05

Máximo: 20

$$\text{Amplitud} = \frac{\text{Máximo} - \text{Mínimo}}{\text{N}^\circ \text{ de categorías}} = \frac{20 - 05}{2} = 8$$

| NO CONSUME |    | CONSUME |    |
|------------|----|---------|----|
| 05         | 12 | 13      | 20 |

**e) Descanso y sueño**

Mínimo: 05

Máximo: 20

$$\text{Amplitud} = \frac{\text{Máximo} - \text{Mínimo}}{\text{N}^\circ \text{ de categorías}} = \frac{20 - 05}{2} = 8$$

| NO SALUDABLE |    | SALUDABLE |    |
|--------------|----|-----------|----|
| 05           | 12 | 13        | 20 |

**ANEXO N° 06**  
**FOTOGRAFÍAS DE EJECUCIÓN DE INVESTIGACIÓN**



Realizando el consentimiento informado de forma verbal a los efectivos policiales.



Aplicando el instrumento de investigación sobre estilos de vida en la Comisaría Sectorial Santa Ana Unidad Operativa.



Aplicando el instrumento de investigación sobre estilos de vida en la Comisaria Sectorial Santa Ana Unidad Administrativa.



Aplicando el instrumento de investigación sobre estilos de vida en la Comisaria Sectorial Santa Ana Unidad Administrativa.



Valorando las medidas antropométricas de los efectivos policiales.



Valorando las medidas antropométricas de los efectivos policiales.



Culminado la aplicación del instrumento con el Brigadier Huamani jefe de grupo 1 días pares.



Culminado la aplicación del instrumento con el Brigadier Colquehuanca jefe de grupo 2 días impares

**ANEXO N° 07**  
**ARTÍCULO CIENTÍFICO.**

**ESTILOS DE VIDA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN EFECTIVOS  
POLICIALES, COMISARIA SECTORIAL SANTA ANA -  
HUANCAVELICA 2017**

ARACELI NAYSHA CARBAJAL AQUINO\* y MELANIE INGRID LAURENTE  
CCORA\*\*

**RESUMEN**

**Objetivo:** Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, comisaria sectorial Santa - Huancavelica 2017. **Material y método.** El tipo de investigación es sustantiva descriptiva, de nivel descriptivo, se utilizó el método de investigación inductivo-deductivo, diseño de investigación no experimental transeccional correlacional, con una muestra de 70 efectivos policiales de la Comisaria Sectorial Santa Ana de Huancavelica. Para evaluar los estilos de vida se usó la técnica de encuesta y como instrumento la escala, para el índice de masa corporal se empleó la técnica de observación y como instrumento una ficha de registro. **Resultados** Respecto a los estilos de vida el 61,4% de los policías tienen estilos de vida no saludables y el 38,6% tienen estilos de vida saludables. En cuanto al índice de masa corporal, (IMC) 48.6% de los policías presentan un IMC normal, 48.6% se encuentran en Sobrepeso y solo el 2,9% en obesidad grado I. **Conclusión:** La relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017, no es significativa.

**Palabras claves:** Estilos de vida, índice de masa corporal, alimentación, actividad física, control médico, consumo de sustancias nocivas, descanso y sueño.

## ABSTRACT

**Objective.** Determine the relationship between lifestyles and body mass index in police forces, sectoral commissioner Santa Ana - Huancavelica 2017. **Materials and methods.** The type of research is descriptive substantive, descriptive level, used the method of inductive-deductive research, design of non-experimental correlational transectional research, with a sample of 70 police officers of the Sectorial Commissioner Santa Ana de Huancavelica. To evaluate lifestyles, the survey technique was used and, as an instrument, the scale, for the body mass index, the observation technique was used and a record sheet was used as an instrument. **Results.** Regarding lifestyles it was found that 61.4% of police officers have unhealthy lifestyles and 38.6% have healthy lifestyles. In terms of body mass index, (BMI) 48.6% of the police have a normal BMI, 48.6% are in overweight and only 2.9% in obesity grade I. **Conclusion:** Lifestyles and body mass index in police force, sectoral commissioner Santa Ana - Huancavelica 2017 are not related.

**Keywords:** Lifestyles, body mass index, diet, physical activity, medical control, consumption of harmful substances, rest and sleep.

## INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida son un conjunto de patrones de comportamiento identificables y relativamente estables en el individuo que resulta de la interacción entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en la cual vive la persona, es importante distinguir y precisar las conductas de riesgo que producen mayor susceptibilidad a enfermar, el Índice de Masa Corporal (IMC) será un perfil cambiante que demuestra que la población son afectadas en forma negativa, por modificaciones sociales o económicas. (1)

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Estudio de tipo sustantivo descriptivo, nivel descriptivo, método inductivo-deductivo, diseño no experimental transeccional correlacional, en la medición de estilo de vida se usó la escala de estilo de vida, para el índice de masa corporal se utilizó la balanza, tallimetro y ficha de registro. La investigación se realizó en la Comisaria sectorial de Santa Ana, Huancavelica. La muestra lo conformaron 70 efectivos policiales. Los datos provenientes de la aplicación de los instrumentos fueron consolidados en una hoja de Excel herramienta de Microsoft Office y se analizaron a través del paquete estadístico IBM SPSS Statistics 23, los resultado fueron presentados en tablas de frecuencia con sus respectivos gráficos.

## **RESULTADOS**

Se evidencia que el 61.4% de efectivos policiales con estilos de vida no saludable el 28.5% son efectivos policiales con IMC con sobrepeso y el 31.4% son efectivos policiales con IMC normal y con una minoría de 1.4% de efectivos policiales con IMC obesidad grado I , que la edad de mayor frecuencia en 85.6% es en los adultos jóvenes que tienen edades entre 20 y 40 años, respecto a la unidad que labora representan el Administrativo como grupo mayoritario con 57.1%, es su estado civil la mayoría son solteros en 61.4%, en los años de servicio la mayoría tiene de 1 a 10 años en un 81.4% ,en la procedencia la mayoría son de otras regiones fuera de Huancavelica en 58.6% y en antecedentes de salud la mayoría manifiesta ningún antecedente en 95.7% .

Se evidencia que los estilos de vida que tienen los efectivos policiales, entre los datos resaltantes se tiene que el 60% tienen estilo de vida no saludable y mientras el 40 % de efectivos policiales tiene estilo de vida saludable, mientras que el índice de masa corporal que tienen los efectivos policiales, el 50% tienen un índice de masa corporal normal, mientras el 48.6% de efectivos tienen sobrepeso y una minoría que representa el 2.90% tiene obesidad grado I.

Con respecto a las dimensiones del estilo de vida, la investigación reveló que en relación a la alimentación el 78.6% no es saludable y el 21.4% si es saludable; respecto a la actividad física, 57.14% es no saludable y el 42.9% es saludable; sobre el control médico, 61.42% no asiste y el 38.57% asiste; acerca del consumo de sustancias nocivas, 55.71% no consume y el 37% consume; en relación al descanso y sueño el 80.00% es no saludable y el 20.00% no es saludable.

**TABLA N° 4.1. RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN EFECTIVOS POLICIALES, COMISARIA SECTORIAL SANTA – HUANCVELICA 2017.**

| ESTILOS DE VIDA             | ÍNDICE DE MASA CORPORAL |      |           |      |                  |     |       |      |
|-----------------------------|-------------------------|------|-----------|------|------------------|-----|-------|------|
|                             | NORMAL                  |      | SOBREPESO |      | OBESIDAD GRADO I |     | Total |      |
|                             | f                       | %    | f         | %    | f                | %   | f     | %    |
| Estilo de vida saludable    | 12                      | 17.1 | 14        | 20   | 1                | 1.4 | 27    | 38.6 |
| Estilo de vida no saludable | 22                      | 31.4 | 20        | 28.5 | 1                | 1.4 | 43    | 61.4 |
| Total                       | 34                      | 48.5 | 34        | 48.4 | 2                | 2.9 | 70    | 100  |

Fuente: Escala de estilos de vida, 2017.

**TABLA N° 4.2. ESTILOS DE VIDA QUE TIENEN LOS EFECTIVOS POLICIALES, COMISARIA SECTORIAL SANTA ANA - HUANCVELICA 2017.**

| ESTILOS DE VIDA             | F  | %     |
|-----------------------------|----|-------|
| Estilo de vida saludable    | 27 | 38.6% |
| Estilo de vida no saludable | 43 | 61.4% |
| Total                       | 70 | 100%  |

Fuente: Escala de estilos de vida, 2017.

**TABLA N° 4.3. EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL QUE TIENEN LOS EFECTIVOS POLICIALES, COMISARIA SECTORIAL SANTA ANA - HUANCAMELICA 2017**

| ÍNDICE DE MASA CORPORAL | F  | %     |
|-------------------------|----|-------|
| Normal                  | 34 | 48.6% |
| Sobrepeso               | 34 | 48.6% |
| Obesidad grado I        | 2  | 2.9%  |
| Total                   | 70 | 100%  |

Fuente: Escala de estilos de vida, 2017.

## DISCUSIÓN

En el estudio realizado se evidencia que no existe relación entre estilos de vida e índice de masa corporal, de los cuales más de la mitad con el 61.4% de efectivos policiales tienen estilos de vida no saludable el 31.4% con IMC normal 28.5% con IMC con sobrepeso y con una minoría de 1.4% con IMC obesidad grado I. Siendo resultados que causan riesgos condicionando a desarrollar algunas enfermedades no transmisibles que se irán incrementando durante los años, disminuyendo su calidad de vida. Estos resultados se reafirman con Ortiz & Sandoval (2) en su trabajo realizado "Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial, La Esperanza, Trujillo 2015" no encontrándose relación entre dichas variables donde el índice de masa corporal y su relación con la práctica de estilos de vida el 63.3% tienen estilos de vida no saludable y su índice de masa corporal es normal, así mismo el 75% tienen un estilo de vida saludable y su índice de masa corporal es normal. A través de la teoría promoción de la salud de Nola Pender el rol de la Enfermera en salud ocupacional son las actividades preventivas promocionales donde se debe educar a la población de la policía

mediante sesiones educativas periódicas para aumentar los estilos de vida saludables para que puedan cuidar de su salud y bienestar. (3).

El estudio realizado a los efectivos policiales de la comisaria de santa Ana Huancavelica se obtuvo sobre los estilos de vida que el 60% tienen estilo de vida no saludable y mientras el 40 % de efectivos policiales tiene estilo de vida saludable. Siendo un factor de riesgo para la salud y en gran proporción dado por las condiciones de no tener horarios establecidos. Se reafirma con Ortiz & Sandoval (2) “Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial, La Esperanza, Trujillo 2015” los estilo de vida el 55.1% evidencia estilos de vida no saludable, y el 44.9% estilos de vida saludable. A si mismo se reafirma con Cardenas (4) “Estilos de vida e Índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima, Perú” 2012. Evidenciándose el 58% mantienen un estilo de vida no saludable, mientras que 42% mantienen estilos de vida saludable.

De los efectivos policiales de la comisaria de santa Ana Huancavelica se evidencia que el 50% tienen un índice de masa corporal normal, muy cerca se encuentra con el 47.10% de efectivos con IMC sobrepeso y una minoría de 2.90% tiene obesidad grado I. La obesidad es mucho más frecuente durante la adultez debida a los excesos que puede tener la persona con respecto a la alimentación y la poca actividad física que desarrollan mayor mente la unidad administrativa. Los resultados se reafirman con Cárdenas (4) del índice de masa corporal se observa que un 48% presenta un IMC de obesidad grado 38% presentan sobrepeso y 13 14% presenta un IMC normal. Estos resultados son variantes a causa de la estación climática y el año en que se realizó esta investigación. Existen

estudios que demuestran que sobre un IMC mayor de 30 aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles. (5)

## **CONCLUSIÓN**

No existe relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en los efectivos policiales de la Comisaria Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017, de los cuales más de la mitad de efectivos policiales involucrados tiene estilos de vida no saludable, sin embargo la mitad de efectivos tienen índice de masa corporal normal, seguido con un IMC de sobrepeso y con una minoría IMC obesidad grado I.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. [www.minsa.gob.pe/dgps](http://www.minsa.gob.pe/dgps). [Online].; 2014 [cited 14 08 2017]. Available from: [www.minsa.gob.pe/dgps](http://www.minsa.gob.pe/dgps).
2. Ortiz Díaz KE, Sandoval Cruz CA. "Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio Nacional de adiestramiento en trabajo industria, La Esperanza Trujillo". La Esperanza: Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo; 2015.
3. Chia S. Promoción de la Salud. [Online].; 2013. Available from: <http://gestioenenfemeria-silvia.blogspot.pe/2014/01/analisis-del-modelo-de-nola-pender-y.html>.
4. Cardenas SV. Estilos de Vida e Índice de Masa Corporal de los Policias que Laboran en la Comisaria de Alfonso Ugarte Lima 2012. Lima: Universidad Nacional de San Marco, Lima; 2012.
5. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud (OMS). [Online].; 2016 [cited 15 Agosto 2017]. Available from: [www.who.int/dietphysicalactivity/p](http://www.who.int/dietphysicalactivity/p).

**ANEXO N° 08  
PROPUESTA EDUCATIVA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA**

(Creada por Ley N° 25265)



**FACULTAD DE ENFERMERÍA.**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**PROPUESTA EDUCATIVA:  
“COMBATIENDO A LOS PESADOS  
ENEMIGOS: EL SOBREPESO Y LA  
OBESIDAD”.**

Desarrollada por:

- CARBAJAL AQUINO, Araceli Naysha
- LAURENTE CCORA, Melanie Ingrid

## SESIÓN EDUCATIVA

### Nº1

“Si comes bien hoy, tu cuerpo te lo agradecerá mañana”

#### I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Tema :** Alimentación
- **Grupo beneficiario:** Efectivos policiales de la Comisaria Sectorial de Santa Ana Huancavelica.
- **Género:** Masculino y femenino.
- **Número de participantes:** mínimo 25 personas
- **Duración de la actividad:** 30 minutos.
- **Lugar:** Instalaciones de la Comisaria Sectorial de Santa Ana Huancavelica.

#### II. OBJETIVOS

##### 2.1 Objetivo General:

- Identificará la importancia de una alimentación saludable para la salud y la vida.

##### 2.2 Objetivos Específicos:

- Definirá cuales son los diferentes alimentos que componen cada uno de los grupos de alimentos y su importancia.
- Mencionará cuales son los principales factores que contribuyen al desarrollo del sobrepeso y la obesidad.

#### III. JUSTIFICACIÓN

En el Perú, el policía constituye parte de la sociedad, que cuenta con una amplia gama de conocimientos pero como todo ser humano tiene marcada influencia del entorno social, con llevando a ello a adquirir un estilo de vida determinado por las elecciones que hacen de las opciones disponibles. Según la Unidad de Estadística del Hospital Nacional de la Policía, en los últimos tres años se ha registrado un aumento del 25% en la incidencia de enfermedades cardiovasculares; dentro de ellas sobresalen la

hipertensión arterial en un 30%, las várices de miembros inferiores en un 40% y el infarto agudo de miocardio en un 25%. Estos resultados muestran al sobrepeso y a la obesidad como principales factores desencadenantes; lo que evidencia un descuido en la prevención y la promoción de la salud que debe de realizarse por parte del profesional de enfermería, en todos los grupos poblacionales, incluyendo los ocupacionales. (1)

#### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

| MIN | MOMENTOS                  | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MEDIOS Y MATERIALES                                                                                                                                                     |
|-----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2   | Motivación                | Se da inicio a la actividad mediante un saludo de bienvenida y una presentación breve de quién o quienes acompañarán.                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelote</li> <li>- Plumones</li> <li>- Imágenes</li> <li>- Embalaje</li> <li>- Lista de preguntas</li> <li>- Hojas</li> </ul> |
| 3   | Recojo de saberes previos | Se da a conocer el tema: Alimentación<br>Se entregará una lista de preguntas:<br>Con la finalidad de tener conocimiento sobre la situación actual:<br>-¿Qué es una alimentación saludable?<br>-¿De qué alimentos compone el plato saludable y en qué cantidades?<br>-¿Cuál es la importancia de alimentarse bien? |                                                                                                                                                                         |
| 15  | Aplicación                | Se dividirá 3 grupos equitativos. Se entregará los siguientes temas:<br>-¿Cuáles creen ustedes son los factores que favorecen el desarrollo de alimentación saludable? Grupo No1.                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |

|    |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                    | <p>-¿Cuáles son las consecuencias en la salud de las personas que tienen alimentación no saludable? Grupo No2.</p> <p>-¿Cuáles creen son las soluciones para contribuir a disminuir el sobrepeso y la obesidad? Grupo No3.</p> <p>Cada uno de los participantes de los grupos estará encargado de discutir sobre la pregunta que le correspondió. Se escriben las principales ideas en la hoja (que también servirán como evaluación diagnóstica) y después de 10 minutos se organiza para que los participantes compartan con todo el auditorio sus opiniones acerca de las preguntas que socializaron en grupo. (2)</p> |  |
| 15 | Retro-alimentación | El educador se dispone a brindar una breve resumen sobre lo antes ya expuesto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 5  | Evaluación         | <p>Se entregará una lista de preguntas:</p> <p>-¿Qué aprendimos hoy?</p> <p>-¿Cómo lo hicimos?</p> <p>- ¿Para qué nos sirve saber sobre alimentación saludable?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 2  | Cierre             | Se agradecerá por su asistencia y cooperación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

## V. BIBLIOGRAFIA

1. PNP. Unidad de estadística del Hospital nacional de la policía. LIMA; 2012.
2. Ramirez LM. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y percepción de seguridad alimentaria. Trabajo de Grado. ; 2014.
3. Yampufe Requejo CA. ¿Cómo planificar la Sesión de aprendizaje? Lima Perú; 2012.

## SESIÓN EDUCATIVA

### Nº2

“En cuerpo sano, mente sana y vida feliz.”

#### I. DATOS GENERALES

- **Tema:** Actividad física
- **Grupo beneficiario:** Efectivos policiales de la Comisaria Sectorial de Santa Ana Huancavelica.
- **Género:** Masculino
- **Número de participantes:** mínimo 25 personas
- **Duración de la actividad:** 30 minutos.
- **Lugar:** Instalaciones de la Comisaria Sectorial de Santa Ana Huancavelica.

#### II. OBJETIVOS

##### 2.1. Objetivo General:

- Incentivar a los efectivos policiales la práctica de la actividad física, del deporte y la recreación, conscientes de que aparte de entrenar, también distraen, recrean y proporcionan salud física y mental.

##### 2.2. Objetivos Específicos:

- Adquirir el hábito de practicar algún ejercicio.
- Mejorar la condición física, liberando el estrés aprendiendo a relajarse.

#### III. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En el Perú, el policía constituye parte de la sociedad, que cuenta con una amplia gama de conocimientos pero como todo ser humano tiene marcada influencia del entorno social, con llevando a ello a adquirir un estilo de vida determinado por las elecciones que hacen de las opciones disponibles, por lo que es importante desarrollar en el policía una actitud mental y emocional positiva, mediante el conocimiento de su capacidad real física, para afrontar

con decisión y solvencia situaciones de riesgo, propias de la carrera policial; acondicionando al personal policial para que oriente de mejor manera el proceso de planificación en la educación física, deportes y recreación; se potencializara las cualidades físicas individuales, mejorando la calidad de vida y educación del policía, lo que le permitirá perfeccionar el cumplimiento de la misión policial; se aumentara su capacidad de rendimiento físico y fuerza muscular, logrando mantener bajo control el porcentaje de grasa corporal, manteniendo más flexibles sus sistemas esqueléticos y articular, mejorando sin lugar a duda su estado físico y psicológico.

#### IV. SESIÓN DIDÁCTICA

- Introducción (5 minutos)
  - Se explicará el propósito del taller

| EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MIN                               | EJERCICIO                                                       | DESCRIPCION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 10                                | Calentamiento                                                   | 1. Comenzar con una caminata de 5 minutos<br>2. Estiramiento general de todos los segmentos musculares.<br>3. Ejercicio de respiración (inhalar y exhalar el oxígeno lentamente) (1)                                                                                                                                                                                                     |
| 5                                 | Ejercicios de cuello: (deben realizarse con los ojos abiertos): | 1. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar 1. flexión al frente del cuello y cabeza. 2. flexión atrás.<br>2. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar torsión del cuello a ambos lados, alternar.<br>3. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar 1. flexión lateral del cuello y cabeza a la izquierda. 2. flexión a la derecha, alternar. |
|                                   |                                                                 | 1. Parado, piernas separadas, brazos laterales, realizar círculo con los brazos al frente y círculo con los brazos atrás.                                                                                                                                                                                                                                                                |

|   |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | Ejercicios de brazos y tronco: | <p>2. Parado, piernas separadas, brazos extendidos al frente, abrir y cerrar las manos, cambiando la posición de los brazos (lateral, arriba y abajo).</p> <p>3. Parado, piernas separadas, elevación de los brazos por el frente arriba (inspiración), bajarlos por el lateral a la posición inicial (espiración).</p> <p>4. Parado, piernas separadas, manos en los hombros, círculo de los hombros al frente y atrás.</p> <p>5. Parado, piernas separadas, flexión lateral del tronco, el brazo contrario a la flexión a la axila (inspiración) regresar a la posición inicial (espirando), alternar.</p> <p>6. Parado, piernas separadas, realizar 1. elevación de los brazos al frente, 2. brazos laterales, 3. brazos arriba, 4. posición inicial.</p> <p>7. Parado, piernas separadas, brazos al frente, realizar cruce y descruce de brazos.</p> <p>8. Parado, piernas separadas, brazos flexionados a la altura del pecho, realizar empuje atrás de brazos flexionados y extendidos atrás de forma alternada.</p> <p>9. Parado, piernas separadas, brazo izquierdo arriba, realizar empuje de brazos atrás, alternando los brazos. (2)</p> |
|   |                                | <p>1. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, elevación de las rodillas al frente de forma alternada.</p> <p>2. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, asalto diagonal, alternando.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|   |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | Ejercicios de piernas:   | <p>3. Parado, piernas separadas, tronco ligeramente flexionado al frente y manos en las rodillas, realizar semiflexión de las mismas.</p> <p>4. Parado, piernas separadas, brazos al frente con apoyo de las manos en la espaldara, realizar elevación en la punta de los pies (inspiración), volver a la posición inicial (espirando).</p> <p>5. Parado, piernas separadas, realizar elevación del cuerpo en la punta de los pies con brazos al frente (inspiración), regresar a la posición inicial (espirando).</p> <p>6. Parado, los pies en forma de paso, realizar asalto al frente con el tronco recto, alternando.</p> <p>7. Parado, manos en la cintura, caminar en punta, talones y bordes externos de los pies. (2)</p>  |
| 5 | Ejercicios respiratorios | <p>1. Decúbito supino, realizar inspiración profunda por la nariz a la vez que se llevan los brazos extendidos por los laterales hasta arriba, regresar a la posición inicial, realizando el movimiento a la inversa espirando y bajando los brazos.</p> <p>2. Parado, caminar en la punta de los pies tomando aire por la nariz (fuerte y profundo), expulsarlo por la boca (suave y prolongada)</p> <p>3. Parado, realizar elevación de brazos por los laterales arriba suavemente, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca a la vez que se bajan los brazos.</p> <p>4. Parado, realizar caminata suave, haciendo inspiración profunda por la nariz y expulsarlo fuertemente por la boca en forma de soplido.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>5. Decúbito supino, realizar elevación de los brazos por el frente hasta los lados de la cabeza, tomando el aire por la nariz, hasta llenar los pulmones y bajar los brazos por los laterales, expulsando lentamente el aire por la boca hasta la posición inicial.</p> <p>6. Decúbito supino, piernas flexionadas en un ángulo de 45 grados, plantas de los pies apoyados al piso y las manos sobre el abdomen, realizar inspiración profunda por la nariz y espiración por la boca suave y prolongada. (2)</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## VI. BIBLIOGRAFIA

1. Train Home. Guía de ejercicio físico. Washington;; 2010.
2. Marca Marca MR. Manual de actividad física para la Policía Nacional. Cuenca, Ecuador: Universidad Politécnica salesiana sede Cuenca; 2015.

## SESIÓN EDUCATIVA

### N°3

“Prevenir, es mejor que curar”

#### I. DATOS GENERALES

- **Tema:** Control Médico
- **Grupo beneficiario:** Efectivos policiales de la Comisaria Sectorial de Santa Ana Huancavelica.
- **Género:** Masculino y femenino.
- **Número de participantes:** mínimo 25 personas
- **Duración de la actividad:** 30 minutos.
- **Lugar:** Instalaciones de la Comisaria Sectorial de Santa Ana Huancavelica.

#### II. OBJETIVOS

##### 2.1. Objetivo General:

- Aprender la importancia del control médico, para disminuir factores de riesgo antes que la enfermedad aparezca.

##### 2.2. Objetivos Específicos:

- Fomentar a realizarse los controles médicos de rutina.
- Explicar definición y tipos de un control médico.

#### III. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En el Perú, el policía constituye parte de la sociedad, que cuenta con una amplia gama de conocimientos pero como todo ser humano tiene marcada influencia del entorno social, con llevando a ello a adquirir un estilo de vida determinado por las elecciones que hacen de las opciones disponibles, por lo que es importante desarrollar en el policía una actitud mental y emocional positiva, mediante el conocimiento de su capacidad real física, para afrontar con decisión y solvencia situaciones de riesgo, propias de la carrera policial; acondicionando al personal policial para que oriente de

mejor manera el proceso de planificación en su control médico anual; mejorando sin lugar a duda su estado físico y psicológico.

#### IV. SESIÓN DIDACTICA

| MIN | MOMENTOS                  | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                       | MEDIOS Y MATERIALES                                                                                                                                                     |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2   | Motivación                | Se da inicio a la actividad mediante un saludo de bienvenida y una presentación breve de quién o quienes acompañarán.                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelote</li> <li>- Plumones</li> <li>- Imágenes</li> <li>- Embalaje</li> <li>- Lista de preguntas</li> <li>- Hojas</li> </ul> |
| 3   | Recojo de saberes previos | Se da a conocer el tema: Control Medico<br>Se entregará una lista de preguntas:<br>Con la finalidad de tener conocimiento sobre la situación actual:<br>-¿Qué es control médico?<br>-¿Cada que tiempo realizas un control médico?<br>-¿Cuál es la importancia del control médico? |                                                                                                                                                                         |
| 10  | Aplicación                | Se expondrá el marco conceptual de control médico que incluye: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición</li> <li>• Tipos de enfoque</li> <li>• Niveles de prevención. (1)</li> </ul>                                                                                   |                                                                                                                                                                         |
| 5   | Retro-alimentación        | El educador se dispone a brindar una breve resumen sobre lo antes ya expuesto.                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |
| 5   | Evaluación                | Se entregará una lista de preguntas:<br>-¿Qué aprendimos hoy?<br>-¿Cómo lo hicimos?<br>- ¿Para qué nos sirve saber sobre control médico?                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |
| 2   | Cierre                    | Se agradecerá por su asistencia y cooperación                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |

## VI. BIBLIOGRAFIA

1. Javier Zepeda CA. El examen medico periodico del adulto asintomatico. Revista medica de Honduras. 2011; 79(2): p. 94-97.
2. American Heart Association. American Heart Association. [Online].; 2015. Available from: [http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/How-Can-I-Monitor-My-Cholesterol-Blood-Pressure-and-Weight\\_UCM\\_430967\\_Article.jsp#.WbMKLMgjHIU](http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/How-Can-I-Monitor-My-Cholesterol-Blood-Pressure-and-Weight_UCM_430967_Article.jsp#.WbMKLMgjHIU).
3. Yampufe Requejo CA. ¿Como planificar la Sesion de aprendizaje? Lima Peru;; 2012.

## SESIÓN EDUCATIVA

### Nº4

“Crea buenos hábitos y ellos te crearan a ti”

#### I. DATOS GENERALES

- **Tema:** Consumo de sustancias nocivas.
- **Grupo beneficiario:** Efectivos policiales de la Comisaria Sectorial de Santa Ana Huancavelica.
- **Género:** Masculino y femenino.
- **Número de participantes:** mínimo 25 personas
- **Duración de la actividad:** 30 minutos.
- **Lugar:** Instalaciones de la Comisaria Sectorial de Santa Ana Huancavelica.

#### II. OBJETIVOS

##### 2.1. Objetivo General:

- Informar las consecuencias del consumo de sustancias nocivas.

##### 2.2. Objetivos Específicos:

- Enseñar las enfermedades a causa de consumo de sustancias nocivas.
- Alternativas de ocio y tiempo libre alejadas de prácticas nocivas para la salud.

#### III. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En el Perú, el policía constituye parte de la sociedad, que cuenta con una amplia gama de conocimientos pero como todo ser humano tiene marcada influencia del entorno social, con llevando a ello a adquirir un estilo de vida determinado por las elecciones que hacen de las opciones disponibles, por lo que es importante desarrollar en el policía una actitud mental y emocional positiva, mediante el conocimiento de su capacidad real física, para afrontar con decisión y solvencia situaciones de riesgo, propias de la carrera

policial; acondicionando al personal policial para que oriente a la práctica de estilo de vida saludable.

#### IV. SESIÓN DIDÁCTICA

| MIN | MOMENTOS                  | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MEDIOS Y MATERIALES                                                                                                                                                     |
|-----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2   | Motivación                | Se da inicio a la actividad mediante un saludo de bienvenida y una presentación breve de quién o quienes acompañarán.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelote</li> <li>- Plumones</li> <li>- Imágenes</li> <li>- Embalaje</li> <li>- Lista de preguntas</li> <li>- Hojas</li> </ul> |
| 3   | Recojo de saberes previos | <p>Se da a conocer el tema: Consumo de sustancias nocivas.</p> <p>Se entregará una lista de preguntas:</p> <p>Con la finalidad de tener conocimiento sobre la situación actual:</p> <p>-¿Qué son las sustancias nocivas?</p> <p>-¿Repercusiones de las sustancias nocivas? (1)</p>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |
| 10  | Aplicación                | <p>Se expondrá el marco conceptual de Consumo de sustancias nocivas que incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de sustancias nocivas.</li> <li>• Tipos de sustancias nocivas.</li> <li>• Consecuencias del consumo de las sustancias nocivas.               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Enfermedades ocasionadas por consumo excesivo de sustancias nocivas.</li> <li>-Dependencia de sustancias nocivas.</li> </ul> </li> <li>• Alternativas de ocio en tiempos libres. (2)</li> </ul> |                                                                                                                                                                         |

|   |                         |                                                                                                                                                                     |  |
|---|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5 | Retro –<br>alimentación | El educador se dispone a<br>brindar una breve resumen<br>sobre lo antes ya expuesto.                                                                                |  |
| 5 | Evaluación              | Se entregará una lista de<br>preguntas:<br>-¿Qué aprendimos hoy?<br>-¿Cómo lo hicimos?<br>- ¿Para qué nos sirve saber<br>sobre el consumo de<br>sustancias nocivas? |  |
| 2 | Cierre                  | Se agradecerá por su<br>asistencia y cooperación                                                                                                                    |  |

(3)

## VI. BIBLIOGRAFIA

1. Fundacion de investigaciones Sociales A.C (FISAC). Alcohol-  
Informate. [Online].; 2008 [cited 2017 Setiembre 05. Available from:  
[www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx).
2. Organizacion Panamericana de la salud. Neurociencia del consumo  
y dependencia de sustancias Psicoactivas. Neuroscience of  
psychoactive substance use and dependence ed. Washington D.C  
;Estados Unidos de America; 2005.
3. Yampufe Requejo CA. ¿Como planificar la Sesion de aprendizaje?  
Lima Peru;; 2012.

## SESIÓN EDUCATIVA

### N°5

“La necesidad del descanso y sueño”

#### I. DATOS GENERALES

- **Tema:** Descanso y sueño.
- **Grupo beneficiario:** Efectivos policiales con estilos de vida no saludable.
- **Número de participantes:** mínimo 25 personas
- **Duración de la actividad:** 30 minutos.
- **Lugar:** Instalaciones de la Comisaria Sectorial de Santa Ana Huancavelica.

#### II. OBJETIVOS

##### a. Objetivo General:

- Reconocerá la importancia sobre la necesidad del descanso y sueño.

##### b. Objetivos Específicos:

- Definirá los beneficios de la necesidad del descanso y sueño.
- Identificarán los factores que influyen en la satisfacción de la necesidad de descanso y sueño.

#### III. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El policía constituye parte de la sociedad, que cuenta con una amplia gama de conocimientos pero como todo ser humano tiene marcada influencias del entorno social, con llevando a ello a adquirir un estilo de vida determinado por las elecciones que hacen de las opciones disponibles. El plan educativo permitirá identificar la ocurrencia de los principales factores de riesgo que existen en los efectivos policiales que conllevan un estilo de vida no saludable, permitirá evitar las complicaciones de las enfermedades crónicas no transmisibles causadas por la necesidad de descanso y sueño

## IV. SESIÓN DIDACTICA

| MIN | MOMENTOS                  | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MEDIOS Y MATERIALES                                                                                                                                     |
|-----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2   | Motivación                | Saludo de bienvenida.<br>Muy bien ahora vamos a trabajar el tema:<br>Descanso y sueño                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelote</li> <li>- Plumones</li> <li>- Imágenes</li> <li>- Embalaje</li> <li>- Lista de preguntas.</li> </ul> |
| 3   | Recojo de saberes previos | <p>Se entregará una lista de preguntas:<br/>Con la finalidad de tener conocimiento sobre la situación actual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-¿Qué hace normalmente cuando necesita descansar?</li> <li>-¿Hay algo que interfiera en su descanso en este momento?</li> <li>-¿Qué sentido tiene para Ud. el dormir?</li> <li>-¿Le resultan suficiente las horas que usted duerme?</li> </ul> |                                                                                                                                                         |
| 15  | Aplicación                | <p>Se dividirá 2 grupos equitativos. Se entregará los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beneficios de la necesidad del descanso y sueño.</li> <li>- Factores que influyen en la satisfacción de la necesidad de descanso y sueño.</li> </ul> <p>En la pizarra se encontrara imágenes impresas. Donde los participantes uno por uno escogerá la imagen</p>                  |                                                                                                                                                         |

|            |                    |                                                                                                                                               |  |
|------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|            |                    | de acuerdo a su tema y pegara en su papelote dando una breve explicación.                                                                     |  |
| 15 minutos | Retro-alimentación | El educador se dispone a brindar una breve resumen sobre lo antes ya expuesto.<br>(1)                                                         |  |
| 5 minutos  | Evaluación         | Se entregará una lista de preguntas:<br>-¿Qué aprendimos hoy?<br>-¿Cómo lo hicimos?<br>- ¿Para qué nos sirve saber sobre el descanso y sueño? |  |
| 2 minutos  | Cierre             | Se agradecerá por su asistencia y cooperación                                                                                                 |  |

(2)

## V.BIBLIOGRAFIA

1. Buenaño Naula A. Propuesta educativa sobre estilos de vida saludables en Hipertensos adultos , Bellavista Baja. Tesis para especialidad en Medivcina Familiar y Comunitaria. Riobamba - Ecuador: Escuela Superior Politecnica de Chimborazo, Medicina; 2016.
2. Yampufe Requejo CA. ¿Como planificar la Sesion de aprendizaje? Lima Peru;; 2012.

**ANEXO N° 09**  
**TABLAS DE ESTILOS DE VIDA E INDICE DE MASA CORPORAL**

**UNIDAD QUE LABORAN SEGÚN EDAD DE LOS POLICIAS DE LA  
 COMISARÍA SANTA ANA HUANCAMELICA 2017**

| UNIDAD QUE LABORA   |                |      |           |      |       |
|---------------------|----------------|------|-----------|------|-------|
| EDAD                | ADMINISTRATIVA |      | OPERATIVO |      | TOTAL |
|                     | F              | %    | f         | %    | f     |
| <b>Adulto Joven</b> | 35             | 50   | 27        | 38.6 | 62    |
| <b>Adulto</b>       | 6              | 8.6  | 2         | 2.9  | 8     |
| <b>Total</b>        | 41             | 58.6 | 43        | 41.5 | 70    |

Fuente: Escala de estilos de vida 2017.

**ESTILOS DE VIDA SEGÚN EDAD DE LOS POLICÍAS QUE  
 LABORAN EN LA COMISARÍA SANTA ANA HUANCAMELICA 2017**

| ESTILOS DE VIDA     |           |    |              |      |       |
|---------------------|-----------|----|--------------|------|-------|
| EDAD                | SALUDABLE |    | NO SALUDABLE |      | TOTAL |
|                     | F         | %  | F            | %    | f     |
| <b>Adulto Joven</b> | 28        | 40 | 34           | 48.6 | 62    |
| <b>Adulto</b>       | 0         | 0  | 8            | 11.4 | 8     |
| <b>Total</b>        | 28        | 40 | 42           | 60   | 70    |

Fuente: Escala de estilos de vida 2017.

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL SEGÚN EDAD DE LOS POLICÍAS  
QUE LABORAN EN LA COMISARÍA SANTA ANA HUANCAMELICA  
2017**

| ÍNDICE DE MASA CORPORAL |        |      |           |      |                     |     |       |
|-------------------------|--------|------|-----------|------|---------------------|-----|-------|
| EDAD                    | NORMAL |      | SOBREPESO |      | OBESIDAD<br>GRADO I |     | TOTAL |
|                         | F      | %    | F         | %    | f                   | %   | f     |
| <b>Adulto Joven</b>     | 31     | 44.3 | 29        | 41.4 | 2                   | 2.9 | 62    |
| <b>Adulto</b>           | 3      | 4.3  | 5         | 7.1  | 0                   | 0   | 8     |
| <b>Total</b>            | 34     | 48.6 | 34        | 48.5 | 2                   | 2.9 | 70    |

Fuente: Ficha de registro de índice de masa corporal, balanza y tallímetro 2017.

**DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN SEGÚN EDAD DE LOS POLICÍAS  
QUE LABORAN EN LA COMISARÍA SANTA ANA HUANCAMELICA  
2017**

| ALIMENTACION        |           |      |              |      |       |
|---------------------|-----------|------|--------------|------|-------|
| EDAD                | SALUDABLE |      | NO SALUDABLE |      | TOTAL |
|                     | F         | %    | f            | %    | f     |
| <b>Adulto Joven</b> | 15        | 21.4 | 47           | 67.1 | 62    |
| <b>Adulto</b>       | 0         | 0    | 8            | 11.4 | 8     |
| <b>Total</b>        | 15        | 21.4 | 43           | 55   | 70    |

Fuente: Escala de estilos de vida 2017.

**DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EDAD DE LOS POLICÍAS  
QUE LABORAN EN LA COMISARÍA SANTA ANA HUANCAMELICA  
2017**

| <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b> |                  |      |                     |      |              |
|-------------------------|------------------|------|---------------------|------|--------------|
| <b>EDAD</b>             | <b>SALUDABLE</b> |      | <b>NO SALUDABLE</b> |      | <b>TOTAL</b> |
|                         | f                | %    | f                   | %    | f            |
| <b>Adulto Joven</b>     | 28               | 40   | 34                  | 48.6 | 62           |
| <b>Adulto</b>           | 2                | 2.9  | 6                   | 8.6  | 8            |
| <b>Total</b>            | 30               | 42.9 | 40                  | 57.2 | 70           |

Fuente: Escala de estilos de vida 2017.

**DIMENSION CONTROL MEDICO SEGÚN EDAD DE LOS POLICÍAS  
QUE LABORAN EN LA COMISARÍA SANTA ANA HUANCAMELICA  
2017**

| <b>CONTROL MÉDICO</b> |                  |      |                     |      |              |
|-----------------------|------------------|------|---------------------|------|--------------|
| <b>EDAD</b>           | <b>SALUDABLE</b> |      | <b>NO SALUDABLE</b> |      | <b>TOTAL</b> |
|                       | F                | %    | f                   | %    | f            |
| <b>Adulto Joven</b>   | 25               | 38   | 37                  | 52   | 62           |
| <b>Adulto</b>         | 2                | 2.9  | 6                   | 8.6  | 8            |
| <b>Total</b>          | 27               | 40.9 | 43                  | 60.9 | 70           |

Fuente: Escala de estilos de vida 2017.

**DIMENSIÓN CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS SEGÚN  
EDAD DE LOS POLICÍAS QUE LABORAN EN LA COMISARÍA  
SANTA ANA HUANCATELICA 2017**

| CONSUMO DE SUTANCIAS NOCIVAS |           |      |              |      |       |
|------------------------------|-----------|------|--------------|------|-------|
| EDAD                         | SALUDABLE |      | NO SALUDABLE |      | TOTAL |
|                              | f         | %    | f            | %    | f     |
| <b>Adulto Joven</b>          | 28        | 40   | 34           | 48.6 | 62    |
| <b>Adulto</b>                | 3         | 4.2  | 5            | 7.2  | 8     |
| <b>Total</b>                 | 31        | 44.2 | 39           | 55.8 | 70    |

Fuente: Escala de estilos de vida 2017.

**DIMENSIÓN DESCANSO Y SUEÑO SEGÚN EDAD DE LOS  
POLICÍAS QUE LABORAN EN LA COMISARÍA SANTA ANA  
HUANCATELICA 2017**

| DESCANSO Y SUEÑO    |           |      |              |      |       |
|---------------------|-----------|------|--------------|------|-------|
| EDAD                | SALUDABLE |      | NO SALUDABLE |      | TOTAL |
|                     | F         | %    | f            | %    | f     |
| <b>Adulto Joven</b> | 12        | 17.1 | 50           | 71.4 | 62    |
| <b>Adulto</b>       | 2         | 2.9  | 6            | 8.6  | 8     |
| <b>Total</b>        | 14        | 20   | 56           | 80   | 70    |

Fuente: Escala de estilos de vida 2017.