



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO.
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA



INFORME DE TESIS

“HABITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FISICA DEL
PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE
HUÁNUCO - 2016”

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

TESISTA: Lira Nahir Zevallos Capcha.

ASESORA: Diana Palma Lozano.

Huánuco - Perú

2016



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 17:00 horas del día 01 del mes de diciembre del año dos mil dieciséis, en el Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- Dra. Gladys Liliana Rodríguez De Lombardi **Presidenta**
- Mg. Edith Cristina Jara Claudio **Secretaria**
- Lic. Enf. Carolina Marcela Cavalié Pedraza **Vocal**

Nombrados mediante Resolución N°1985-2016-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2016", presentada por la Bachiller en Enfermería Srta. Lira Nahir ZEVALLOS CAPCHA, para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

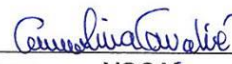
Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a).... *Aprobado*..... por..... *Unanimidad*..... con el calificativo cuantitativo de... *Suficiente*..... y cualitativo de..... *Do.c.e*.....

Siendo las, *7-20* *pm*..... horas del día *01* del mes de *Diciembre* del año *2016*, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTA


SECRETARIA


VOCAL

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“HABITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FISICA DEL
PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE
HUÁNUCO - 2016”**

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, que me ha dado la fortaleza, inteligencia y capacidad para poder realizar esta obra fruto de gran dedicación.

A mi familia que con esfuerzo y apoyo hicieron que la misma se cumpliera, porque son ellos quienes me motivaron a seguir adelante, luchando y preparándome para ser cada día

A los docentes de esta prestigiosa institución que me motivaron a la investigación y al desarrollo profesional.

AGRADECIMIENTO

Luego de haber culminado este largo proceso de investigación, es preciso expresar mis más sinceros agradecimientos:

Agradezco a esta prestigiosa universidad por abrirme las puertas y tener la oportunidad de obtener conocimientos técnicos, elementales y científicos, adquiridos en el proceso de formación, de igual manera a mis maestros de la escuela profesional de Enfermería, quienes pusieron en mi persona, sembrar sus conocimientos y ejemplos, los cuales me servirán para mi futuro profesional.

De manera especial Lic. Diana Palma Lozano, asesora docente de la presente investigación; quien pacientemente dirigió el desarrollo de la presente tesis, aporte fundamental para concluir satisfactoriamente esta investigación.

Así mismo a todas las personas que de una u otra forma me han ayudado para poder terminar el presente trabajo.

La autora.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco-2016.

Métodos: El estudio realizado fue de tipo observacional, prospectivo, transversal y de nivel relacional. La población muestral estuvo conformada por 69 personas administrativas de la Universidad de Huánuco. Seleccionados por muestreo no probabilístico teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. Se aplicó los instrumentos para la recolección de datos: guía de entrevista sociodemográfica, encuesta sobre hábitos alimenticios y cuestionario internacional de actividad física, previo consentimiento informado. Se tuvo en cuenta los aspectos éticos como beneficencia, no maleficencia, autonomía, justicia y honestidad. En el análisis inferencial se utilizó la prueba no paramétrica Rho de Spearman, previa normalidad de kolmogorov-Smirnov con un valor $p \leq 0,005$, apoyándonos en el paquete estadístico IBM SPSS 21.

Resultados: Con respecto al nivel de actividad física, el 88,4% del personal administrativo tuvieron sedentarismo, así mismo el 8,7% tuvieron nivel de actividad física moderada y el 2,9% tuvieron nivel de actividad física intensa. Por otro lado, la actividad física y hábitos alimenticios, no se encontró relación significativa con un coeficiente de $(r=-0,008; P=0,948)$, es decir, estas variables no se relacionan significativamente.

Conclusiones: No existe relación significativa entre actividad física y hábitos alimenticios en el personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.

Palabras claves: “*Hábitos*”, “*Alimenticios*”, “*Actividad*”, “*Actividad Física*”, “*Higiene*” “*Hábitos Alimenticios*”.

ABSTRACT

Objective: Determining the relation between the nutritious habits and the sedentary life of the administrative staff of the Universidad De Huánuco 2016. **Methods:** The realized study went from type observacional, prospective, transverse and of relational level. The population maestral was shaped for 69 administrative people of Huánuco's University. Selected candidates for sampling not probabilistic taking into account the criteria of inclusion and exclusion. You applied over yourself the instruments for the collection of data: You guide of interview sociodemográfica, opinion poll on nutritious habits and international questionnaire of physical activity, you foresaw informed consent. One had in account the ethical aspects like beneficence, no maleficence, autonomy, justice and honesty. In analysis inferencial utilized him the proof not parametric Spearman's Rho, previous kolmogorov's normality Smirnov with a value $p \leq 0,005$, leaning on our statistical parcel IBM SPSS 21.

Results: Regarding the level of physical activity, 88.4 % of the administrative staff they had sedentary life, likewise level of physical moderate activity and the 2.9 % had the 8.7 % they had level of physical intense activity. In addition, the sedentary life and nutritious habits, you did not find significant relation with a coefficient of $(r=-0,008; P=0,948)$, that is, these variables do not relate to each other significantly.

Findings: Does not exist significant relation between sedentary life and nutritious habits in the administrative staff of Huánuco's University 2016.

Key words: “Habits”, “Nutritious”, “Sedentary Life”, “Hygiene”, “Nutritious Habits”.

INTRODUCCION

La inactividad física se ha relacionado con numerosos problemas de salud, desde las enfermedades cardiovasculares, hasta por problemas osteoarticulares, problemas endocrino-metabólicos (diabetes, sobrepeso, obesidad, dislipemias); mientras que la conducta opuesta se ha relacionado con efectos positivos y beneficiosos sobre esas mismas patologías, así como con una mayor longevidad y esperanza de vida. (1)

Conscientes de esta realidad se desarrolló el presente estudio, de modo que permitió determinar los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo; el sedentarismo y la falta de actividad física son riesgos para la salud.

En base a las premisas antes mencionadas, se presenta esta investigación que tuvo por objetivo determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el sedentarismo del personal administrativo de la Universidad De Huánuco, en tal sentido la presente tesis fue estructurada en cinco capítulos, tal como se detalla a continuación:

En el capítulo I, se presenta al problema de investigación el mismo que contiene su descripción, su formulación, los objetivos tanto generales como específicos, las hipótesis, la Operacionalización de variables, la justificación de la investigación a nivel teórico, práctico y metodológico, finalmente las limitaciones.

En el capítulo II, se muestra el marco teórico, el cual comprende: la descripción detallada de los antecedentes de investigación tanto internacionales, nacionales y locales, las bases teóricas, las bases

conceptuales de las variables implicadas y definiciones de términos operacionales.

En el capítulo III, se aborda el marco metodológico de la investigación; el cual está compuesta de las siguientes partes: Tipo de estudio, nivel de investigación, diseño del estudio, método de estudio, población, muestra y muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos, elaboración de datos, análisis e interpretación y consideraciones éticas.

En el capítulo IV: Se presenta los resultados de la investigación con sus respectivos análisis e interpretación de los datos, como descriptivo e inferencial.

El capítulo V: Está conformado por discusión del resultado.

Y finalmente se muestran las conclusiones, recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos.

La autora

ÍNDICE DE CONTENIDO

CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Descripción del problema	1
1.2. Formulación del problema	5
1.2.1. Problema general	5
1.2.2. Problema específico	6
1.3. Objetivos	6
1.3.1. Objetivo general	6
1.3.2. Objetivos específicos	6
1.4. Hipótesis	7
1.4.1. Hipótesis general	7
1.4.2. Hipótesis específicos	7
1.5. Identificación de variables	8
1.5.1. Variable de independiente	8
1.5.2. Variable dependiente	8
1.6. Operacionalización de variables	8
1.7. Justificación de la investigación	10
1.7.1. A nivel teórico	10
1.7.2. A nivel práctico	10
1.7.3. A nivel metodológico	11
CAPÍTULO II	13
2. MARCO TEÓRICO	13
2.1. Antecedentes de investigación	13
2.2. Bases teóricas	21
2.2.1. Aplicación de la teoría de jean watson	21
2.2.2. Teoría del déficit de autocuidado de dorotea elizabeth orem	22
2.2.3. Teoría entorno a la actividad física	24
2.3. Bases conceptuales:	25
2.3.1. Hábitos:	25
2.3.2. Hábitos alimenticios:	25
2.3.3. Actividad física:	26
2.3.7. A nivel físico:	29
2.3.8. A nivel psíquico:	29
2.3.9. A nivel socio afectivo	29
2.3.10. Medición física:	30
2.4. Definición de términos operacionales	31

CAPÍTULO III	33
3. MARCO METODOLÓGICO	33
3.1. Tipo de estudio	33
3.2. Diseño de estudio	33
3.3. Población	34
3.4. Muestra y muestreo	35
3.5. Técnicas e instrumentos utilizados en la investigación	36
3.6. Validación de los instrumentos de recolección de datos	37
3.7. Procedimientos de recolección de datos	39
3.8. Elaboración de datos	40
3.9. Análisis e interpretación de datos	40
3.10. Consideraciones éticas	41
CAPÍTULO IV	43
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	43
4.1. Resultados descriptivos	43
4.2. Resultados inferencial	62
CAPÍTULO V	75
5. DISCUSIÓN	75
5.1. Discusión de los resultados	75
CONCLUSIONES	78
RECOMENDACIONES	80
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81
ANEXOS	86

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Características demográficas del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016	43
Tabla 2. Edad en años del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016	45
Tabla 3. Tiempo que labora el personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016	46
Tabla 4. Características sociales del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	47
Tabla 5. Datos informativos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	49
Tabla 6. Gasto diario en la alimentación del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	50
Tabla 7. Lugar de consumo de alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	51
Tabla 8. Horario de consumo de alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	52
Tabla 9. Frecuencia de consumo de alimentos principales del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	54
Tabla 10. Consumo de alimentos principales del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	58
Tabla 11. Forma de preparación habitual de los alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	60

Tabla 12.	Actividad física del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	61
Tabla 13.	Distribución normal de las variables Hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.	62
Tabla 14.	Relación entre la actividad física y hábitos alimenticios del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.	63
Tabla 15.	Relación entre la actividad física y lugar de consumo del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.	65
Tabla 16.	Relación entre la actividad física y horario de consumo de alimentos del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.	67
Tabla 17.	Relación entre la actividad física y frecuencia de alimentos principales del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.	69
Tabla 18.	Relación entre la actividad física consumo de alimentos principales del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.	71
Tabla 19.	Relación entre la actividad física y forma de preparación de alimentos del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.	73

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Representación gráfica de la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	37
Figura 2. Representación gráfica del tiempo que labora el personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	38
Figura 3. Representación gráfica del gasto diario en la alimentación del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	42
Figura 4. Dispersión de puntos entre hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	55
Figura 5. Dispersión de puntos entre la actividad física y lugar de consumo de alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	57
Figura 6. Dispersión de puntos entre la actividad física y horario de consumo de alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	59
Figura 7. Dispersión de puntos entre la actividad física y frecuencia de alimentos principales del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	61
Figura 8. Dispersión de puntos entre la actividad física y consumo de alimentos principales del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	63
Figura 9. Dispersión de puntos entre actividad física y forma de preparación habitual de los alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.	65

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

“La falta de actividad física es un riesgo para la salud mundial y es un problema extendido y en rápido ascenso en los países, tanto desarrollados como en los que están en vías de desarrollo y para lograr los mejores resultados en la prevención de las enfermedades crónicas, es muy importante que las estrategias y las políticas que se apliquen reconozcan plenamente el papel fundamental de la actividad física como marcador de riesgo para las mismas”.(2)

“En el mundo cada cuatro segundos ocurre un infarto agudo de miocardio y cada cinco segundos un evento vascular cerebral. Asimismo en América Latina 75% de la mortalidad total en adultos se debe a enfermedades crónicas”. (3)

Nuestra pirámide poblacional muestra que la mayoría de los adultos (75%) tiene menos de 55 años de edad y aunque la prevalencia de los factores de riesgo cardiovascular es mayor después de los 40 años, en datos absolutos, los millones de portadores de estos factores de riesgo corresponden a la población económicamente activa, por sus consecuencias socioeconómicas y la calidad de vida. (4)

La Organización Mundial de la Salud OMS (5), manifestó que la epidemia creciente de enfermedades crónicas que aqueja tanto a los países desarrollados como a los países en desarrollo está relacionada con los cambios de los hábitos alimentarios y del modo de vida.

En el último decenio, la rápida expansión de diversos campos científicos pertinentes y los muchos datos epidemiológicos basados en la población han ayudado a aclarar la función del régimen alimentario en la prevención y el control de la morbilidad y la mortalidad causadas por las enfermedades no transmisibles (ENT). Además, durante la pasada década se han acelerado los rápidos cambios experimentados por los regímenes alimentarios y los modos de vida en respuesta a la industrialización, la urbanización, el desarrollo económico y la globalización de los mercados.(6)

Mientras que la edad, el sexo y la vulnerabilidad genética son elementos no modificables, gran parte de los riesgos asociados a la edad y el sexo pueden ser aminorados. Tales riesgos incluyen factores conductuales (régimen alimentario, inactividad física, consumo de tabaco y consumo de alcohol), factores biológicos (dislipidemia, hipertensión, sobrepeso e hiperinsulinemia) y, por último, factores sociales, que abarcan una compleja combinación de parámetros socioeconómicos, culturales y otros elementos del entorno que interactúan entre sí. (7)

En México, en la población adulta (20 a 69 años) hay más de 17 millones de hipertensos, más de 14 millones de dislipidémicos, más de 6 millones de diabéticos, más de 35 millones de adultos con sobrepeso u obesidad y más de 15 millones con grados variables de tabaquismo.(8)

En el Ecuador, la prevalencia de desórdenes alimenticios en personas mayores de 20 años es de alrededor del 10% con un incremento de su prevalencia en relación a la edad y el sexo femenino, y del 40% de sobrepeso, con aparente predominio del sexo masculino. En Manabí, según reportes de Dirección Provincial de Salud, señalo que las personas que laboran en muchas entidades públicas y privadas en el ámbito educativo presentan un 23% de problema cardiovasculares relacionados con la hipertensión y 27,5% con diabetes identificados como patologías metabólicas.(9)

Croce, Fernández, Chuky, Fragachán, Macías, Marcano et al.(10) estimaron que una dieta sana puede ayudar de manera determinante a una reducción sustancial de la obesidad o el sobrepeso así como a obtener valores apropiados de colesterol y triglicéridos. Del mismo modo refirieron que la dieta es un factor relevante en un conjunto de enfermedades crónicas, y en general, en el estado de salud del individuo. Es así que el tabaquismo, la presión arterial elevada y los antecedentes familiares y personales operan como factores condicionantes en el largo plazo para que se desencadene, con mayor probabilidad algún tipo de daño o lesión cardiovascular. Los mismos pueden hacer sinergia entre sí. En el caso de la hipertensión y la dislipidemia están a su vez condicionadas por el sedentarismo, los antecedentes familiares, el nivel socio-cultural y la dieta inadecuada. Estos elementos pueden desencadenar la llamada hipertensión "primaria", definida de esta manera porque, a diferencia de la "secundaria", no está asociada a otras patologías.

“Los hábitos alimentarios inadecuados se convierten en un factor de riesgo importante de morbilidad y mortalidad, contribuyendo a una mayor predisposición a infecciones y a enfermedades crónicas asociadas con el envejecimiento lo que disminuye la calidad de vida de éste colectivo humano”.(11)

La investigadora Samayoa Ricci (12) ostenta que entre los hábitos alimentarios que se lograron identificar a través de la frecuencia de consumo, se encuentra la omisión de tiempos de comida, el consumo elevado de cereales, así como el déficit de ingesta de frutas, verduras y lácteos bajos en grasa, existiendo una tendencia hacia la selección y preferencia de alimentos de alto contenido calórico y poco aporte nutricional. Asimismo refiere que el nivel de actividad física que prevalece en los empleados, es leve debido a que la mayoría de los sujetos de estudio solo realizaba caminatas por desplazamiento consideradas como la mayor actividad física a realizar a diario, fundamentando que el tiempo restante del día permanecen sentados.

La OMS (13), relaciono a la actividad física regular como el factor protector, mientras que los modos de vida sedentaria se considera como el factor causal, en particular las ocupaciones sedentarias y el ocio inactivo, como ver la televisión, lo favorecen. La mayoría de los estudios epidemiológicos muestran un menor riesgo de aumento de peso, sobrepeso y obesidad entre las personas que en ese momento realizan regularmente ejercicio físico de intensidad moderada a alta

Cuando consumimos más de lo que necesitamos se suele producir la acumulación de ese saldo de energía en forma de sustancias que son

almacenadas en el organismo como reservas energéticas, a veces estas reservas son excesivas, produciendo enfermedades como la obesidad.(14)

La adopción de dietas “occidentales” altas en grasas saturadas, azúcares y otros carbohidratos refinados y bajas en fibras y grasas polinsaturadas, frecuentemente acompañada por reducidos niveles de actividad física, definen la llamada transición nutricional. Los adultos profesionales y padres, son particularmente vulnerables a una mala nutrición, ya que no consumen alimentos entre las comidas centrales, no desayunan, ayunan por largas horas durante el día y prefieren la comida rápida rica en grasa como primera opción, siendo particularmente responsables de su propia ingesta de alimentos.(15)

Según Viñas, Castillo, Merino, Morales y Salazar (16) la mayoría del personal dice que realiza diariamente las cuatro comidas principales, cumpliendo la condición que de cada 10 personas: desayunan y almuerzan 9, cenan 8, meriendan 7 y sólo 1 de cada diez realiza colaciones.

En base a la problemática expuesta el presente estudio tiene el objetivo Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el sedentarismo del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016; para la promoción y prevención de una salud personal buena.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cómo se relaciona el lugar de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016?
- ¿Cuál es la relación entre el horario de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016?
- ¿Qué relación existe entre la frecuencia de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016?
- ¿Existe relación entre la cantidad de consumo de alimentos principales y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016?
- ¿Cuál es la relación entre la forma de preparación de los alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación del lugar de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016.
- Examinar la relación del horario de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016

- Identificar la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016
- Analizar la relación de la cantidad de consumo de alimentos principales y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016.
- Identificar la relación de la forma de preparación de los alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016.

1.4. HIPÓTESIS

1.4.1. Hipótesis general

Las hipótesis formuladas son las siguientes:

H_i: Existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016.

H_o: No existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016.

1.4.2. Hipótesis específicos

Ha₁: El lugar de consumo de alimentos se relaciona con la actividad física en la muestra en estudio.

Ha₂: El horario de consumo de alimentos se relaciona con la actividad física en la muestra en estudio.

Ha₃: La frecuencia de consumo de alimentos se relaciona con la actividad física en la muestra en estudio.

Ha₄: La cantidad de consumo de alimentos principales se relaciona con la actividad física en la muestra en estudio.

Ha₅: La forma de preparación de los alimentos se relaciona con la actividad física en la muestra en estudio.

1.5. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

1.5.1. Variable de independiente

Hábitos alimenticios.

1.5.2. Variable dependiente

Actividad Física.

1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE DEPENDIENTE				
Hábitos alimenticios	Lugar de consumo de alimentos	Cuantitativa	Adecuado: En casa, en universidad, en restaurante Inadecuado: En los quioscos o en puestos ambulantes al menos una de las comidas principales	Nominal
	Horario de consumo de alimentos	Cuantitativa	DESAYUNO Adecuado: 6:00am a 8:59am Inadecuado: antes de las 6:00am o a partir de las 9:00am ALMUERZO Adecuado: 12:00m a 2:59pm Inadecuado : a partir de las 3:00pm o en diferentes horarios CENA Adecuado : 7:00pm a 8:59pm Inadecuado : a partir de las 9:00pm o en diferentes horarios	Nominal
	Frecuencia de consumo de alimentos.	Cuantitativa	Adecuado: Consumo diario de comidas principales Inadecuado: Consumo no diario de las comidas principales.	Nominal
	Consumo de alimentos principales	Cuantitativa	Adecuado: Consumo de comidas saludables Inadecuado:	Nominal

			Consumo de comidas poco saludables	
	Forma de preparación de los alimentos.	Cuantitativa	Adecuado Inadecuado	Nominal
VARIABLE INDEPENDIENTE				
Actividad Física	Actividad intensa	Cuantitativa	Actividad intensa= +300.	Ordinal
	Actividad moderada	Cuantitativa	Actividad moderada= 300 a 600.	Ordinal
	Sedentarismo	Cuantitativa	Sedentarismo= -300.	Ordinal
VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN				
Características demográficas	Edad	Numérica	Años	De razón, discreta
	Género	Categórica	Masculino Femenino	Nominal dicotómica
	Lugar de procedencia	Categórica	Urbano Rural Urbano marginal	Nominal Politómica
	Tiempo de servicio	Numérica	En meses	De razón discreta
Características sociales	Estado civil	Categórica	Soltero (a) Casado (a). Conviviente. Separado (a).	Nominal Politómica
	Religión	Categórica	Católico. Evangélico. Mormón. Otros.	Nominal Politómica
	Condición laboral	Categórica	Contratado Nombrado	Nominal Dicotómica
	Con quien vive	Categórica	Con padres Solo (a). Pareja. Esposo (a). Compañero (a). Con hijos	Nominal Politómica.
	Carga familiar	Categórica	Esposo (a) Hijos Padres Otros	Nominal Politómica.
Datos informativos	Gasto en alimentación	Numérica	Soles	De razón, discreta
	Quien acostumbra a preparar los alimentos	Categórica	Yo mismo Mis padres Mis familiares Otros	Nominal Politómica.

1.7. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se justifica por las siguientes razones:

1.7.1. A nivel teórico

La importancia de este estudio radica en la necesidad de fomentar la práctica de actividad física y mejoramiento de los hábitos alimentarios del personal administrativo de la Universidad de Huánuco, a través de sus conocimientos. Un estudio reciente ha demostrado que aproximadamente el 58% de hombres y el 80% de mujeres hacen menos de 30 minutos de ejercicio a la semana, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas a largo plazo (17). Es este alto índice de sedentarismo, despierta el interés y necesidad de realizar acciones en pro de la salud de los trabajadores de esta casa universitaria y mejorar las condiciones laborales.

Así mismo los estilos de vida poco saludables que hoy en día caracterizan a la población adulta, han tenido su efecto en la selección y consumo de alimentos, determinando así los hábitos alimentarios de las personas y en donde es importante mencionar el incremento en el consumo de alimentos nocivos la falta de seguimiento y apoyo nutricional para orientación sobre una buena alimentación.

1.7.2. A nivel práctico

El acto de alimentarse saludablemente se está convirtiendo cada día en una acción bastante compleja, por lo tanto es necesario adquirir conocimientos para lograr una mejor alimentación con cambios hacia hábitos nutricionales sanos necesarios en la vida diaria. También se observa la práctica de estilos de vida no saludables, especialmente del personal administrativo que trabaja en oficinas, que por la falta de tiempo

son sedentarios, no se mueven, trayendo consigo un importante número de complicaciones asociadas a varias enfermedades, una vejez y muerte prematura. La importancia de una buena alimentación conlleva a tener una adecuada nutrición y por consiguiente un excelente estado de salud en las personas, de ahí el interés por esta investigación. Por ello se justifica este estudio y resulta relevante como parte de la salud ocupacional de una institución, que servirá como aporte para mejorar la salud ocupacional de sus empleados, con ello una mejoría del Índice de masa corporal en pro del mantenimiento del estado nutricional del personal administrativo.

Del mismo modo en respuesta a la iniciativa que se viene realizando a través del programa Reforma de Vida Renovada que está a cargo del CEPRIIT de Essalud (18), cuyo objetivo es identificar los factores de riesgo para la salud de los trabajadores asegurados y promover en ellos estilos de vida saludables, previniendo el estrés, el sobrepeso, la obesidad, el incremento del colesterol, triglicéridos y glucosa, y la elevación de la presión arterial.

1.7.3. A nivel metodológico

En esta entidad no se cuenta con un antecedente de investigación de este tipo por lo tanto, se considera necesario realizarla, para que con base a los resultados se tomen las medidas en el aspecto nutricional y en base a los resultados y conclusiones obtenidos poder mejorar los hábitos alimenticios y mejoren la actividad física de la población trabajadora de esta institución.

Así mismo, a los involucrados directos el estudio aportará datos que dará una visión general de la problemática alimentaria de los trabajadores

administrativos y de este modo poder plantear nuevas pautas de ayuda para que éste pueda tener una alimentación más acorde a sus necesidades.

El presente estudio de investigación representará un antecedente y aporte metodológico y científico para futuras investigaciones relacionadas a la problemática en estudio o afines.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Antecedentes internacionales

En Colombia en el 2015, Guerrero, Muñoz, Pabón, Ruiz y Sánchez (19), desarrollaron un estudio titulado: Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la fundación universitaria María Cano, cuyo objetivo fue determinar el nivel de sedentarismo en los estudiantes del programa de fisioterapia durante el II periodo de 2014. La muestra estuvo conformado por 230 estudiantes universitarios de pregrado del programa de fisioterapia de la Fundación Universitaria María. Se utilizó como instrumento de recolección de datos un cuestionario de variables sociodemográficas, antropométricas y de estilos de vida; el segundo es el Test de sedentarismo modificado de Pérez-Rojas-García que permite identificar el nivel de sedentarismo. Se aplicó a los estudiantes universitarios de pregrado. Como resultado se obtuvo que el 97% del total de la población evaluada se clasificó como sedentarias y solo el 3% como activas; con respecto al IMC se evidenció que las personas con un IMC normal o por debajo de este se encontraron dentro de la clasificación de sedentarias. Se concluyó que los estudiantes de dicha institución presentan alto nivel de sedentarismo, conllevando a tener una gran probabilidad a que esta población tienda a sufrir a largo plazo enfermedades o condiciones patológicas, las cuales generan altos índices de morbimortalidad; por tal

motivo, es una prioridad y necesidad crear conciencia sobre las implicaciones que conlleva en un futuro el sedentarismo y aún más acompañado de estilos de vida no saludables.

En Ecuador en el 2014, Álvarez (20), desarrolló un estudio titulado: Prevalencia del síndrome metabólico y su relación con el sedentarismo como factor de riesgo asociado en el personal docente mayor de 50 años que labora en los colegios urbanos del cantón Latacunga, cuyo objetivo fue determinar la prevalencia del Síndrome Metabólico y el sedentarismo (mediante el test Pérez-Rojas-García) como factor de riesgo asociado en docentes mayores de 50 años que laboran en los Colegios Urbanos del Cantón Latacunga, además de conocer la prevalencia de dislipidemias, alteraciones de la Presión Arterial y de la glicemia. El universo estuvo conformado por 134 pacientes con predominio del sexo femenino y el grupo de edad comprendido entre 50 y 64 años. Se utilizó como instrumento de recolección de datos al test Pérez-Rojas-García, exámenes de laboratorio de los componentes del síndrome metabólico (glucosa, triglicéridos y colesterol de densidad alta (HDL-C)), así como, medición de circunferencia de abdomen y la presión arterial. Se aplicó a los docentes mayores de 50 años que laboran en los Colegios Urbanos del Cantón Latacunga. Como resultado se obtuvo que el 25% de los pacientes tuvieron síndrome metabólico (13% en el sexo masculino y 12 % en el femenino) el mismo que se vio relacionado directamente con el Sedentarismo (RR=13.7). La prevalencia aumenta significativamente en relación a la edad, el criterio con mayor prevalencia fue la obesidad abdominal, encontrándose este en un 97% de las personas con SM. La

prevalencia del sedentarismo fue del 56%, de la hipertensión arterial es del 9%, de Diabetes del 3.7%, HDL colesterol bajo es de un 35%, y de una hipercolesterolemia de 29%. El 10.4% de los pacientes nunca realizan actividad física, el 33.4% lo hacen una vez al mes, el 41 % una vez a la semana y el 14.9% diariamente. Este antecedente de investigación guiará en la construcción de los instrumentos de recolección de datos en el estudio que se viene desarrollando.

En Quito, en el 2014, Mayorga A.M. (21), en su estudio titulado “Conocimientos, actitudes y prácticas acerca de refrigerios durante las horas de trabajo entre los trabajadores administrativos y los trabajadores de Call Center y su relación con el género y las horas de trabajo en la corporación nacional de telecomunicaciones de la ciudad de Guayaquil”, el estudio fue observacional, descriptivo, transversal, de nivel exploratorio, en 143 trabajadores, ubicados en la Oficina Matriz y en el Edificio “El Correo” respectivamente. Se utilizó la encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas como método de recolección de datos. Concluye que a pesar de que el personal de call center tiene mejores conocimientos sobre alimentación saludable, su selección de alimentos no cumple con los parámetros de refrigerio saludable. El horario y tipo de trabajo influyen en la selección de alimentos. Además, se pudo determinar que las mujeres tienen mejores prácticas alimentarias que los hombres en cuanto a distribución de los refrigerios y número de comidas, sin embargo, su selección de alimentos no cumple con recomendaciones de alimentación saludable, ya que a pesar de comer más frutas que los varones, también comen más alimentos ricos en grasas y azúcares que ellos.

En Ecuador en el 2014, Carrillo (22), desarrolló un estudio titulado: El sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los Jóvenes del parque lineal primavera 2 del Cantón Duran, cuyo objetivo fue dar a conocer sobre los efectos negativos en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes del Cantón Durán debido al sedentarismo, a través de paneles informativos y campaña gráfica. El universo estuvo conformado por 9971 jóvenes y la muestra fue 100 jóvenes entre hombres y mujeres mediante muestreo no probabilístico. Se utilizó como instrumento de recolección de datos un cuestionario de encuestas. Se concluyó que el estudio del sedentarismo en el aspecto psicológico es de gran importancia, debido a que esta enfermedad no ataca solamente al físico de la persona, sino que encierra diversos patrones de comportamiento los cuales hacen que la persona sedentaria desarrolle malos hábitos como depresión, ansiedad, baja autoestima y altos niveles de estrés.

En Ecuador en el 2013, Heredia y Rivera (23) en su estudio titulado “Desorden alimenticio y sedentarismo en la calidad de vida del personal administrativo y docente del Colegio Nacional Portoviejo, sección matutina. Diciembre 2012 a mayo del 2013”, el objetivo fue, determinar la influencia del desorden alimenticio y sedentarismo en la calidad de vida del personal administrativo y docente, para ello se aplicó una metodología de tipo diagnóstico propositivo la explicación coherente y sistemática de todas y cada una de las partes, para poder establecer las relaciones causa y efecto entre los elementos que componen un todo. Donde se determinaron que la edad y género del personal administrativo y docente del Colegio Nacional, osciló entre los 51 a 60 años para mujeres y en varones se lo ubicó en el

rango de 41 a 40 años, teniendo como procedencia el sector urbano para ambos géneros y en los antecedentes patológicos personales, las mujeres no mostraron ninguna patología, pero cierta población padece de enfermedades crónicas entre las cuales lidera la gastritis, Hipertensión y diabetes. Mientras que el género masculino estuvo más proclive a problemas orgánicos. Con respecto a la actividad física, ambos géneros la practican, con una frecuencia de 5 veces a la semana para las mujeres, mientras que los hombres lo realizan tres veces a la semana, el cual incidió en sus hábitos alimenticios las mujeres y hombres que laboran en esta entidad; consumen sus alimentos en casa y ambos géneros tienen tres comidas diarias, consumiendo mayormente lácteos, carbohidratos y productos cárnicos de diferente origen. Con respecto al consumo de agua diario el género femenino ingiere entre 4 a 6 vasos al día de agua. Mientras que el género masculino consume más 6 vasos diarios. Donde el índice de masa corporal estuvo dado acorde al tipo de alimentación, donde los géneros femeninos y masculinos registraron índice de sobrepeso a pesar que ellos han participado en charlas sobre desórdenes alimenticios.

En Guatemala en el año 2012, Samayoa (24), realizó un estudio titulado "Elaboración e implementación de un programa de alimentación saludable y actividad física para el sistema de salud ocupacional de una empresa privada de alimentos. Guatemala 2012", cuyo objetivo fue elaborar e implementar un programa de alimentación saludable y actividad física para el sistema de salud ocupacional de una industria transnacional de alimentos. El estudio fue de tipo descriptivo. Utilizando como sujetos de estudio empleados administrativos que laboran dentro de la industria.

Evaluando variables de actividad física, estado nutricional, porcentaje de grasa corporal y hábitos alimentarios mediante la utilización de los cuestionarios respectivos. Resultados: El programa, fue implementado y tuvo una duración de tres meses, obteniendo una mejora en los hábitos alimentarios al disminuir el consumo de grasas e incrementar la ingesta dietética de frutas y verduras; y a su vez promoviendo la realización de 5 tiempos de comida al día. Se logró incrementar el nivel de actividad física moderada de 28 a 56%, disminuyendo el sedentarismo de 31 a 10%. El estado nutricional mantuvo una tendencia hacia sobrepeso, sin embargo hubo una reducción del 3.44% del IMC. En cuanto al porcentaje de grasa corporal hubo una pérdida del 3.44%. Conclusiones: Se elaboró e implemento el programa de alimentación saludable y actividad física. No hubo un cambio en el estado nutricional del personal, sin embargo se logró una reducción del Índice de masa corporal en promedio, hubo una mejora en los hábitos alimentarios y se logró un incremento en el nivel de actividad moderada y la reducción de sedentarismo.

Antecedente nacional

En Lima en el 2014, Arbulú (25) realizó su estudio con el objetivo de determinar la prevalencia de sobrepeso y su asociación con el estilo de vida de los trabajadores administrativos de una empresa privada de Lima. El estudio fue observacional, de corte transversal descriptivo, a 131 trabajadores administrativos de una empresa de seguridad de Lima. Tomaron medidas antropométricas (peso, talla y perímetro abdominal) y aplicaron encuestas dietéticas (frecuencia de consumo de alimentos y recordatorio de 24 horas). Los datos antropométricos se utilizaron para

construir el Índice de Masa corporal (IMC) y determinar la proporción de la población afectada por sobrepeso. La información de las encuestas nutricionales sirvió para analizar la adecuación de ingesta de nutrientes, por parte de los evaluados. Se utilizó la metodología STEPS, llamada así por considerar tres niveles de diferentes de evaluación. Este método fue utilizado con la finalidad de obtener datos básicos sobre los factores de riesgo de enfermedades crónicas y así determinar la actividad física realizada, el consumo de tabaco y el consumo de alcohol. El consumo actual se halló utilizando el Nutrisurvey, para lo cual se utilizó la tabla de composición de Hilary Creed Kanashiro del Instituto de Investigación Nutricional; esta información se comparó con las recomendaciones del DRI. La información estadística fue procesada en el software STATA, sometiendo previamente las variables a la prueba de Shapiro Wilk, la misma que valida que, en efecto, la distribución de las variables continuas sea normal. Por otro lado, se utilizó chi cuadrado para asociar los estilos de vida con sobrepeso y sexos. Otras pruebas estadísticas, como T-student, fueron aplicadas para evaluar diferencias entre adecuación de consumo y sobrepeso u obesidad. Se usó Spearman para evaluar la correlación entre MET min/semana (MET: Metabolic Equivalent for Task o Equivalente Metabólico por Actividad, la misma que expresa la intensidad o nivel de actividad física) y la adecuación de ingesta. La prevalencia de sobrepeso y obesidad encontrada dentro de la población evaluada fue del 51,9% y del 20,6% respectivamente. El 73,3% de los evaluados fueron varones y el 26,7% fueron mujeres. El 37,4% del total realiza actividad física leve, el 60,3% no consume tabaco y el 58,0% consume alcohol (considerando los

últimos 30 días a la entrevista). No se encontraron diferencias significativas ($p=0,8$) entre las categorías definidas de estado nutricional como normal, sobrepeso y obeso y la actividad física. Tampoco se evidenciaron diferencias en relación al tabaco ($p=0,09$) ni al consumo de alcohol ($p=0,7$). No se observó relación entre el IMC y la adecuación de ingesta.

En Lima en el 2011, Cuba (26) realizó un estudio titulado estilo de vida y su relación con el exceso de peso, en los médicos residentes de un hospital nacional el objetivo fue determinar los estilos de vida y su relación con el exceso de peso en el personal médico. El estudio fue correlacional, observacional, prospectivo, transversal. La muestra fue 34 médicos residentes comprendidos entre 25 y 60 años. Se tomó peso y talla, para determinar el índice de masa corporal, y se aplicó una encuesta sobre estilos de vida. Los resultados que refiere el estudio de los 34 residentes, 88% fueron del sexo masculino y 12% del femenino; la edad promedio fue $31,5 \pm 7,5$. El 53% de la población presentó sobrepeso y 21% obesidad. En relación al estilo de vida, los residentes empleaban 9 minutos para el desayuno, 26 minutos para el almuerzo y 27 para la cena; 88% y 82%, respectivamente, consumían frutas y verduras por debajo de lo recomendado; 71% consumía alimentos entre comidas, de los cuales 69% presentaba exceso de peso. Un 46% de los que presentaba exceso de peso prefería alimentos altos en condimentos y 65% de ellos ingería alimentos en un tiempo menor de 2 horas antes de dormir. El 91% continuaba trabajando posteriormente a sus guardias nocturnas, 74% no realizaba actividad física programada y 65% se percibía estresado. Los autores concluyeron que existe una relación de 74% de exceso de peso en

los médicos residentes del HNDAC; sin embargo, no se encontró correlación significativa con el estilo de vida.

Antecedentes locales

No se encontraron estudios que utilizaran variables hábitos alimenticios y sedentarismo, por lo que este estudio formará parte de futuras investigaciones.

2.2. BASES TEÓRICAS

A fin de contextualizar el respaldo científico coherente con el problema de estudio, así como el sustento para el análisis e interpretación de los hallazgos, a continuación se expone la base teórica, dentro de los cuales se consideran la siguiente teoría:

2.2.1. Aplicación de la teoría de Jean Watson

Urra, Jana y García, (27) manifestaron que Jean Watson basa la confección de su teoría en siete supuestos, que son premisas asumidas como verdad sin comprobación, entre ellas están:

- 1) El cuidado sólo puede ser demostrado y practicado efectivamente en una relación interpersonal.
- 2) Los cuidados son contextuales a la época, al lugar geográfico, a las necesidades de una población o de un individuo en particular, por ello requieren de un conocimiento del ambiente que rodea al individuo.
- 3) El cuidado tiene destino, efectos y objetivos.
- 4) El cuidado efectivo promueve la salud y crecimiento personal y familiar.

- 5) Un ambiente de cuidado es aquel que promueve el desarrollo del potencial que permite al individuo elegir la mejor opción.
- 6) El cuidado no es sólo curar o medicar, es integrar el conocimiento con el comportamiento.
- 7) La práctica del cuidado es tarea central en la enfermería.

2.2.2. Teoría del déficit de autocuidado de Dorotea Elizabeth Orem

Dorotea Orem (28) definió el objetivo de la enfermería como: " Ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad". Además afirma que la enfermera puede utilizar cinco métodos de ayuda: actuar compensando déficits, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para el desarrollo.

Prado, Gonzáles, Paz, Romero (29), explican la teoría sobre el déficit de autocuidado como una teoría general, constituida por 3 teorías relacionadas:

- a) La teoría del autocuidado.
 - b) La teoría del déficit de autocuidado.
 - c) La teoría de los sistemas de enfermería (que tiene distintos tipos de sistemas).
- a) Autocuidado:** es una actividad del individuo aprendido por este y orientada hacia un objetivo. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su

propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud o bienestar.

- b) La teoría del déficit del autocuidado:** es una relación entre la demanda de autocuidados terapéuticos y la acción de autocuidado de las propiedades humanas en la que las aptitudes desarrolladas para el autocuidado que constituyen la acción, no son operativas o adecuadas para conocer e identificar algunos o todos los componentes de la demanda de autocuidado terapéutico existente o previsto.
- c) La teoría de los sistemas de enfermería:** En la que se explican los modos en que las enfermeras/os pueden atender a los individuos , identificando tres tipos de sistemas:
- Sistemas de enfermería totalmente compensadores : La enfermera sule al individuo
 - Sistemas de enfermería parcialmente compensadores: El personal de enfermería proporciona autocuidados.
 - Sistemas de enfermería de apoyo-educación: la enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de autocuidado, pero que no podrían hacer sin esta ayuda.

El concepto de autocuidado refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud. Hace necesaria la individualización de los cuidados

y la implicación de los usuarios en el propio plan de cuidados, y otorga protagonismo al sistema de preferencias del sujeto.

2.2.3. Teoría entorno a la actividad física

Desde el ámbito de la funcionalidad, depende de la etapa de la vida en que se encuentre el individuo; por ejemplo, en sus inicios es el juego, en la juventud el deporte, mientras que en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental. La actividad física tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades. Una postura importante que define y clasifica la actividad física es la realizada por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), que afirma que una vez el individuo se mueve voluntariamente, aumenta su metabolismo como producto de la actividad muscular, de suerte que ya está realizando una actividad física que se convierte en la base de los niveles de intensidad de la misma. Desde esta perspectiva, el levantarse y el caminar son exactamente la misma actividad física tanto para un cardiópata severamente limitado como para un atleta, pero con la diferencia de que para el cardiópata esta actividad representa el 100% de su capacidad, mientras que para el atleta no supera más del 10%. El nivel que prosigue a la actividad física es el ejercicio físico, en el cual se incluye un programa de actividad física que cuenta con objetivos programados y continuos, para los cuales es necesario la prescripción del ejercicio; es aquí donde se incluye el fitness, retomado como el último nivel de deporte que

posee los mismos componentes del ejercicio físico, pero con variables de competencia, que además es reglamentado y ocupacional.(30)

2.3. BASES CONCEPTUALES:

2.3.1. Hábitos:

Un hábito por definición es una costumbre o práctica adquirida por la repetición frecuente de un mismo acto. El hábito alimentario por su parte manera que un individuo o grupo humano selecciona, consume y utiliza determinadas porciones de los alimentos a su alcance. (31)

De igual manera también es un comportamiento de tipo diverso, formado por factores sociales y culturales, así como las necesidades individuales, los valores, el estado de salud y estilo de vida que afectan el comportamiento de las personas hacia la alimentación. (32)

2.3.2. Hábitos alimenticios:

Un hábito es un modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, y originado por tendencias instintivas. Las personas tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos, y muchas son conservadoras en sus hábitos alimentarios. Se tiene la tendencia a aceptar lo que las madres preparaban, los alimentos que se servían en ocasiones festivas o los que consumían lejos de casa con amigos y familiares durante la infancia. Los alimentos que los adultos comieron durante la infancia raramente no son aceptados posteriormente.(33)

Los hábitos alimentarios cambian con rapidez, es ahí donde radica la complejidad de promover y orientar cambios saludables y poner un alto a los hábitos indeseables. Es difícil determinar qué factores han sido los más

importantes en influir en los cambios en los hábitos alimentarios. Organismos internacionales han evidenciado el rápido aumento en el consumo de pan en muchos países africanos, latinoamericanos y asiáticos donde el trigo no es un alimento básico; se cree que esto ocurre porque es un alimento que ahorra mano de obra y se le llama alimento “de conveniencia”, debido a que es más práctico para comer a toda hora y sin mucha preparación, en comparación con un plato de avena o una colada, que son desagradables si están fríos y son más difíciles de transportar, a diferencia del pan.(34)

2.3.3. Actividad física

Antes de abordar el contexto de Actividad Física es necesario mencionar que existen varios términos que generan confusión (Actividad física, ejercicio físico, aptitud física y deporte) y suelen considerarse como sinónimos. Por lo tanto es conveniente señalar que la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que resulte en pérdida de energía (35). No obstante, la actividad física es también observada como un comportamiento que puede ocurrir bajo diferentes formas y contextos culturales (36). Ejercicio físico son un conjunto de actividades físicas planificadas, estructuradas y dirigidas con un determinado fin. Aptitud física son atributos que las personas poseen y alcanzan relacionado con la habilidad para llevar a cabo actividades físicas. Deporte es un juego o actividad que tiene un reglamento y es de carácter competitivo, mejora y mantiene la salud y la condición física. (37)

Existen varias definiciones de Actividad Física la mayoría de ellas hacen referencia al aumento del gasto energético generado por el movimiento corporal.

Entre las definiciones más destacadas se mencionan las siguientes:

La OMS define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos del cuerpo, con el consiguiente consumo de energía. Considerándola como un factor que interviene en el estado de salud de las personas.

“La asociación de Medicina Deportiva de Colombia, conceptualiza a la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud...” (38)

Por lo tanto podemos concluir que la actividad física representa la energía utilizada para el movimiento, generando un gasto de energía adicional al que el cuerpo necesita para mantener funciones vitales como: respirar, digerir, para la circulación, etc. aportando beneficios para la salud

La actividad física si como los hábitos alimenticios, higiénicos, sociales, entre otros son los responsables de determinar que una persona adquiera o no un estado saludable, estas conductas cuando tienden a ser

habituales en la vida de una persona, no están aisladas unas de otras, sino que se entrelazan configurando un determinado estilo de vida. (39)

La actividad física en conjunto con los buenos hábitos alimenticios, puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon y otras complicaciones de salud asociadas al sobrepeso y obesidad. (40)

2.3.3.1. Gasto energético:

Es la expresión del oxígeno consumido en una actividad por unidad de tiempo. Este puede ser calculado en kilocalorías por minuto a partir del consumo de oxígeno y expresarse como un multiplicador del gasto energético en reposo (41).

2.3.3.2. Inactividad física

Es la ausencia de la actividad física relevante para la salud, esto es, de intensidad moderada o vigorosa. (42).

2.3.3.3. Beneficios de la actividad física

La actividad física desde la salud y la terapéutica se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades, retrasar su aparición o su desarrollo, combatir las secuelas que estas generan y la manera en cómo la calidad de vida se ve afectada. (43)

La Organización Panamericana de la Salud afirma que la actividad física se involucra al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales

y colectivas y los beneficios reconocidos que ésta trae consigo desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor protector para prevenir en general, la instauración de enfermedades crónicas.

(44)

2.3.3.3.1. A nivel físico

Entre los beneficios físicos tenemos:

- ✓ Aumenta la resistencia del organismo
- ✓ Elimina grasas y previene la obesidad.
- ✓ Previene enfermedades coronarias.
- ✓ Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- ✓ Combate la osteoporosis.
- ✓ Mejora la eficacia de los músculos respiratorios.
- ✓ Mejora el desarrollo muscular.
- ✓ Mejora el rendimiento físico general.

2.3.3.3.2. A nivel psíquico

- ✓ Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- ✓ Mejora los reflejos y la coordinación.
- ✓ Elimina el estrés.
- ✓ Aporta sensación de bienestar.
- ✓ Previene el insomnio y regula el sueño.

2.3.3.3.3. A nivel socio-afectivo

- ✓ Enseña a asumir y aceptar derrotas.
- ✓ Favorece y mejora la autoestima.
- ✓ Mejora la imagen corporal.
- ✓ Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas.(45)

2.3.3.4. Medición de la actividad física

Existen distintos métodos para evaluar la actividad física, pudiendo ser estos objetivos y subjetivos. Entre los métodos objetivos se destacan los sensores de movimiento, los acelerómetros y los monitores de frecuencia cardíaca. Dentro de las técnicas subjetivas se utilizan los cuestionarios de actividad física entre los que se destacan el Adolescent Sedentary Activities Questionnaire (ASAQ) y el International Physical Activity Questionnaires (IPAQ).

La forma más aplicable para medir la actividad física en la práctica clínica es la medición con escalas o cuestionarios, dentro de los cuales se encuentran cuestionarios de auto reporte de nivel de actividad física, reporte o medición de actividades realizadas durante el tiempo de ocio y cantidad de tiempo destinado a ejercicios vigorosos(46).

IPAQ

El cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) es denominado así por sus siglas en inglés "International Physical Activity Questionnaire".

La OMS lo cataloga como un instrumento empleado para vigilancia epidemiológica a nivel poblacional.

Es un cuestionario utilizado con propósito investigativo para establecer comparaciones válidas entre diferentes lugares (regiones, países, etc) las mismas que no podrían realizarse de no ser por la utilización de un mismo sistema estandarizado. El IPAQ fue creado ante la necesidad de estandarizar estudios poblacionales sobre actividad física a nivel mundial relacionados con la salud. Fue creado en Ginebra en el año de 1998 y más

tarde para medir su confiabilidad y validez en el año 2000 fue aplicado en 14 centros de 12 países, comprobándose así su utilidad.

El cuestionario IPAQ originalmente fue creado en lengua inglesa, posteriormente por la necesidad de aplicarse en diversos países este fue traducido en diferentes idiomas; por lo tanto se sugiere aplicar un plan piloto previo a la aplicación del mismo para verificar que haya un correcto entendimiento, así como para recopilar posibles sugerencias y poder ejecutar la aplicación correcta de este cuestionario en la población sujeta a estudio.

Los investigadores del IPAQ crearon dos versiones: el IPAQ corto y el IPAQ largo, las mismas que se diferencian por el número de preguntas expuestas. También existen diferentes maneras de aplicar el cuestionario, tenemos la encuesta auto aplicada, entrevista o por vía telefónica. Ambas versiones del IPAQ fueron creadas para ser aplicadas en poblaciones entre 18 a 65 años.

Tanto la versión corta como la larga evalúan tres características específicas de la actividad física:

- ✓ Intensidad, la misma que es catalogada en leve, moderada y vigorosa.
- ✓ Frecuencia: medida en días por semana.
- ✓ Duración: verificada en tiempo por día.(47)

2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS OPERACIONALES

- **Hábito:** es una costumbre o práctica adquirida por la repetición frecuente de un mismo acto.

- **Hábitos alimenticios:** es un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Aborda desde la manera en el que el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que la almacena, prepara, distribuye y consume
- **Sedentarismo:** se asocia en forma directa con la inactividad permanente, o la falta de actividad física, lo que se constituye en un pasaporte para sufrir diversos tipos de enfermedades
- **Actividad física:** se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE ESTUDIO

De acuerdo al análisis y alcance de los resultados del estudio fue descriptivo observacional.

Por el tiempo de ocurrencia de los hechos el estudio fue de tipo prospectivo, porque se registra la información según ocurre los fenómenos que se representa en el momento de los hechos.

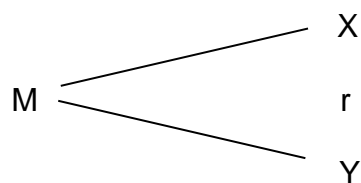
De acuerdo al período y secuencia del estudio; el tipo de estudio fue de tipo transversal porque se estudió las variables simultáneamente en un determinado momento, haciendo un solo corte en el tiempo, que permitió presentar la información tal y como se presentó en un determinado tiempo y espacio.

Y según el número de variables intervinientes el tipo de estudio fue relacional.

3.2. DISEÑO DE ESTUDIO

El diseño de investigación fue relacional, como se muestra a continuación:

DIAGRAMA:



DONDE:

M = Personal administrativo de la UDH.

X = Hábitos alimenticios.

Y = Actividad física.

r = Relación entre variables.

3.3. POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 69 personas administrativas de la Universidad de Huánuco, que laboran en la sede central y la ciudad Universitaria la Esperanza, entre los meses de Febrero a Abril del 2016.

3.3.1. Características generales de la población**Criterios de inclusión:**

Se incluyó en el estudio al personal administrativo que cumplían con las siguientes características:

- Laboraron en la sede central y la ciudad Universitaria la Esperanza.
- Laboran mínimamente 6 meses en la Universidad de Huánuco.
- Que aceptaron participar voluntariamente en el estudio (consentimiento informado)

Criterios de exclusión

No se consideró al personal administrativo que:

- Estuvieron realizando prácticas en la institución.
- No aceptaron participar en el estudio.
- No concluyeron con el llenado de las respuestas del cuestionario en un 90%.

3.3.2. Ubicación de la población en espacio y tiempo:

- ✓ **Ubicación en el espacio:** el estudio se llevó a cabo en la Universidad de Huánuco. En la sede central y la ciudad Universitaria de la Esperanza.
- ✓ **Duración:** fue de acuerdo a la duración del proyecto, se realizó en los meses de febrero al mes de abril del 2016.

3.4. MUESTRA Y MUESTREO

3.4.1. Unidad de estudio:

El personal administrativo.

3.4.2. Unidad de muestreo:

La unidad seleccionado fue igual que la unidad de análisis.

3.4.3. Marco muestral:

Relación o listado de planilla, el que se constituyó en una hoja de cálculo del programa EXCEL – 2010, con los datos obtenidos de la oficina de personal de la institución.

3.4.4. Población muestral:

Se trabajó con una población muestral, por ser una población pequeña se vio por conveniente, usar el método de población muestral, incorporando como muestra a la población total del estudio, es decir a todo el personal administrativo que labora en la Universidad de Huánuco.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS EN LA INVESTIGACIÓN

Entre los instrumentos que fueron empleados dentro del presente estudio tenemos a los siguientes:

- **Guía de entrevista sociodemográficos (Anexo 01).**

Este instrumento consta de 11 preguntas clasificadas en 4 partes: características demográficas (edad, sexo, lugar de procedencia, tiempo de servicio), características sociales (estado civil, religión, condición de trabajo, con quién vive, carga familiar), datos informativos (gasto en alimentación y quien acostumbra a preparar los alimentos).

- **Encuestas sobre hábitos alimenticios (Anexo 02).**

Este instrumento consta de 20 preguntas clasificadas en 5 dimensiones: lugar de consumo, horario de consumo de alimentos, frecuencia de consumo de alimentos, consumo de alimentos principales y forma de preparación. Todos estos ítems están relacionados a los hábitos alimenticios que practican el personal administrativo de la universidad de Huánuco.

- **Cuestionario internacional de actividad física IPAQ (Anexo 03).**

Formato cortó auto administrado de los últimos 7 días, para ser utilizado con adultos jóvenes y de mediana edad (15- 69 años) (anexo 03)

En este instrumento se registró información necesaria para determinar la actividad física del personal administrativo, y por último, se realizará la clasificación según el diagnóstico respectivo obtenido en cada uno de ellos.

Se utilizó para evaluar en la siguiente tabla lo siguiente:

DIAGNOSTICO	CLASIFICACION	PUNTAJES
Actividad física	Sedentarismo.	Menor de 300.
	Actividad física moderada.	300 a 600.
	Actividad física intensa.	Mayor de 300.

3.6. VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En el presente estudio se realizó 4 tipos de Validez, tal como se detalla a continuación: La validez y confiabilidad constituyen los requisitos indispensables para todo instrumento, sea este de medición o de recolección de datos. Las que a continuación se describen como:

3.6.1. Validez cualitativa:

3.6.1.1. Validez racional:

Aquí los constructos están mejor definidos porque se dispone de literatura; los conceptos a medir ya no son provisionales ni vagos.

3.6.1.2. Validez por juicio de expertos:

Para la validación de los instrumentos de recolección de datos del presente estudio se contó con 3 expertos; quienes emitieron su juicio para determinar hasta donde los reactivos del instrumento son representativos.

En la presente investigación fue evaluado por los jueces, a quienes se les entregó un sobre conteniendo los siguientes documentos:

- Oficio de validación de instrumentos de recolección de datos por juicios de expertos.
- Hoja de instrucciones.

- Formato para la evaluación según juicio de experto sobre la pertinencia del instrumento de la escala propuesta.
- Guía de entrevista de las características sociodemográficas de la muestra en estudio.
- Escala de percepción de funcionamiento familiar.
- Constancia de validación.
- Matriz de consistencia

Los expertos o jueces evaluaron de manera independiente la congruencia de los ítems, amplitud de contenido, redacción de los ítems, pertinencia, claridad y precisión con los reactivos con deficiente, aceptable, bueno y excelente.

Luego de hacer las observaciones pertinentes por los jurados, se mejoró los instrumentos de recolección de datos en cuanto a la encuesta y escala, en la redacción de los ítems, en la claridad y precisión.

3.6.1.3. Validez por aproximación a la población:

Los instrumentos fueron aplicados en abril 2015 a una muestra de 10 trabajadores administrativos de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan Medrano, ajenas a la muestra en estudio, pero con similares características, con la finalidad de comprender y relacionar los ítems, las cuales fueron escogidas al azar y fuera de la población muestral, pero que presentaban características similares a los criterios de inclusión. No hubo modificaciones en los instrumentos de recolección de datos por lo que se aplicaron a la muestra en estudio de la universidad de Huánuco.

3.6.2. Validez cuantitativa:

3.6.2.1. Validez por consistencia interna (confiabilidad):

Para estimar la confiabilidad del anexo 03 (instrumento inferencial), se consideró conveniente aplicar la validez de consistencia interna, en la cual empleamos el alfa de Crombach para evaluar tanto las dimensiones de nivel de conocimientos de higiene, ya que contemplaron en su totalidad respuestas de tipo politómicas.

Se realizó dichas medidas en los resultados de una muestra piloto (se aplicó los instrumentos en un contexto similar), donde se ingresaron los códigos a la base de datos y se aplicó dicha fórmula obteniendo como resultado α Crombach = 0.723 demostrando así que el instrumento tiene una confiabilidad buena por estar en el rango superior al 0.5. Para el procedimiento de datos se utilizó el programa estadístico IBM SPSS 21.

3.7. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Autorización.- Para obtener los permisos respectivos para la aplicación del trabajo de campo, se realizó las coordinaciones respectivas con las autoridades responsables de la Universidad de Huánuco, a través de la emisión de oficios y/o solicitudes dirigidas a las autoridades anteriormente mencionadas.

Aplicación de instrumentos.- Para la recolección se contó con la ayuda del personal previamente capacitado, a fin de que se pueda proceder a la aplicación del instrumento según el cronograma de actividades establecido; teniendo en consideración que el tiempo promedio

para la aplicación del instrumento fue de aproximadamente 20 minutos en cada uno.

3.8. ELABORACIÓN DE DATOS

Para la elaboración de datos de la presente investigación se consideró las siguientes etapas:

- **Revisión de los datos:** Se examinó en forma crítica cada uno de los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron en el presente estudio; asimismo, se realizó el control de calidad a fin de hacer las correcciones necesarias en los mismos.
- **Codificación de los datos:** Se realizó la codificación en la etapa de recolección de datos, transformándose en códigos numéricos de acuerdo a las respuestas esperadas en los instrumentos de recolección de datos respectivos, según las variables del estudio.
- **Presentación de datos:** Se presentó los datos en tablas académicas y en figuras de las variables en estudio, a fin de realizar el análisis e interpretación de los mismos de acuerdo al marco teórico respectivo.

3.9. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Análisis descriptivo: Se detallaron las características de cada una de las variables según el grupo de estudio; de acuerdo al tipo de variables con que se trabajó (categórica o numérica); se tuvieron en cuenta las medidas de tendencia central y dispersión para las variables numéricas y de frecuencia para las variables categóricas.

Además se emplearon figuras, para facilitar la comprensión, en cada caso, se tratara de que el estímulo visual se simple, resaltante y fácilmente comprensivo.

Análisis inferencial: Se tomó los siguientes pasos:

Se inició este análisis en tablas comparando las frecuencias relativas entre dos grupos; este análisis sirvió para determinar y discriminar aquellas categorías que se diferenciaban en un inicio que posteriormente se asociaban estadísticamente a la variable de estudio.

Este proceso se llevó a cabo en el paquete estadístico IBM SPSS versión 21.0 para Windows donde se utilizó el rho de Spearman.

3.10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para fines de la presente investigación se consideró los principios:

- **Beneficencia:** El presente estudio beneficio a la muestra con la obtención de los resultados de la investigación.
- **No maleficencia:** Esta investigación por ser observacional no represento ningún riesgo para la muestra; porque no se puso en riesgo la dignidad, ni los derechos de los participantes, ya que la información fue de carácter confidencial.
- **Justicia:** En el presente estudio se trató a todos los participantes por igual y se aplicó el consentimiento informado de carácter escrito.
- **Autonomía:** Este estudio respeto la decisión del personal administrativo.
- **Fidelidad:** se garantizó el anonimato de las entrevistas de la muestra en estudio.

- **Honestidad:** todos los datos de la presente investigación fueron datos verídicos y no existió errores de la muestra en estudio.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

Tabla 1. Características demográficas del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016

Características Demográficas	n =69	
	N	%
Edad		
Joven (25-29)	9	13,0%
Adulto (30 a 64 años)	59	85,5%
Adulto mayor (65 a 72 años)	1	1,4%
Género		
Masculino	33	47,8%
Femenino	36	52,2%
Lugar de residencia		
Urbana	69	100%
Rural	0	0%
Tiempo que labora en la universidad		
1-7 años	47	68.1%
8-14 años	17	24,6%
15-20 años	5	7,2%

Fuente. Guía de entrevista sociodemográfica del personal administrativo de la universidad de Huánuco (Anexo 01)

En la presente tabla, se observa las características demográficas, de la muestra en estudio en la que se observa que el grupo de edades, se evidenció que la gran mayoría de ellos [85,5% (59)], fue el grupo de los adultos (30-64 años), frente a un [13%(9)] de jóvenes, seguida a un [1,4%(1)] de adultos mayores.

En cuanto al género de la muestra de estudio, se evidenció que la gran mayoría de ellos [52,2%(36)] fueron féminas y seguida de una importante proporción [47,8% (33)], fueron varones.

Al respecto al lugar de zona que procede, se evidenció que el 100% de la muestra vive en la zona urbana.

Y lo que respecta al tiempo que labora la muestra en estudio, se evidenció que más de la mitad [68.1%(47)], laboran entre 1-7 años, seguida de una importante proporción [24,6%(17)], de lo que laboran entre 8-14 años, frente al 7,2%(5) de lo que laboran entre 15-20 años.

Tabla 2. Edad en años del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016

Edad	X	Mediana	Moda	D.E	Valor mínimo	Valor máximo
En años	38,88	36	36	9,79	25	72

Fuente. Guía de entrevista sociodemográfica del personal administrativo de la universidad de Huánuco (Anexo 01)

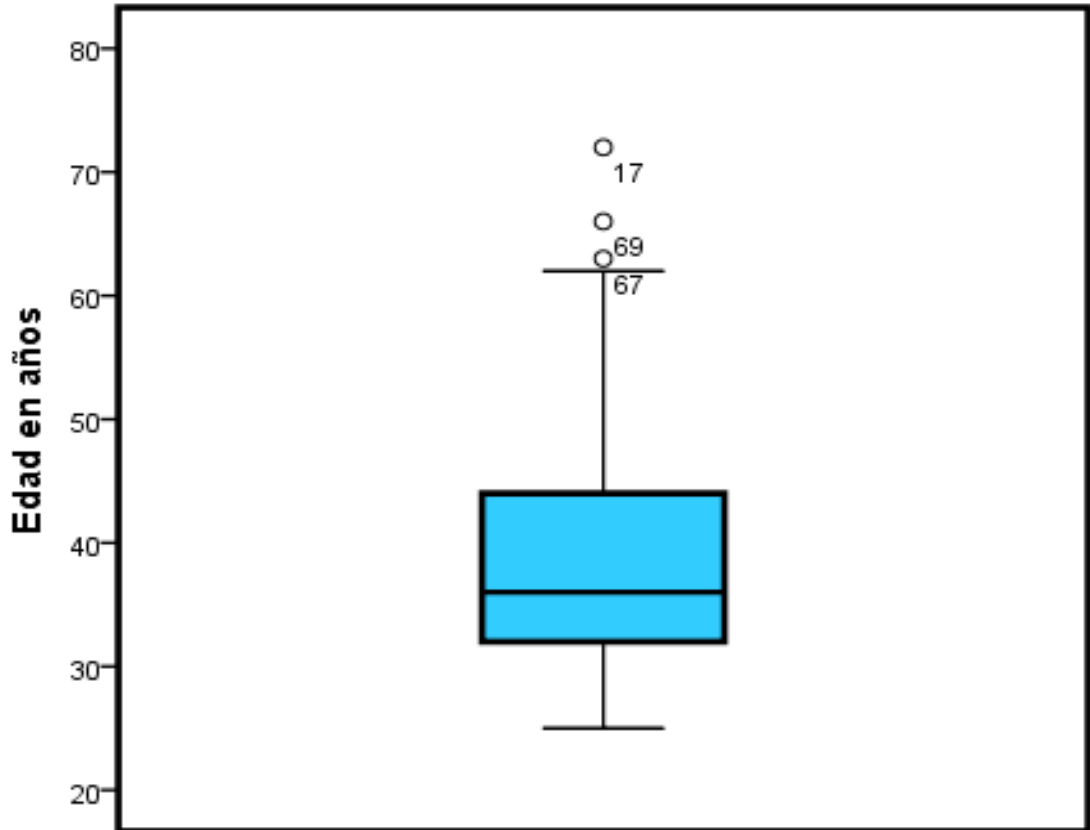


Figura 1. Representación gráfica de la edad del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

En la presente gráfica se visualiza la edad en años del personal administrativo de la universidad, en la cual el promedio de edades fueron 38,9, siendo la mitad de las edades 36 años (mediana, línea negra de la caja = percentil 50), la edad de mayor frecuencia fue 36 años, la DE fue 9,7 años; la edad mínima fue 25 años, frente a la edad de 72 años. También se evidencian valores atípicos.

Tabla 3. Tiempo que labora el personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016

Edad	X	Mediana	Moda	D.E	Valor mínimo	Valor máximo
En años	6,58	6,00	6	3,62	1	20

Fuente. Guía de entrevista sociodemográfica del personal administrativo de la universidad de Huánuco (Anexo 01)

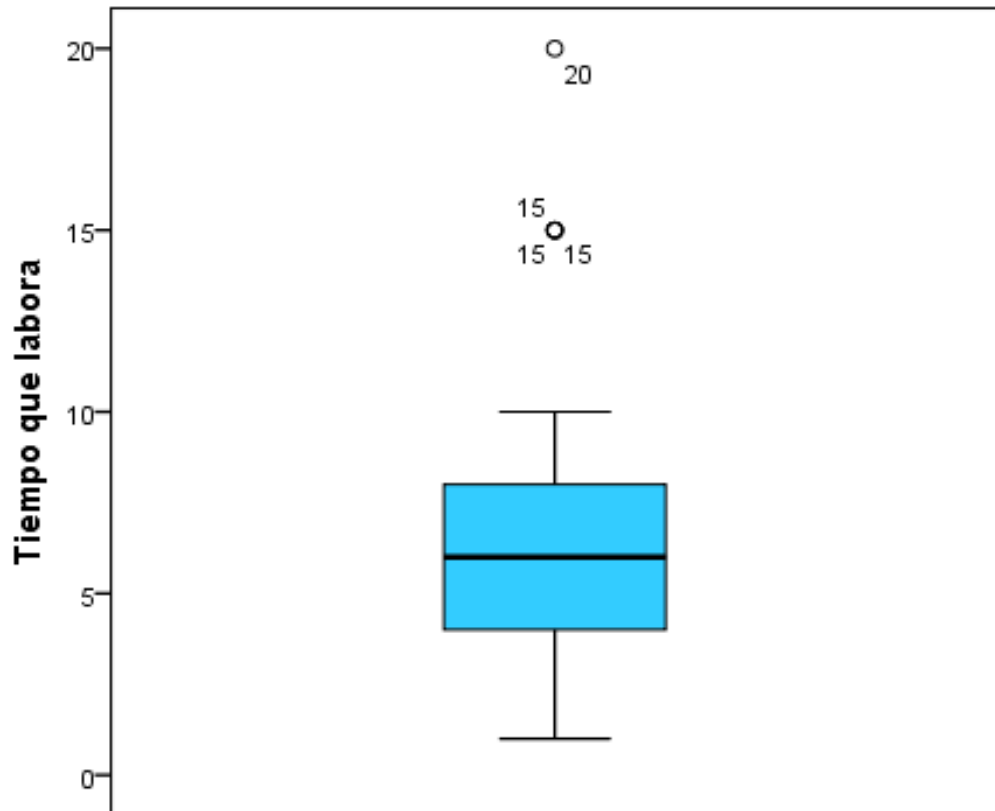


Figura 2. Representación gráfica del tiempo que labora el personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016

En la figura 2 se visualiza el tiempo que labora el personal administrativo de la universidad, en la cual el promedio de tiempo laboral fue 6,58, siendo la mitad del tiempo laboral 6 años (mediana, línea negra de la caja = percentil 50), el tiempo laboral de mayor frecuencia fue 6 años, la DE fue 3,6 años; el tiempo laboral mínimo fue 1 año, frente a 20 años. También se evidencian valores atípicos.

Tabla 4. Características sociales del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

Características sociales	n =69	
	Frecuencia	%
Estado civil		
Soltero (a)	11	15,9%
Casado(a)	26	37,7%
Conviviente	30	43,5%
Separado(a)	2	2,9%
Religión		
Católico	61	88,4%
Evangélico	7	10,1%
Mormón	1	1,4%
Condición laboral		
Contratado	58	84,1%
Nombrado	11	15,9%
Con quien vive		
Padres	8	11,6%
Solo(a)	4	5,8%
Novio(a)	4	5,8%
Esposo(a)	32	46,4%
Hijos	21	30,4%
Carga familiar		
Esposo(a)	57	82,6%
Hijos	8	11,6%
Padres	4	5,8%

Fuente: Guía de entrevista sociodemográfica del personal administrativo de la universidad de Huánuco (Anexo 01)

En la presente tabla 4, se observa las características sociales, de la muestra en estudio. Respecto al estado civil se evidenció que la mayor proporción de ellos [43,5% (30)], fueron convivientes seguido del [37,7% (26)] de casados.

Del mismo modo, con respecto a la religión se encontró que la mayor proporción de la muestra en estudio [88,4% (61)], pertenecieron a la religión católicos seguido del [10,1% (7)] fueron evangélicos.

En cuanto a la condición laboral, se evidenció que [84,1% (58)], fueron contratados, frente a un [15,9% (11)] de los que fueron nombrados.

Referente a con quien vive el personal administrativo en su hogar el [46,4%(32)] de ellos conviven con su esposo(a), seguido de un [30,4%(21)] que conviven con sus hijos.

Del mismo modo, en la muestra el [82,6% (57)] manifestó que la carga familiar es representada por su esposo(a), mientras que el [11,6% (8)] manifestó que la carga familiar son sus hijos.

Tabla 5. Datos informativos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

Datos informativos	n =69	
	Frecuencia	%
Gasto diario en alimentación		
15-27 Soles	42	60,9%
28-40 Soles	27	39,1%
Quien acostumbra a preparar los alimentos		
Yo mismo	21	30,4%
Mis padres	6	8,7%
Mis familiares	35	50,7%
Otros	7	10,1

Fuente: Guía de entrevista sociodemográfica del personal administrativo de la universidad de Huánuco (Anexo 01)

En la presente tabla 5, se observa datos informativos del personal administrativo de la universidad de Huánuco.

Con respecto al gasto diario en la alimentación, en más de la mitad de ellos [60,9% (42)], gastan entre 15 y 27 soles, frente a un [39,1%(27)] que sus gastos ascienden entre 28 y 40 soles.

En cuanto a la persona quien acostumbra preparar los alimentos, la gran mayoría de ellos [50,7%(35)], mencionaron que son preparados por sus familiares, frente a un [30,4%(21)] de los que refieren que son preparados por ellos mismos, seguida a una mínima proporción [10,1%(7)] de los que manifestaron que son preparados por otros y una mínima proporción [8,7%(6)] de los que manifestaron que son preparados por sus padres.

Tabla 6. Gasto diario en la alimentación del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

Gasto diario	X	Mediana	Moda	D.E	Valor mínimo	Valor máximo
En soles	24,78	25,00	30	5,47	15	40

Fuente: Guía de entrevista sociodemográfica del personal administrativo de la universidad de Huánuco (Anexo 01)

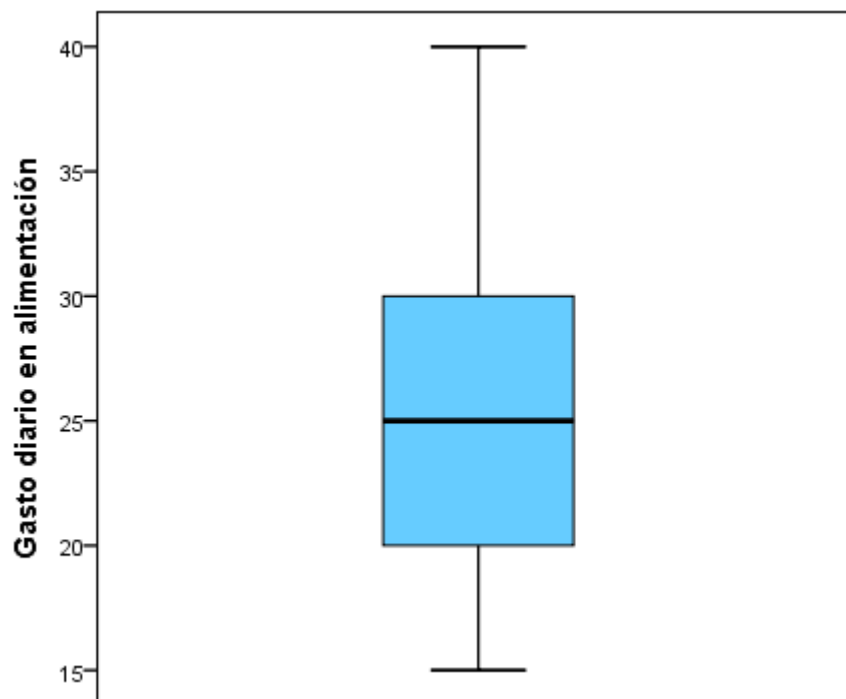


Figura 3 Representación gráfica del gasto diario en la alimentación del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

En la presente figura 3. Se visualiza el gasto diario en alimentación del administrativo de la universidad, en la cual el promedio de gastos fue 24,78 soles, siendo la mediana 25,0 soles (línea negra de la caja = percentil 50), el gasto de mayor frecuencia fue 30 soles, la DE fue 5,47 soles; el gasto mínimo fue 15 soles, frente al gasto máximo que fue 40 soles.

Tabla 7. Lugar de consumo de alimentos del personal administrativo de la

Lugar de consumo de alimentos	n = 69				
	Casa	Universidad	Restaurant	Quioscos	Puestos ambulantes
	%	%	%	%	%
Desayuno	53,6%	26,1%	4,3%	13,0%	2,9%
Almuerzo	91,3%	1,4%	7,2%	0%	0%
Cena	94,2%	0%	2,9%	1,4%	1,4%

universidad de Huánuco-2016.

Fuente. Encuesta sobre hábitos alimenticios (Anexo 02)

En la presente tabla 7, se observa el lugar de consumo de alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco.

Con respecto al lugar de consumo del desayuno, se encontró que en más de la mitad [53,6% (37)] consumen en casa, seguida de una importante proporción [26,1% (18)] de los que consumen en la universidad.

En lo que refiere al lugar de consumo del almuerzo, se encontró que la mayor proporción [91,3%%(63)] consumen en casa, seguida de un [7,2% (5)] de los que consumen en los restaurantes.

Así mismo que refiere al lugar de consumo de la cena, se encontró que la mayor proporción [94,2%%(65)] consumen en casa, seguida de un [2,9% (2)] de los que consumen en los restaurantes.

Tabla 8. Horario de consumo de alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

Horario de consumo	n =69	
	Frecuencia	%
Desayuno		
4:00 – 4:59 am	0	0%
5:00 – 5:59 am	1	1,4%
6:00 – 6:59 am	13	18,8%
7:00 – 7:59 am	27	39,1%
8:00 – 8:59 am	28	40,6%
Almuerzo		
11:00 – 11:59 pm	0	0%
12:00 – 12:59 pm	2	2,9%
1:00 – 1:59 pm	35	50,7%
2:00 – 2:59 pm	32	46,4%
Más de las 3:00pm	0	0%
Cena		
5:00 – 5:59 pm	0	0%
6:00 – 6:59 pm	1	1,4%
7:00 – 7:59 pm	13	18,8%
8:00 – 8:59 pm	39	56,5%
Más de las 9:00pm	16	23,2%

Fuente: Encuesta sobre hábitos alimenticios (Anexo 02)

En la presente tabla 8, se observa el horario de consumo de alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco.

Con respecto al horario de consumo del desayuno, se encontró que la mayor proporción [40,6% (28)] consumen de 8:00 a 8:59 am, seguida de una importante proporción [39,1% (27)] de los que consumen de 7:00 a 7:59am, el [18,8% (13)] de los que consumen de 6:00 a 6:59 y una mínima proporción [1,4% (4)] de los que consumen de 5:00 a 5:59 am.

En cuanto al horario de consumo del almuerzo, se encontró que más de la mitad [50,7% (35)] consumen de 1:00 a 1:59 pm, seguida de una importante proporción [46,4% (32)] de los que consumen de 2:00 a 2:59 pm y el [2,9% (2)] de los que consumen de 12:00 a 12:59 pm.

Así mismo en lo que respecta al horario de consumo de la cena, se encontró que la mayor proporción [56,5% (39)] consumen de 8:00 a 8:59 pm, seguida del [23,2% (16)] de los que consumen más de las 9: 00 pm, el [18,8% (13)] de los que consumen de 7:00 a 7:59 y una mínima proporción [1,4% (4)] de los que consumen de 6:00 a 6:59 am.

Tabla 9. Frecuencia de consumo de alimentos principales del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

Frecuencia de alimentos principales	n = 69	
	Frecuencia	%
Leche y derivados		
Menos de 2 días	19	27,5
		%
De 2 a 3 días	27	39,1
		%
Más de 4 a 6 días	14	20,3
		%
Todos los días	5	7,2%
No consume	4	5,8%
Pescado		
Menos de 2 días	32	46,4
		%
De 2 a 3 días	18	26,1
		%
Más de 4 a 6 días	5	7,2%
Todos los días	0	0%
No consume	14	2,3%
Verduras y frutas		
Menos de 2 días	9	13,0
		%
De 2 a 3 días	22	31,9
		%
Más de 4 a 6 días	23	33,3
		%
Todos los días	15	21,7
		%
No consume	0	0%
Que acostumbra a comer media tarde		
Frutas	16	23,2
		%
Hamburguesa	5	7,2%
Snacks y/o galletas	28	40,6
		%
Helados	1	1,4%
Nada	19	27,5
		%
Cuantos vasos de agua toma al día		
De 1 a 2 vasos	4	5,8%
De 3 a 4 vasos	15	21,7
		%
De 5 a 6 vasos	27	39,1
		%
De 7 a 8 vasos	22	31,9
		%
No toma agua	1	1,4%
Cuántas veces a la semana consume bebidas alcohólicas		
Menos de 2 días	29	42,0

		%	
De 2 a 3 días	3		4,3%
Más de 4 a 6 días	1		1,4%
Todos los días	1		1,4%
No consume	35		50,7
		%	
Cuántas veces a la semana consume granos y cereales			
Menos de 2 días	21		30,4
		%	
De 2 a 3 días	18		26,1
		%	
Más de 4 a 6 días	19		27,5
		%	
Todos los días	0		0%
No consume	11		15,9
		%	
Agrega sal a las comidas preparadas			
Nunca	17		24,6
		%	
1-2 veces al mes	28		40,6
		%	
1-2 veces a la semana	12		17,4
		%	
Interdiario	8		11,6
		%	
Diario	4		5,8%
Cuántas cucharitas de azúcar agrega a las comidas preparadas			
Ninguna	20		29,0
		%	
1 cucharita	11		15,9
		%	
2 cucharitas	23		33,3
		%	
3 cucharitas	15		21,7
		%	
Más de 3 cucharitas	0		0%

Fuente: Encuesta sobre hábitos alimenticios (Anexo 02)

En la presente tabla 9, se observa la frecuencia de consumo de alimentos principales del personal administrativo de la universidad de Huánuco.

Con respecto a la frecuencia de las veces a la semana consumen leches y derivados, se encontró que la mayor proporción [39,1% (27)] de los que consumen de 2 a 3 días a la semana, seguida del [27,5% (19)] de los que consumen menos de 2 días a la semana, el [20,3% (14)] de los

que más de 4 a 6 días, el [7,2% (5)] de los que consumen todos los días y una mínima proporción [5,8% (4)] de los que no consumen.

Del mismo modo, Se observa las frecuencias de veces a la semana de los que consumen pescado, se encontró que la mayor proporción [46,4% (32)] de los que consumen menos de 2 días a la semana, seguida del [26,1% (18)] de los que consumen de 2 a 3 días a la semana, el [20,3% (14)] de los que no consumen, y una mínima proporción [7,2% (5)] de los que consumen más de 4 a 6 días a la semana.

Así mismo con respecto a las frecuencias de veces a la semana consumen verduras y frutas, se encontró que la mayor proporción [33,3% (23)] de los que consumen más de 4 a 6 días a la semana, seguida del [31,9% (22)] de los que consumen de 2 a 3 días a la semana, el [21,7% (15)] de los que todos los días, y una mínima proporción [13% (9)] de los que consumen menos de 2 días a la semana.

También con respecto a la frecuencia de veces que acostumbra a comer a media tarde, se encontró que la mayor proporción [40,6% (28)] consumen snacks y/o galletas, seguida del [27,5% (19)] de los que no consumen nada, el [23,2% (16)] consumen fruta, el [7,2% (5)] de los que consumen hamburguesa y una mínima proporción [1,4% (1)] de los que consumen helados.

De igual manera con respecto a la frecuencia de consumo de agua, se encontró que la mayor proporción [39,1% (27)] toman de 5 a 6 vasos, seguida del [31,9% (22)] de los que toman de 7 a 8 vasos, el [21,7% (15)]

toman de 3 a 4 vasos, el [5,8% (4)] toman de 1 a 2 vasos y una mínima proporción [1,4% (1)] de los que no toman agua.

Al igual con respecto a la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas, se encontró que más de la mitad [50,7% (35)] no consumen, seguida del [42% (29)] de los que consumen menos de 2 días, el [4,3% (3)] que consumen de 2 a 3 días y una mínima proporción [1,4% (1)] de los que consumen todos los días y más de 4 a 6 días a la semana.

Con respecto a la frecuencia de consumo de granos y cereales, se encontró que la mayor proporción [30,4% (21)] consumen menos de 2 días a la semana, seguida del [27,5% (19)] de los que consumen más de 4 a 6 días a la semana, el [26,1% (18)] que consumen de 2 a 3 días a la semana y una mínima proporción [15,9% (11)] de los que no consumen.

Referente a la frecuencia de sal que le agrega a las comidas preparadas, se encontró que la mayor proporción [40,6% (28)] agregan de 1 a 2 veces al mes, seguida del [24,6% (17)] de los que no agregan, el [17,4% (12)] agregan de 1 a 2 veces a la semana, el [11,6% (8)] agregan interdiario y una mínima proporción [5,8% (4)] de los que agregan a diario.

Y con lo que respecta a la cantidad de cucharitas que agrega a las bebidas preparadas, se encontró que la mayor proporción [33,3% (23)] agregan 2 cucharitas, seguida del [29% (20)] de los que no agregan ninguna cucharita de azúcar, el [21,7% (15)] agregan 3 cucharitas y una mínima proporción [15,9% (4)] de los que agregan 3 cucharitas.

Tabla 10. Consumo de alimentos principales del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

Consumo de alimentos principales	n =69	
	Frecuencia	%
Veces a la semana toma desayuno		
Nunca	0	0%
1-2 veces a la semana	2	2,9%
3-4 veces a la semana	8	11,6%
5-6 veces a la semana	6	8,7%
Diario	53	76,8%
Veces durante al día consume alimentos		
Menos de 3 veces al día	8	11,6%
3 veces al día	41	59,4%
4 veces al día	20	29%
5 veces al día	0	0%
Diario	0	0%
Veces a la semana almuerza		
Nunca	0	0%
1-2 veces a la semana	0	0%
3-4 veces a la semana	0	0%
5-6 veces a la semana	0	0%
Diario	69	100%
Veces la semana cena		
Nunca	0	0%
1-2 veces a la semana	6	8,7%
3-4 veces a la semana	7	10,1%
5-6 veces a la semana	3	4,3%
Diario	53	76,8%

Fuente: Encuesta sobre hábitos alimenticios (Anexo 02)

En la presente tabla 10, se observa el consumo de alimentos principales del personal administrativo de la universidad de Huánuco.

Con respecto a las frecuencias de veces durante la semana desayunan, se encontró que más de la mitad [76,8% (53)] consumen a diario, seguida de un [11,6% (8)] de los que consumen de 3-4 veces a la semana, el [8,7% (6)] de los que consumen de 5-6 veces a la semana y

una mínima proporción [2,9% (2)] de los que consumen de 1-2 veces a la semana.

En cuanto a las frecuencias de veces durante el día consume alimentos, se encontró que más de la mitad [59,4% (41)] consumen 3 veces al día, seguida de un [29% (20)] de los que consumen 4 veces al día y el [11,6% (8)] de los que consumen menos de 3 veces al día.

Del mismo modo, a las frecuencias de veces durante la semana almuerza, se encontró la población total [100% (69)] consumen a diario.

Y en lo que respecta a las frecuencias de veces durante la semana cenar, se encontró que más de la mitad [76,8% (53)] consumen a diario, seguida de un [10,1% (7)] de los que consumen 3-4 veces a la semana, el [8,7% (6)] de los que consumen 1-2 veces a la semana y el [4,3% (3)] de los que consumen 5-6 veces a la semana.

Tabla 11. Forma de preparación habitual de los alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

Forma de preparación	n =69	
	Frecuencia	%
Forma de preparación habitual		
Cocidas	52	75,4%
Horno	1	1,4%
Asadas	4	5,8%
Fritas	10	14,5%
Otros	2	2,9%

Fuente: Encuesta sobre hábitos alimenticios (Anexo 02)

En la presente tabla 11, se visualiza la forma de preparación habitual de los alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco.

Con respecto a la forma de preparación habitual, se encontró que la mayor proporción [75,4% (52)] consumen cocidas, seguida de un [14,5% (10)] de los que consumen fritas, el [5,8% (4)] de los que consumen asadas, el [2,9% (2)] de los que consumen de otra forma y una mínima proporción [1,4% (1)] de los que consumen horneadas.

Tabla 12. Actividad física del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

Actividad física	n =69	
	Frecuencia	%
Actividad intensa	2	2,9%
Actividad moderada	6	8,7%
Sedentarismo	61	88,4%

Fuente: cuestionario internacional de actividad física (Anexo 03)

En la presente tabla 12, se visualiza la actividad física del personal administrativo de la universidad de Huánuco.

Con respecto al nivel de actividad física, se encontró que la mayor proporción [88,4% (61)] fueron sedentarios, frente a un [8,7% (6)] de los que tienen actividad moderada, y una mínima proporción [2,9% (2)] de los que tienen actividad intensa.

4.2. RESULTADOS INFERENCIAL

Tabla 13. Distribución normal de las variables Hábitos alimenticios y actividad físico del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.

Distribución de contraste	Normalidad de Kolmogorov-Smirnov	
	Z	p-valor
Actividad física (en base a 69 personas)	3,073	0,000
Hábitos alimenticios	0,679	0,745
Lugar de consumo	2,210	0,000
Horario de consumo de alimentos	1,382	0,044
Frecuencia de alimentos principales	0,662	0,774
Consumo de alimentos principales	2,202	0,000
Forma de preparación	3,822	0,000

Fuente: Anexo 02 y 03

En cuanto a la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov sobre la distribución de datos, se encontró significancia estadística (P) mayor que el valor teórico de 0.05 en relación a las variables actividad física (P=0,000) y hábitos alimenticios (P=0,745). De igual modo, mostraron significancia estadística las dimensiones hábitos alimenticios. Por lo tanto las variables y las dimensiones siguen una distribución normal.

Tabla 14. Relación entre el actividad física y hábitos alimenticios del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.

VARIABLES	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia*
Hábitos alimenticios	-0,008	0,948

Fuente: Anexo 02 y 03

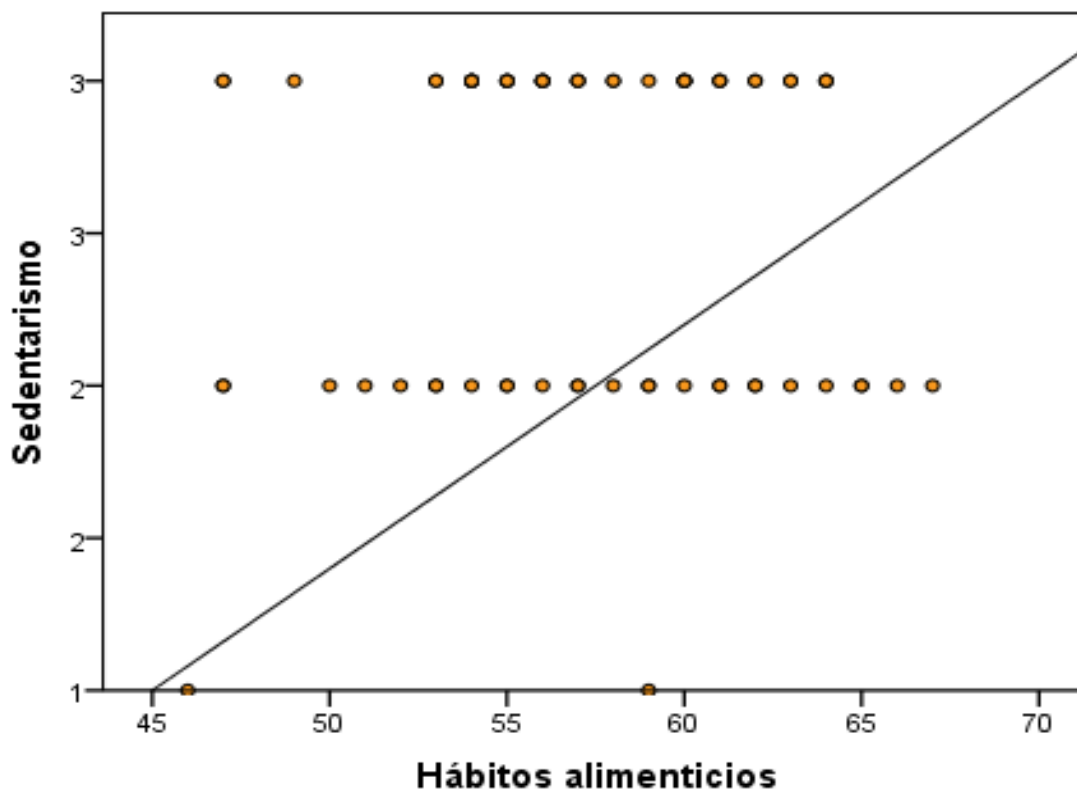


Figura 4. Dispersión de puntos entre hábitos alimenticios y actividad física del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

En cuanto a la relación entre hábitos alimenticios y actividad física del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de -0,008 y una $P = 0,948$ indicando no significancia estadística, es decir, estas variables no se relacionan significativamente.

Asimismo, respecto a la dispersión de los puntos, se observa una correlación de puntos dispersa, donde podemos asumir que los puntos no mantienen relación significativa.

Tabla 15. Relación entre la actividad física y lugar de consumo del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.

VARIABLES	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia*
Lugar de consumo	-0,020	0,873

Fuente: Anexo 02 y 03

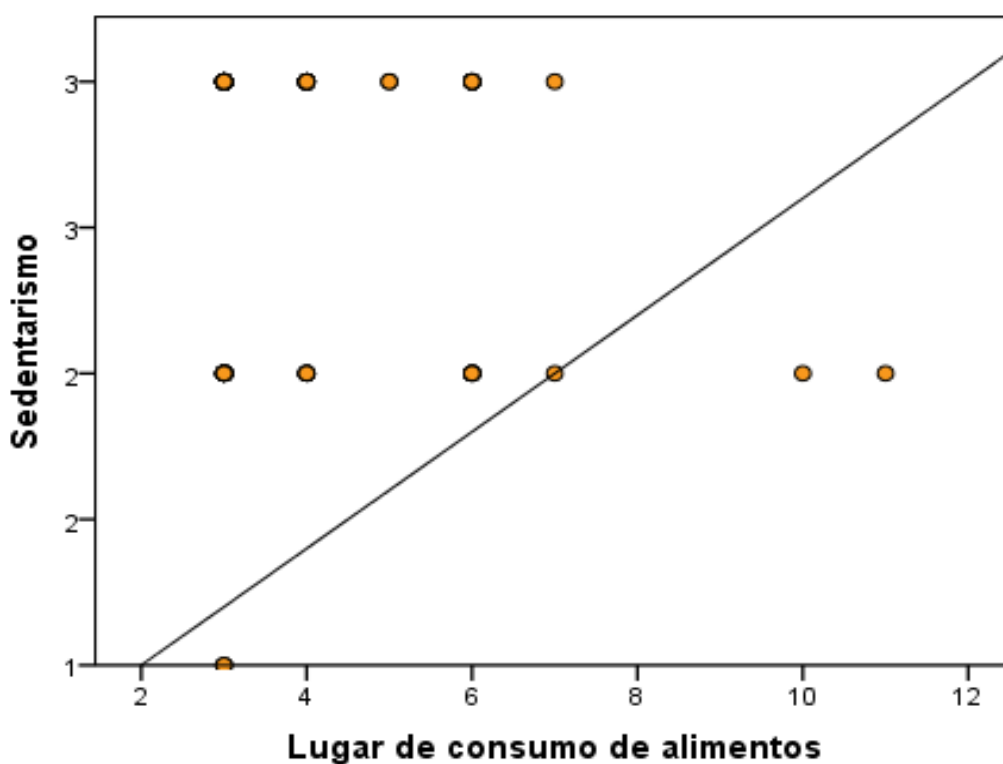


Figura 5. Dispersión de puntos entre actividad física y lugar de consumo de alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

En cuanto a la relación entre actividad física y lugar de consumo de alimentos del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de -0,020 y una $P = 0,873$ indicando no significancia estadística, es decir, estas variables no se relacionan significativamente.

Asimismo, respecto a la dispersión de los puntos, se observa una correlación de puntos dispersa, donde podemos asumir que los puntos no mantienen relación significativa.

Tabla 16. Relación entre el actividad física y horario de consumo de alimentos del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.

VARIABLES	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia*
Horario de consumo de alimentos	0,241	0,046

Fuente: Anexo 02 y 03

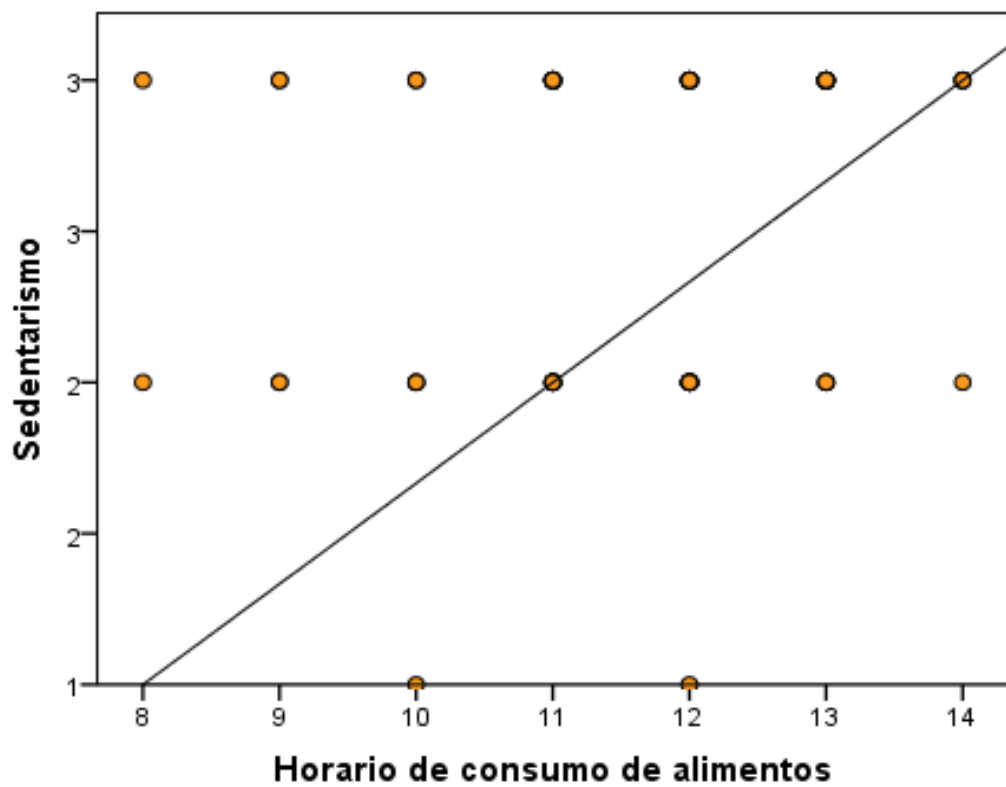


Figura 6. Dispersión de puntos entre actividad física y horario de consumo de alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

En cuanto a la relación entre actividad física y horario de consumo de alimentos del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de 0,241 y una $P = 0,046$ indicando significancia estadística, es decir, estas variables se relacionan significativamente.

Asimismo, respecto a la dispersión de los puntos, se observa una correlación positiva ascendente, donde podemos asumir que mientras las puntuaciones de sedentarismo crecen también lo hacen las puntuaciones de horario de consumo de alimentos.

Tabla 17. Relación entre el actividad física y frecuencia de alimentos principales del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.

VARIABLES	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia*
Frecuencia de alimentos principales	-0,120	0,325

Fuente: Anexo 02 y 03

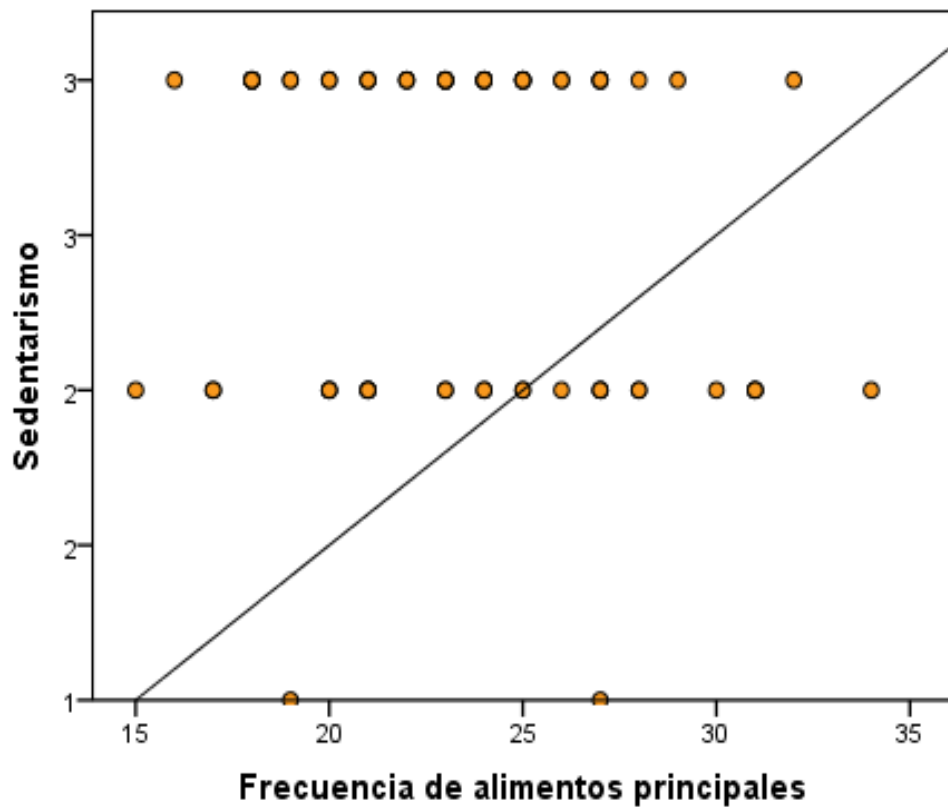


Figura 7. Dispersión de puntos entre actividad física y frecuencia de alimentos principales del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

En cuanto a la relación entre actividad física y frecuencia de alimentos principales del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de -0,120 y una $P = 0,325$ indicando no significancia estadística, es decir, estas variables no se relacionan significativamente.

Asimismo, respecto a la dispersión de los puntos, se observa una correlación de puntos dispersa, donde podemos asumir que los puntos no mantienen relación significativa.

Tabla 18. Relación entre la actividad física y consumo de alimentos principales del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.

VARIABLES	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia*
Consumo de alimentos principales	0,272	0,024

Fuente: Anexo 02 y 03

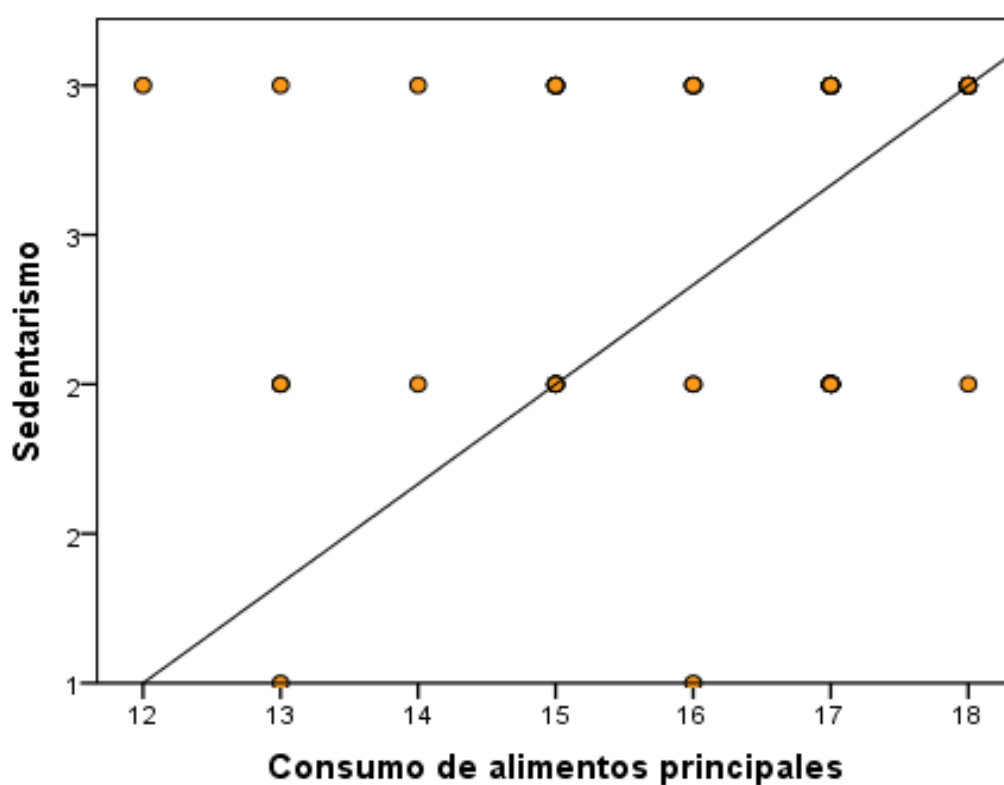


Figura 8. Dispersión de puntos entre actividad física y consumo de alimentos principales del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

En cuanto a la relación entre actividad física y consumo de alimentos principales del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de 0,272 y una $P = 0,024$ indicando significancia estadística, es decir, estas variables se relacionan significativamente.

Asimismo, respecto a la dispersión de los puntos, se observa una correlación positiva ascendente, donde podemos asumir que mientras las puntuaciones de sedentarismo crecen también lo hacen las puntuaciones de horario de consumo de alimentos.

Tabla 19. Relación entre la actividad física y forma de preparación de alimentos del personal administrativo de la Universidad de Huánuco-2016.

VARIABLES	de	Actividad física	
		Rho de Spearman	Significancia*
Forma de preparación		0,091	0,458

Fuente: Anexo 02 y 03

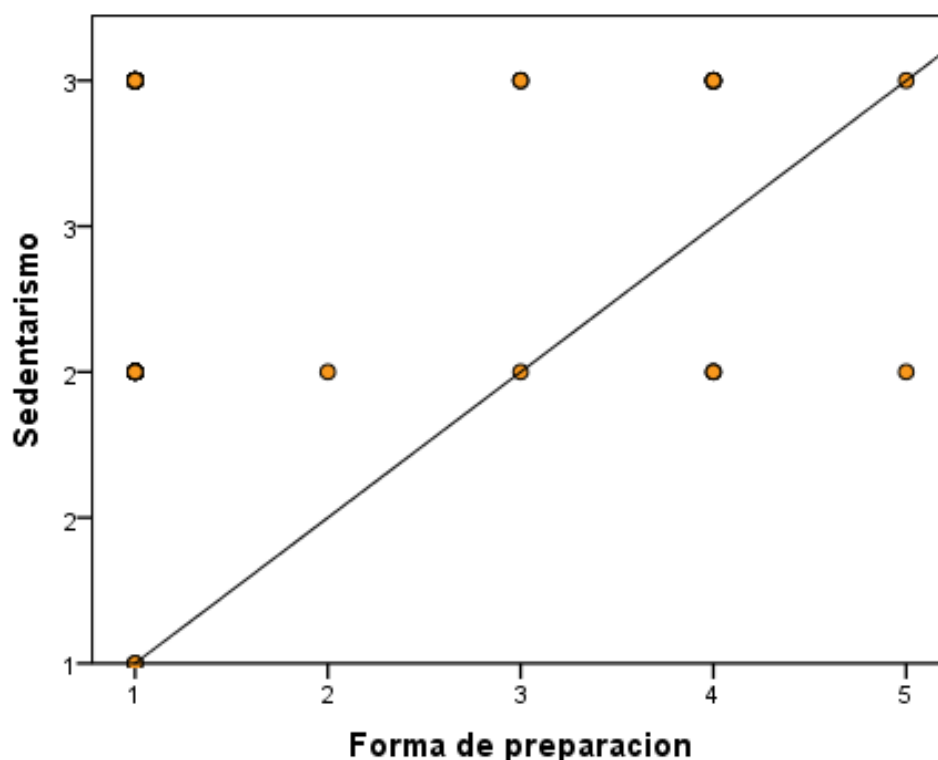


Figura 9. Dispersión de puntos entre actividad física y forma de preparación habitual de los alimentos del personal administrativo de la universidad de Huánuco-2016.

En cuanto a la relación entre actividad física y consumo de alimentos principales del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de 0,091 y una $P = 0,458$ indicando

no significancia estadística, es decir, las variables no se relacionan significativamente.

Asimismo, respecto a la dispersión de los puntos, se observa una correlación positiva ascendente, donde podemos asumir que mientras las puntuaciones de sedentarismo crecen también lo hacen las puntuaciones de forma de preparación habitual de alimentos.

CAPÍTULO V

5. DISCUSIÓN

5.1. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Esta investigación tuvo como propósito Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el sedentarismo del personal administrativo de la Universidad De Huánuco; cuyos resultados tienen garantía, puesto que se contó con instrumentos validados y se tuvo una muestra representativa para el procesamiento de los datos, llegando a si a los resultados inferencial, teniendo cuenta un p valor = $\leq 0,05$.

Del mismo modo la presente investigación tiene validez extrema puesto que el tamaño de muestra fue lo suficiente para las inferencias por lo tanto los resultados obtenidos podrán ser generalizados.

Es importante resaltar algunas limitaciones que se presentaron durante el procesamiento de los datos la investigación, siendo el más resaltante la falta de baremación de los instrumentos inferenciales, hecho que dificultó el procesamiento de los resultados inferenciales, finalmente esta situación se superó con el manejo numérico de las variables, usando una prueba no paramétrica (rho Spearman), previa prueba de normalidad de Kolmogorov.

Se analizaron cinco hipótesis, los resultados fueron no significativos; demostrando que los hábitos alimenticios no están relacionados con la actividad física del personal administrativo de la Universidad de Huánuco.

Del mismo modo, este resultado, se apoya en la teoría de Jean Watson; citado por García, quien sostiene el cuidado solo puede ser demostrado y practicado efectivamente en una relación interpersonal; es decir, el cuidado se transmite de acuerdo a las prácticas culturales que tienen las distintas madres.

Relacionando con el estudio se puede sostener que los hábitos de alimentación también son actividades aprendidas estas pueden ser demostrados y practicado efectivamente en una relación interpersonal.

Asimismo, nuestros resultados se apoyan en la teoría Dorotea Orem, quien sostiene que el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno; relacionando con el estudio se puede sostener que el sedentarismo y los hábitos alimenticios también son actividades aprendidas por el personal administrativo. Según Mejía, Portilla los hábitos alimentarios son condicionados por las necesidades sentidas, por las experiencias que se viven, por las creencias de sus antecesores, por la disponibilidad de alimentos del medio, por los medios económicos de la familia y por el conocimiento del valor nutritivo de los alimentos se tenga.

Este resultado, se contradice con el estudio “influencia del sedentarismo y dieta inadecuada en la salud de la población pinareña” por Paredes, Orraca, Marimón, Casanova y Gonzales (48), quienes argumentan que el sedentarismo y la dieta inadecuada influyen en la salud de la población; el 35,8% son hipertensos, el 47,5% tienen sobrepeso y obesidad, el 14,2% hipercolesterolemia, 10,9% diabetes, el 9,8%

consumen alcohol. Estos se asociaron estadísticamente y significativamente con el sedentarismo.

Este resultado, se apoya con el estudio “Análisis de la composición corporal y su relación con el sedentarismo”. Por Pérez, Trujillo y Ricardez (49), refiere que el sedentarismo tiene gran influencia en la composición del cuerpo, principalmente en la proporción corporal de grasa, de musculo y agua. Prevalencia de sedentarismo 62,5% y 53,7% en mujeres y hombres respectivamente. En hombres existe asociación significativa entre sedentarismo e hipertensión.

Este resultado, se contradice con el estudio “Hábitos alimenticios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios” por

Rodríguez, Palma, Romo, Escobar (50), quienes argumentan que la inactividad física es mayor en mujeres que en hombres y plantean que la principal razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y pereza. En ambos sexos no leen las etiquetas nutricionales y tienen una mala adherencia a la dieta mediterránea.

Este resultado, se apoya con el estudio “Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional- antropométrico de preescolares”. Por Coromoto, Pérez, Herrera y Hernández (51), refiere que la prevalencias al consumo de alimentos, los preescolares tuvieron una baja frecuencia en el consumo de frutas, vegetales y grasas, en contraposición el consumo de cereales, carnes y lácteos. Los preescolares presentaron nivel de actividad física intenso, especialmente las niñas (55,9%), y un 27,2% de la muestra total se categorizo dentro de un nivel de actividad física leve.

CONCLUSIONES

Con respecto a los objetivos planteados en la investigación se llegaron a conclusiones:

1. A través de las características sociodemográficas del personal administrativo; el 85,5% pertenecen a edades entre 30-64 años, 52,2% pertenecen al género femenino, el 100% residen en la zona urbana y el 68,1% laboran en la universidad entre 1 a 7 años; en cuanto a las características sociales: el 43,5% son de estado civil conviviente, 88,4% son católicos, el 84,1% son contratados, 46,4% viven con sus esposos(as) y el 82,6% manifestaron que la carga familiar son sus esposos(as) y en lo que respecta los datos informativos: el 60,9% gastan entre 15 y 27 soles diarios en alimentación, frente a un 50,7% de los que sus alimentos son preparados por sus familiares.
2. En cuanto a la relación entre la actividad física y hábitos alimenticios del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de -0,008 y una $P = 0,948$ indicando no significancia estadística, es decir, estas variables no se relacionan significativamente.
3. Del mismo modo en cuanto a la relación entre la actividad física y lugar de consumo de alimentos del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de -0,020 y una $P = 0,873$ indicando no significancia estadística, es decir, estas variables no se relacionan significativamente.

4. Así mismo, en cuanto a la relación entre actividad física y horario de consumo de alimentos del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de 0,241 y una $P = 0,046$ indicando significancia estadística, es decir, estas variables se relacionan significativamente.
5. De igual manera, en cuanto a la relación entre actividad física y frecuencia de alimentos principales del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de -0,120 y una $P = 0,325$ indicando no significancia estadística, es decir, estas variables no se relacionan significativamente.
6. Del mismo modo, en cuanto a la relación entre actividad física y consumo de alimentos principales del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de 0,272 y una $P = 0,024$ indicando significancia estadística, es decir, estas variables se relacionan significativamente.
7. Y en lo que refiere a la relación entre actividad física y consumo de alimentos principales del personal administrativo, se encontró un coeficiente de Rho de Spearman de 0,091 y una $P = 0,458$ indicando no significancia estadística, es decir, las variables no se relacionan significativamente.

RECOMENDACIONES

Después de haber obtenido los resultados de nuestro estudio se recomienda:

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD

- ✓ Siendo el sedentarismo un factor predisponente para el desarrollo de enfermedades no transmisibles. Se recomienda favorecer un espacio de recreación y realización de actividad física donde el personal administrativo pueda tener un lugar de distracción disminuyendo el sedentarismo
- ✓ Prohibir la venta de comida chatarra a los alrededores de la universidad.

A LOS INVESTIGADORES:

- ✓ Involucrar a nuestra escuela académica en el desarrollo de actividades similares, que permitan sensibilizar a los futuros profesionales y de este modo promueve a la salud de todos.
- ✓ Realizar investigaciones en periodos de tipo más largos, de modo que permita hacer comparaciones en función al tiempo y el impacto producido por el programa.

AL PERSONAL ADMINISTRATIVOS:

- ✓ Se recomienda realizar actividad física en tiempo libre que tenga para disminuir el sedentarismo.
- ✓ Consumir una dieta balanceada en proteínas, vitaminas, agua, consumo de fibras y vegetales. Limitar y evitar la ingesta excesiva de sal y azúcar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acuña Castro Y, Cortes Solis R. Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza. [Tesis de maestría en administración]. Costa Rica: Instituto Centro Americano de Administración Pública; 2012.
2. Álvarez Li FC. Sedentarismo y actividad física. Finlay [Internet]. 2008; 10: 55-60. [Consultado 2016 Agos 11]. Disponible en: <file:///C:/Users/THE%20FAST/Downloads/10-42-1-PB.pdf>
3. García García E, De la Llata RM, Kaufer Horwitz M, Tusié Luna MT, Calzada León R, Vázquez Velázquez V et al. La obesidad y el síndrome metabólico como problema de salud pública: una reflexión. Salud pública Méx [Internet]. 2008 Dic; 50(6): 530-547. [Consultado 2015 Sep 02]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342008000600015&lng=es
4. Velázquez O, Rosas M, Lara E, Pastelin HG, Sánchez CC, Grupo ENSA-2000, et al. Prevalencia en interrelación de las enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo cardiovascular en México. Arch Cardiol Mex. 2003; 73: 62-77.
5. Organización Mundial de la Salud. Dieta, Nutrición Y Prevención De Enfermedades Crónicas [Internet]. [Consultado 2105 setiembre 1] Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-ac911s.pdf>
6. Organización Mundial de la Salud. Dieta, Nutrición Y Prevención De Enfermedades Crónicas [Internet]. [Consultado 2105 setiembre 1] Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-ac911s.pdf>
7. Organización Mundial de la Salud. Op. Cit., p.3.
8. García García E, De la Llata RM, Kaufer Horwitz M, Tusié Luna MT, Calzada León R, Vázquez Velázquez V et al. Op. Cit., p.1.
9. Heredia Gutiérrez GM, Rivera Zambrano XE. Desorden alimenticio y sedentarismo en la calidad de vida del personal administrativo y docente del Colegio Nacional Portoviejo, sección matutina. Diciembre 2012 a mayo del 2013 [tesis de licenciados en nutrición y dietética]. Ecuador: Universidad técnica de Manabí; 2013.
10. Croce N, Fernández B, Chuky E, Fragachán F, Macías N, Marcano A et al. Prevalencia de presión arterial elevada y otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en trabajadores de cafetines de la Universidad Central De Venezuela (Ciudad Universitaria). RFM [Internet]. 2004; 27(2) [consultado 2015 Sep 04]. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692004000200011&lng=es.
11. Restrepo M SL, Morales G RM, Ramírez G MC, López L MV, Varela L LE. Los Hábitos Alimentarios En El Adulto Mayor Y Su Relación Con Los Procesos Protectores Y Deteriorantes En Salud. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2006; 33(3): 500-510. [Consultado 2015 Sep 04] Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000500006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182006000500006>.
12. Samayoa Ricci ML. Elaboración e implementación de un programa de alimentación saludable y actividad física para el sistema de salud

- ocupacional de una empresa privada de alimentos. [Para optar el título de nutricionista]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2012
13. Organización Mundial de la Salud. Dieta, Nutrición Y Prevención De Enfermedades Crónicas [Internet]. [Consultado 2105 setiembre 1] Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-ac911s.pdf>
 14. Gonzales Quintanilla NP. Patrón de consumo de alimentos, estado nutricional y actividad física en escolares de Riobamba. [Tesis de licenciatura en nutrición y dietética]. Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Facultad de Salud Pública; 2010.
 15. Mizón C, Atalah E. Transición Epidemiológica en Chile. Rev Chil Nutr. 2009 diciembre; 31(3): 204.
 16. Viñas de Rodríguez RM, Castillo E, Merino P, Morales N, Salazar Burgos R. Estilos de vida y conocimientos acerca de la salud del personal de administración y servicios universitarios [Internet]. [Consultado 2015 agosto 17] Disponible en: http://www.paho.org/arg/images/Gallery/ambientes-saludables/UNSTA_tomo2.pdf
 17. Samayoa Ricci ML. Elaboración e implementación de un programa de alimentación saludable y actividad física para el sistema de salud ocupacional de una empresa privada de alimentos. Guatemala 2012 [Para optar el título de nutricionista]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2012
 18. Diario Gestión. Essalud y Danper promoverán estilo de vida saludable [internet] [Consultado 2015 oct 8] Disponible en: <http://gestion.pe/economia/essalud-y-danper-promoveran-estilo-vida-saludable-2124508>
 19. Guerrero Pepinosa NY, Muñoz Ortiz RF, Pabón Muñoz JV, Ruiz Sotelo DM, Sánchez DS. Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la fundación universitaria María Cano. Finlay [Internet]. 2015; 20: 77-89. [Consultado 2016 Agos 11]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309143500006.pdf>
 20. Álvarez Caballeros NE. Prevalencia del síndrome metabólico y su relación con el sedentarismo como factor de riesgo asociado en el personal docente mayor de 50 años que labora en los colegios urbanos del Cantón Latacunga. [Tesis previa obtención del título de Médico]. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Facultad de ciencias de la salud; 2014.
 21. Mayorga Dávila AM conocimientos, actitudes y prácticas acerca de refrigerios durante las horas de trabajo entre los trabajadores administrativos y los trabajadores de Call Center y su relación con el género y las horas de trabajo en la corporación nacional de telecomunicaciones de la ciudad de Guayaquil. [Para optar por el título de Licenciada en Nutrición Humana] Quito: Pontificia Universidad Católica Del Ecuador; 2014.
 22. Carrillo Matamoros EE. El sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes del parque primavera. [Tesis previa obtención del título ingeniero en diseño gráfico]. Ecuador: Universidad de Guayaquil. Facultad de comunicación social; 2015.
 23. Heredia Gutiérrez GM Y Rivera Zambrano XE. Desorden alimenticio y sedentarismo en la calidad de vida del personal administrativo y docente del Colegio Nacional Portoviejo, sección matutina. Diciembre 2012 a mayo

- del 2013 [para optar el título de: licenciados en nutrición y dietética]. Manabí – Ecuador: Universidad técnica de Manabí; 2013
24. Samayoa Ricci ML. Elaboración e implementación de un programa de alimentación saludable y actividad física para el sistema de salud ocupacional de una empresa privada de alimentos. Guatemala 2012 [Para optar el título de nutricionista]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2012
 25. Arbulú Pizarro X. Sobrepeso y estilo de vida de trabajadores administrativos de una empresa privada de Lima. [Para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2014
 26. Cuba J. Estilo de vida y su relación con el exceso de peso, en los médicos residentes de un hospital nacional. An. Fac. med. [internet]. 2011; 72 (3): 205-210 [consultado 2015 agosto 19] Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832011000300009&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1025-5583.
 27. Urra M E; Jana A A; García V M. Algunos aspectos esenciales del pensamiento de Jean Watson y su teoría de cuidados transpersonales, ciencia y enfermería XVII [internet] 2011; XVII(3): 11-22, [consultado 2015 agosto 10] disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v17n3/art02.pdf>
 28. Orem de Autocuidado. [internet]; 2012. [Consultado 2015 agosto 26]. Disponible en: <http://ambitoenfermeria.galeon.com/dorothea.html>
 29. Prado Solar Liana Alicia, González Reguera Maricela, Paz Gómez Noelvis, Romero Borges Karelia. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev. Med. Electron. [Internet]. 2014 Dic; 36(6): 835-845. [consultado 2015 agosto 26] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004&lng=es
 30. Rodríguez R.C.; Salazar J.J.; Cruz A. Determinantes de la actividad física en México. Estud. soc [internet]. 2013: 21 (41); 185-129. [Consultado 2015-10-09]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000100008&lng=es&nrm=iso>. ISSN 0188-4557.
 31. Carrillo Matamoros EE. Op.cit., p.11.
 32. Samayoa Ricci ML. Elaboración e implementación de un programa de alimentación saludable y actividad física para el sistema de salud ocupacional de una empresa privada de alimentos. Guatemala 2012 [Para optar el título de nutricionista]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2012.
 33. Mayorga Dávila A M. Conocimientos, actitudes y prácticas acerca de refrigerios durante las horas de trabajo entre los trabajadores administrativos y los trabajadores de Call Center y su relación con el género y las horas de trabajo en la corporación nacional de telecomunicaciones de la ciudad de Guayaquil.[Para optar por el título de Licenciada en Nutrición Humana] Quito: Pontificia Universidad Católica Del Ecuador; 2014.
 34. Rodríguez RF, Palma LX, Romo BÁ, Escobar BD, Aragón GB, EspinozaOL. et al . Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en

- estudiantes universitarios de Chile. *Nutr. Hosp.* [revista en la Internet]. 2013 Abr [citado 2015 Sep 04]; 28(2): 447-455. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200024&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>
35. Álvarez Li FC. Op.cit., p.55.
36. Martí Trujillo S. Actividad física y sedentarismo frente a pantallas en jóvenes. . [Tesis doctoral]. España: Universidad de las palmas de Gran Canaria; 2011.
37. Arteaga Borrego MF, Campoverde Vizhñay JL, Duran Rodas MG. Grado de sedentarismo y sus causas en los estudiantes de la facultad de ciencias médicas de la universidad de Cuenca. [Tesis previo la obtención de licenciado en terapia física]. Ecuador: Universidad de Cuenca. Facultad de ciencias médicas; 2014.
38. Ibid., p 19.
39. Álvarez Li FC. Op.cit., p.52.
40. Martí Trujillo S. Op.cit., p.11.
41. Arteaga Borrego MF, Campoverde Vizhñay JL, Duran Rodas MG. Op.cit., p.20.
42. Martí Trujillo S. Op.cit., p.11.
43. Arteaga Borrego MF, Campoverde Vizhñay JL, Duran Rodas MG. Op.cit., p.24.
44. Jáuregui Jiménez O. Factores familiares y sedentarismo en adolescentes del CCH Vallejo de la UNAM . [tesis para la obtención de especialista en medicina familiar].México: Universidad nacional autónoma de México. Facultad de Medicina; 2008.
45. Cabrera de León, A., Rodríguez Pérez, M., Rodríguez Benjumeda, L., Anía Lafuente, B., Brito Díaz, B., Muros, M., Almeida González, D., Batista Medina, M., Aguirre Jaime, A. Sedentarismo: Tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético. *Revista Española de Cardiología.* [Internet] 2006; 60(3):244-50 [Consultado 2015 agosto 10] Disponible en: http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13100275&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=25&ty=136&accion=L&origen=elsevier&web=www.revespcardiol.org&lan=es&fichero=25v60n03a13100275pdf001.pdf
46. Serón Pamela, Muñoz Sergio, Lanas Fernando. Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Rev Med Chile* [Internet] 2010; 138: 1232-1239 [Consultado 2015 setiembre 2] Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2004.pdf>
47. Arteaga Borrego MF, Campoverde Vizhñay JL, Duran Rodas MG. Op.cit., p.29.
48. Croce N, Fernández B, Chuky E, Fragachán F, Macías N, Marcano A et al . Prevalencia de presión arterial elevada y otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en trabajadores de cafetines de la Universidad Central De Venezuela (Ciudad Universitaria). *RFM* [Internet]. 2004; 27(2) [consultado 2015 Sep 04]. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692004000200011&lng=es.

49. Cabrera de León A., Rodríguez Pérez M., Rodríguez Benjumeda L., Anía Lafuente B., Brito Díaz, B., Muros, M., Almeida González, D., Batista Medina, M., Aguirre Jaime, A. Sedentarismo: Tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético. *Revista Española de Cardiología*. [Internet] 2006; 60(3):244-50 [Consultado 2015 agosto 10] Disponible en: http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13100275&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=25&ty=136&accion=L&origen=elsevier&web=www.revespcardiol.org&lan=es&fichero=25v60n03a13100275pdf001.pdf
50. Velázquez O, Rosas M, Lara E, Pastelin HG, Sánchez CC, Grupo ENSA-2000, et al. *Op.cit.*, p.18

ANEXOS

Código

Fecha / /

ANEXOS 1**GUÍA DE ENTREVISTA SOCIODEMOGRÁFICA APLICADO A LA MUESTRA DE ESTUDIO.**

TÍTULO DEL ESTUDIO: “Hábitos alimenticios y sedentarismo del personal administrativo de la universidad de Huánuco - 2016”.

INTRUCCIONES: Estimado (a) sr.(a) el presente instrumento forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimenticios y sedentarismo del personal administrativo de la Universidad de Huánuco; por lo tanto, sírvase responder de manera apropiada respecto a sus características sociodemográficas, económicas y patológicas. Para tal efecto sírvase marcar con un aspa (x) dentro de los paréntesis las respuestas que usted considere pertinente.

Sus respuestas serán manejadas con carácter confidencial por lo cual le solicitamos veracidad.

Gracias por su colaboración.

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS**1. ¿Cuál es su fecha de nacimiento?**

2. ¿A qué género pertenece?

Masculino ()

Femenino ()

3. ¿De qué zona procede?

Urbana ()

Rural ()

4. ¿Qué tiempo labora en la universidad?

II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES**5. ¿Cuál es su estado civil?**

Soltero (a) ()

Casado (a) ()

Conviviente ()

Separado (a) ()

6. ¿Qué religión profesas?

Católico ()

Evangélico ()

Mormón ()

Otros _____

7. ¿Cuál es su condición?

- Contratado ()
Nombrado ()

8. ¿Con quién vives?

- Con mis padres ()
Solo (a) ()
Novio (a) ()
Esposo (a) ()
Compañero (a) ()
Con hijos ()

9. ¿Su carga familiar es?

- Esposo (a) ()
Hijos ()
Padres ()
Otros: _____

III. DATOS INFORMATIVOS**10. ¿Cuánto gastas a diario en su alimentación?**

_____ Nuevos soles

11. ¿Quién acostumbra a preparar sus alimentos?

- Yo mismo (a) ()
Mis padres ()
Mis familiares ()
Otros ()

Código_____

Fecha / /

ANEXOS 2**ENCUESTA SOBRE HABITOS ALIMENTICIOS**

INSTRUCCIONES. Estimado (a) sr. (a) el presente instrumento forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimenticios y sedentarismo del personal administrativo de la Universidad de Huánuco; por lo tanto, sírvase responder de manera apropiada respecto a sus hábitos alimenticios. Para tal efecto sírvase marcar con un aspa (x) dentro de los paréntesis las respuestas que usted considere pertinente. Sus respuestas serán manejadas con carácter confidencial por lo cual le solicitamos veracidad.

Gracias por su colaboración**I. LUGAR DE CONSUMO DE ALIMENTOS****1. ¿Dónde consume su desayuno?**

- a) En la Casa
- b) En la Universidad
- c) En el Restaurante
- d) En los Quioscos
- e) En los Puestos de ambulante

2. ¿Dónde consume su almuerzo?

- a) En la Casa
- b) En la Universidad
- c) En el Restaurante
- d) En los Quioscos
- e) En los Puestos de ambulantes

3. ¿Dónde consume su cena?

- a) En la Casa
- b) En la Universidad
- c) En el Restaurante
- d) En los Quioscos
- e) En los Puestos de ambulantes

II. HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS.**4. ¿Durante que horario consume mayormente su desayuno?**

- a) 4:00 am – 4:59 am
- b) 5:00 am – 5:59 am
- c) 6:00 am – 6:59 am
- d) 7:00 am – 7:59 am
- e) 8:00 am – 8:59 am

5. **¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?**
- a) 11:00 am-11:59 am
 - b) 12:00 m - 12:59 m
 - c) 1:00 pm - 1:59 pm
 - d) 2.00 pm - 2:59 pm
 - e) Más de las 3:00 pm

6. **En qué horarios consume su cena?**
- a) 5:00 pm – 5:59 pm
 - b) 6:00 pm – 6:59 pm
 - c) 7:00 pm - 7:59 pm
 - d) 8.00 pm - 8:59 pm
 - e) Más de las 9:00 pm

III. FRECUENCIA DE ALIMENTOS PRINCIPALES.

7. **¿Cuántas veces a la semana consume leche y derivados?**
- a) Menos de 2 días
 - b) De 2 a 3 días
 - c) Más de 4 a 6 días
 - d) Todos los días
 - e) No consume

8. **¿Cuántas veces a la semana consume pescado?**
- a) Menos de 2 días
 - b) De 2 a 3 días
 - c) Más de 4 a 6 días
 - d) Todos los días
 - e) No consume

9. **¿Cuántas veces a la semana consume verduras y frutas?**
- a) Menos de 2 días
 - b) De 2 a 3 días
 - c) Más de 4 a 6 días
 - d) Todos los días
 - e) No consume

10. **¿Qué es lo que acostumbra a consumir a media tarde?**
- a) Frutas (enteras o en preparados)
 - b) Hamburguesa
 - c) Snacks y/o galletas
 - d) Helados
 - e) Nada

11. **¿Cuántos vasos de agua toma al día?**
- a) De 1 a 2 vasos
 - b) De 3 a 4 vasos
 - c) De 5 a 6 vasos
 - d) De 7 a 8 vasos
 - e) No toma agua

12. **¿Cuántas veces a la semana consume bebidas alcohólicas?**
- a) Menos de 2 días
 - b) De 2 a 3 días
 - c) Más de 4 a 6 días
 - d) Todos los días

e) No consume

13. ¿Cuántas veces a la semana consume granos y cereales?

- a) Menos de 2 días
- b) De 2 a 3 días
- c) Más de 4 a 6 días
- d) Todos los días
- e) No consume

14. ¿suele agregar sal a las comidas preparadas?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

15. ¿Cuántas cucharitas de azúcar le agrega a las bebidas preparadas en un vaso y/o tasa?

- a) Ninguna
- b) 1 cucharita
- c) 2 cucharitas
- d) 3 cucharitas
- e) Más de 3 cucharitas.

IV. CONSUMO DE ALIMENTOS PRINCIPALES.

16. ¿Cuántas veces a la semana toma su desayuno?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces a la semana
- c) 3-4 veces a la semana
- d) 5-6 veces a la semana
- e) Diario

17. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?

- a) Menos de 3 veces al día
- b) 3 veces al día
- c) 4 veces al día
- d) 5 veces al día
- e) Más de 5 veces al día

18. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?

- a) **Nunca**
- b) 1-2 veces a la semana
- c) 3-4 veces a la semana
- d) 5-6 veces a la semana
- e) Diario

19. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?

- a) **Nunca**
- b) 1-2 veces a la semana
- c) 3-4 veces a la semana
- d) 5-6 veces a la semana
- e) Diario

V. FORMA DE PREPARACIÓN

20. Respecto al consumo de sus alimentos ¿Cuál su forma de preparación habitual?

- a) Cocidas – hervidas ()
- b) Horno ()
- c) Asadas ()
- d) Fritas ()
- e) Otros ()

Código _____

Fecha / /

ANEXO 3

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

INTRUCCIONES: Estamos interesados en averiguar los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta incluso si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para el ocio, el ejercicio o el deporte.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ **días por semana**

Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

_____ **días por semana**

Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ **días por semana**

Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Nivel de actividad física

Nivel de actividad	Valor calculado de actividad física
Alto	Si mayor o igual 3 días y total de actividad física MET minutos a la semana es mayor o igual 1500
Moderado	Si es mayor o igual a 3 días y cada día 20 minutos
Sedentario	No cumple con ninguno de los anteriores niveles

ANEXO 4

Pirámide alimentaria de la SENC 20



Código_____

Fecha / /

ANEXO 5**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

- **Título del proyecto.** “Hábitos alimenticios y sedentarismo del personal administrativo de la universidad de Huánuco - 2016”.
- **Equipo de investigadores:** Lira Nahir Zevallos Capcha estudiante del IX ciclo de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Instrucción / propósito:** Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el sedentarismo del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016.
- **Participación:** Participaran el personal administrativo de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos:** Se le aplicara una encuesta sociodemográfica, Encuesta sobre hábitos alimenticios y Cuestionario Internacional De Actividad Física IPAQ. Solo se tomara un tiempo aproximado menor de 30 minutos.
- **Riesgos / incomodidades:** No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.
- **Beneficios:** El beneficio que obtendrá por participar en el estudio, es el de recibir información oportuna del proyecto.
- **Alternativas:** La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede escoger no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.
- **Compensación:** No recibirá pago alguno por su participación. En el transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo al investigador responsable.
- **Confidencialidad de la información:** Los datos que se obtengan a lo largo del presente estudio son totalmente confidenciales, de modo que solo se emplearan códigos para cumplir los objetivos antes descritos.

- **Problemas o preguntas:**

Escribir al correo zevalloslira@gmail.com.

- **Consentimiento participación voluntaria**

Yo _____ Acepto participar voluntariamente en el estudio. He leído la información, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y comprendo que tengo derecho a retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante y responsable de la investigación**

Huánuco.....de.....del 2015

Firma del encuestado (a)

Firma investigadora

ANEXO 6

ESCALA DE CALIFICACION PARA VALIDACION DEL INSTRUMENTO
DE INVESTIGACION

Estimado (a):

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una (X) en SI o NO, en cada criterio según su opinión

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACION
1. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.			
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio			
3. La estructura del instrumento es adecuado.			
4. Las preguntas del instrumento responde a la Operacionalización de la variable.			
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.			
6. Las preguntas son claras y entendibles.			
7. El número de preguntas es adecuado para su aplicación.			

SUGERENCIAS:.....

.....

.....

FIRMA DEL EXPERTO:

ANEXO 7

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ELER BORNEO CANTALICO
 con DNI N° 40613747, de profesión
LICENCIADO EN ENFERMERIA,
 ejerciendo actualmente como DOCENTE INVESTIGACION
 en la institución UPH

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación del instrumento (Encuesta, Cuestionario y Escala), a los efectos de su aplicación a la muestra correspondiente.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes operaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems			X	
Amplitud de contenido				X
Redacción de los ítems			X	
Claridad y precisión			X	
pertinencia				X

En Huánuco a los 04 días del mes de NOVIEMBRE
 del 2015


 MINISTERIO DE SALUD
 GOBIERNO REGIONAL - HUANUCO
 RED DE SALUD - HUANUCO

 Lic. Enf. Eler Borneo Cantalicio
 JEFE DE UNIDAD DE
 ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA
 Firma

CONSTANCIA DE VALIDACIÓNYo, ARMANDO NAWARTE LEYVA

con DNI N° _____, de profesión

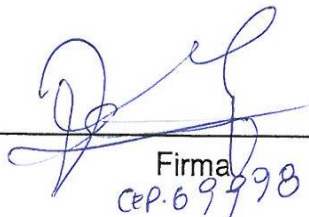
ejerciendo actualmente como LICENCIADO EN ENFERMERIAen la institución DOCENTE DE UDH

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación del instrumento (Encuesta, Cuestionario y Escala), a los efectos de su aplicación a la muestra correspondiente.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes operaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems			X	
Amplitud de contenido			X	
Redacción de los ítems			X	
Claridad y precisión			X	
pertinencia				X

En Huánuco a los 26 días del mes de OCTUBRE
del 2015


Firma
Cep. 69998

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Gladyes Liliana Rodríguez de Lombardi
 con DNI N° 92404125, de profesión
Nutricionista,
 ejerciendo actualmente como Nutricionista Clínica
 en la institución Hospital Regional HURH

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación del instrumento (Encuesta, Cuestionario y Escala), a los efectos de su aplicación a la muestra correspondiente.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes operaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems		/		
Amplitud de contenido		/		
Redacción de los ítems	/			
Claridad y precisión	/			
pertinencia		/		

En Huánuco a los 30 días del mes de octubre
 del 2015

GOBIERNO REGIONAL HUANUCO
 Dirección Regional de Salud
 Hospital Regional "Hermilio Valdizan Medrano"

Mg. Nut. Gladyes Rodríguez Acosta
 ESP. NUT. CLÍNICA CPN 0150 - RORE 022
 Firma

ANEXO 8 OFICIO DE PEERMISO



"Año de la Diversificación Productiva y del Fortalecimiento de la Educación"



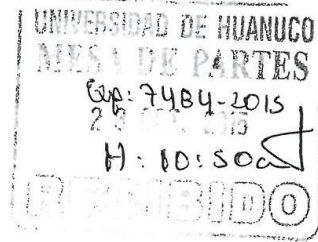
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

E.A.P. DE ENFERMERÍA

Huánuco 28 de Octubre del 2015

OFICIO N° 910-2015-D/EAP.FENF/UDH-HCO.

Señor Ing.
Jonel Melgarejo Leandro
DIRECTOR GENERAL DE ADMINISTRACIÓN



Presente:

De mi consideración:

Mediante el presente le saludo cordialmente y a la vez manifestarle que la estudiante: Lira Nahir Zevallos Capcha, de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad De Ciencias de la Salud se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado: **"HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SEDENTARISMO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO- 2016"**, por lo que solicito la autorización para la ejecución del proyecto a través de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos del estudio de investigación.

Agradeciendo por la atención que brinda al presente y sin otro particular hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente.



UNIVERSIDAD DE HUANUCO

[Handwritten Signature]
Lic. *[Handwritten Name]* Yuro
DIRECTORA DE LA E.A.P. DE ENFERMERIA

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL

Procedimiento N° 065-2015-001-UDH

Expediente N° 7484-2015

Destino: Directorio EAP Enfermería

Oficina: Oficinas Administrativas

Por: su atención en los expedientes necesarios a la alumna Lira Nahir Zevallos Capcha.

Inoc. 11.11.2015

AutORIZADO Lo Solicitado

Por: Oficina de Administración con Personal

Por Favor a las Oficinas de Personal y de Apoyo

DATE

HCO/28/10/15



ANEXO 9: MATRIZ DE BASE DE DATOS

GUIA DE ENTREVISTA														
Nº	CARACTERISTICAS DEMOGRAFICAS						CARACTERISTICAS SOCIALES					DATOS INFORMATIVOS		
	Edad	GRUPO ETAREO	Genero	Zona	Tiempo que labora	TIEMPO	Estado civil	Religión	Condición	Con quien vive	Carga familiar	Gasto en alimentos		Quien prepara los
1	28	1	2	1	10	2	2	1	2	6	1	20	1	3
2	34	2	1	1	15	3	3	1	2	6	1	20	1	1
3	34	2	2	1	20	3	2	1	2	6	1	18	1	3
4	31	2	2	1	10	2	2	1	2	6	1	20	1	1
5	35	2	2	1	7	1	3	1	2	4	1	20	1	1
6	44	2	2	1	10	2	2	1	1	4	1	30	2	4
7	36	2	2	1	3	1	3	1	1	4	1	20	1	1
8	26	1	2	1	4	1	1	1	1	6	3	25	1	1
9	38	2	1	1	6	1	3	1	1	4	1	25	1	3
10	45	2	1	1	10	2	2	1	1	6	1	35	2	3
11	35	2	2	1	4	1	2	1	1	4	1	15	1	1
12	39	2	1	1	6	1	3	1	1	4	1	30	2	3
13	36	2	2	1	9	2	3	1	2	4	1	20	1	3
14	37	2	2	1	15	3	2	1	2	6	1	20	1	3
15	31	2	2	1	7	1	2	1	2	6	1	20	1	3
16	40	2	2	1	6	1	3	1	1	4	1	25	1	3
17	72	3	2	1	8	2	2	1	1	3	1	20	1	3
18	41	2	2	1	6	1	3	1	1	3	1	30	2	3
19	36	2	2	1	6	1	2	1	1	4	1	30	2	3
20	42	2	1	1	10	2	3	1	1	4	1	30	2	3
21	32	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	15	1	2
22	46	2	1	1	7	1	3	2	1	4	1	30	2	3
23	42	2	1	1	6	1	2	2	1	4	1	30	2	3
24	42	2	1	1	8	2	4	1	1	2	1	20	1	4
25	55	2	1	1	10	2	2	1	1	6	1	25	1	3
26	56	2	1	1	9	2	2	2	1	6	1	20	1	1
27	32	2	2	1	4	1	3	1	1	4	1	20	1	3
28	33	2	2	1	5	1	2	1	1	4	1	30	2	1

29	32	2	2	1	6	1	1	1	1	2	1	30	2	1
30	37	2	1	1	6	1	3	1	1	4	2	25	1	3
31	32	2	1	1	3	1	1	1	1	1	3	20	1	2
32	40	2	2	1	7	1	2	1	1	4	1	40	2	1
33	29	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	30	2	1
34	45	2	1	1	8	2	2	1	1	6	1	30	2	3
35	45	2	1	1	6	1	2	1	1	6	1	30	2	3
36	46	2	1	1	8	2	2	1	1	4	1	30	2	3
37	29	1	2	1	2	1	3	1	1	4	1	30	2	1
38	37	2	1	1	6	1	3	1	1	3	1	30	2	3
39	36	2	2	1	3	1	3	1	1	6	1	15	1	3
40	36	2	1	1	6	1	1	1	1	1	2	30	2	2
41	36	2	1	1	4	1	1	1	1	2	3	20	1	1
42	31	2	2	1	4	1	2	1	2	4	1	19	1	1
43	35	2	2	1	7	1	2	1	1	4	1	25	1	1
44	62	2	1	1	15	3	2	1	2	6	1	20	1	3
45	37	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	20	1	3
46	27	1	2	1	2	1	2	1	1	4	1	20	1	4
47	36	2	1	1	3	1	3	1	1	4	1	25	1	3
48	26	1	1	1	2	1	3	1	1	4	1	25	1	3
49	35	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	20	1	2
50	31	2	2	1	5	1	2	1	1	4	1	25	1	1
51	25	1	2	1	6	1	1	2	1	1	2	15	1	2
52	42	2	1	1	10	2	3	1	1	6	1	25	1	3
53	45	2	1	1	6	1	3	1	1	6	1	30	2	3
54	52	2	2	1	15	3	4	1	1	6	3	25	1	4
55	56	2	1	1	10	2	2	1	1	4	1	30	2	3
56	46	2	1	1	6	1	3	1	1	4	1	30	2	3
57	48	2	1	1	5	1	3	1	1	6	1	30	2	3
58	32	2	1	1	3	1	3	1	1	4	1	30	2	4
59	45	2	1	1	5	1	3	1	1	4	1	30	2	1
60	36	2	2	1	6	1	3	1	1	4	1	25	1	1
61	36	2	2	1	8	2	2	1	1	6	1	20	1	4
62	32	2	1	1	6	1	1	1	1	1	2	15	1	1
63	36	2	2	1	5	1	3	1	1	6	1	20	1	1
64	36	2	1	1	5	1	3	3	1	4	1	30	2	4
65	26	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	25	1	2
66	28	1	2	1	2	1	3	1	2	4	1	23	1	3
67	63	2	1	1	8	2	2	2	1	4	1	25	1	3
68	35	2	2	1	6	1	3	1	1	3	2	30	2	1
69	66	2	1	1	8	2	3	1	1	6	1	30	2	3

ENCUESTA SOBRE HABITOS ALIMENTARIOS

Nº	LUGAR DE CONSUMO DE ALIMENTOS				HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS				FRECUENCIA DE ALIMENTOS PRINCIPALES										CONSUMO DE ALIMENTOS PRINCIPALES				FORMA DE PREPARACION		
	Desayuno	Almuerzo	Cena	SUMA	Hora desayuno	Hora almuerzo	Hora cena	SUMA	Leche y derivados	Pescado	Verduras y frutas	Consumo media tarde	Vasos de agua	Bebidas alcohólicas	Granos y cereales	Agrega sal a las comidas preparadas	Cuántas cucharadas de azúcar agrega a las	SUMA	Cuántas veces a la semana toma	Cuántas veces durante el día consume	Cuántas veces a la semana suele	Cuántas veces a la semana suele cenar	SUMA	Forma de preparación habitual	SUMA
1	2	1	1	4	5	3	4	12	4	3	3	1	2	5	3	4	3	28	5	2	5	5	17	1	62
2	2	3	1	6	5	3	4	12	3	3	3	3	2	2	3	4	4	27	5	2	5	5	17	1	63
3	2	1	1	4	5	4	4	13	2	3	3	3	2	5	3	5	4	30	5	2	5	5	17	1	65
4	1	1	1	3	3	3	4	10	3	2	3	1	2	5	3	4	3	26	2	1	5	5	13	1	53
5	1	1	1	3	5	3	3	11	3	3	3	1	2	5	3	4	3	27	5	2	5	5	17	1	59
6	4	1	1	6	4	3	5	12	2	1	2	3	4	5	5	2	1	25	5	3	5	3	16	1	60
7	1	1	1	3	4	4	3	11	3	5	3	3	4	5	5	1	3	32	4	3	5	5	17	1	64
8	1	1	1	3	4	3	4	11	3	2	2	3	2	5	1	2	1	21	4	3	5	5	17	1	53
9	2	1	1	4	4	3	4	11	1	5	2	3	2	5	1	1	1	21	5	3	5	5	18	1	55
10	1	1	1	3	4	3	4	11	2	5	2	5	3	1	1	1	1	21	3	2	5	5	15	1	51
11	2	1	1	4	5	4	4	13	2	5	2	3	3	1	1	2	1	20	4	2	5	5	16	1	54
12	2	1	1	4	5	4	5	14	2	1	2	5	4	1	1	1	1	18	3	2	5	5	15	4	55
13	2	3	1	6	5	4	4	13	3	2	2	3	2	5	3	4	3	27	5	2	5	5	17	1	64
14	2	1	1	4	5	3	4	12	2	2	2	3	1	5	2	4	4	25	2	1	5	5	13	1	55
15	2	1	1	4	5	3	3	11	1	1	2	3	1	5	2	4	4	23	5	2	5	5	17	1	56
16	1	1	1	3	4	3	3	10	1	1	3	1	3	5	3	3	1	21	5	3	5	5	18	1	53
17	1	1	1	3	4	3	4	11	2	2	4	1	3	5	3	2	2	24	5	3	5	5	18	1	57
18	2	1	1	4	4	3	4	11	2	1	3	1	3	5	3	2	1	21	5	2	5	5	17	3	56
19	2	1	1	4	4	3	4	11	1	1	1	3	3	5	3	3	2	22	3	2	5	5	15	5	57
20	5	1	1	7	4	4	4	12	1	1	4	5	4	1	3	1	1	21	3	2	5	5	15	4	59

21	3	1	1	5	4	3	5	12	1	5	2	2	3	1	2	2	2	20	4	2	5	5	16	1	54
22	1	1	1	3	4	4	5	13	3	2	4	5	4	1	3	2	3	27	5	2	5	5	17	1	61
23	1	1	1	3	4	4	4	12	2	5	2	5	4	1	3	3	3	28	5	2	5	5	17	1	61
24	5	3	3	11	3	4	4	11	1	5	1	2	3	1	2	2	3	20	3	2	5	5	15	3	60
25	1	1	1	3	3	3	4	10	3	2	1	5	3	1	3	5	2	25	5	1	5	2	13	1	52
26	1	1	1	3	3	3	3	9	2	1	4	3	3	5	3	2	2	25	5	3	5	5	18	1	56
27	2	1	1	4	5	4	5	14	1	1	2	3	3	5	2	2	2	21	5	1	5	5	16	1	56
28	1	1	1	3	3	3	4	10	4	1	4	1	4	1	2	1	1	19	5	1	5	2	13	1	46
29	1	1	4	6	3	3	4	10	2	1	2	3	5	1	1	1	1	17	5	3	5	2	15	2	50
30	1	1	1	3	3	3	2	8	2	1	3	5	2	4	3	1	3	24	5	2	5	5	17	1	53
31	3	2	1	6	4	3	3	10	1	1	3	3	1	3	1	1	4	18	3	2	5	2	12	1	47
32	1	1	1	3	3	2	3	8	2	2	2	1	4	5	2	1	1	20	5	2	5	3	15	1	47
33	4	1	1	6	4	4	4	12	5	2	4	1	3	5	5	2	4	31	5	2	5	5	17	1	67
34	1	1	1	3	3	4	5	12	5	2	2	5	4	1	1	2	1	23	5	2	5	3	15	1	54
35	1	1	1	3	3	4	5	12	2	2	1	5	3	5	1	2	2	23	5	2	5	3	15	1	54
36	1	1	1	3	4	4	4	12	2	1	2	2	3	5	5	2	1	23	3	3	5	4	15	1	54
37	2	1	1	4	5	4	5	14	1	5	2	4	4	1	5	2	2	26	5	3	5	5	18	1	63
38	4	1	1	6	5	3	3	11	3	1	3	3	3	1	5	2	1	22	5	2	5	3	15	1	55
39	4	1	1	6	4	4	4	12	2	1	3	3	3	5	1	2	3	23	5	3	5	5	18	1	60
40	1	1	1	3	4	4	5	13	1	1	3	5	4	2	5	1	1	23	5	2	5	5	17	1	57
41	4	3	3	10	5	3	4	12	1	1	3	1	3	1	1	1	3	15	5	2	5	4	16	4	57
42	1	1	1	3	4	3	4	11	5	5	4	1	4	2	2	5	3	31	5	1	5	5	16	1	62
43	1	1	1	3	4	4	5	13	2	1	3	3	4	5	2	3	4	27	5	1	5	3	14	3	60
44	2	1	1	4	5	3	4	12	2	1	3	3	3	5	3	4	4	28	5	2	5	5	17	1	62
45	1	1	5	7	5	4	4	13	1	1	3	3	4	5	2	3	3	25	5	3	5	5	18	1	64

46	2	3	1	6	5	3	4	12	3	5	3	1	4	1	2	2	3	24	5	2	5	2	14	1	57
47	1	1	1	3	5	4	4	13	3	2	3	5	4	1	2	3	4	27	5	2	5	5	17	4	64
48	1	1	1	3	5	3	5	13	2	1	4	5	2	5	2	1	3	25	5	2	5	5	17	1	59
49	4	1	1	6	5	4	5	14	2	2	2	3	1	1	1	2	4	18	5	2	5	3	15	1	54
50	1	1	1	3	4	4	4	12	2	2	2	3	3	5	3	2	4	26	5	3	5	5	18	1	60
51	1	1	1	3	4	3	4	11	3	1	4	3	4	5	1	2	1	24	5	2	5	5	17	1	56
52	2	1	1	4	5	3	5	13	1	1	4	3	4	1	5	2	2	23	5	3	5	5	18	4	62
53	4	1	1	6	5	4	5	14	1	1	4	5	4	1	1	2	1	20	5	2	5	5	17	4	61
54	2	1	1	4	5	4	4	13	4	1	4	1	2	5	2	3	3	25	5	3	5	5	18	1	61
55	4	1	1	6	5	3	5	13	1	2	4	5	3	1	1	3	4	24	5	2	5	5	17	1	61
56	4	1	1	6	5	3	5	13	1	1	1	5	4	1	1	2	3	19	5	2	5	5	17	1	56
57	1	1	1	3	5	4	4	13	1	1	4	1	4	1	1	3	3	19	4	2	5	5	16	4	55
58	1	1	1	3	4	2	3	9	2	2	2	5	2	5	2	3	1	24	5	2	5	5	17	5	58
59	1	1	1	3	4	4	4	12	1	1	1	3	2	1	1	2	4	16	3	2	5	5	15	1	47
60	1	1	1	3	3	3	3	9	2	2	2	1	3	1	2	1	3	17	5	3	5	4	17	1	47
61	1	1	1	3	4	4	3	11	2	1	2	3	3	5	1	2	3	22	5	3	5	5	18	4	58
62	1	1	1	3	5	3	4	12	5	5	3	5	2	1	2	1	3	27	4	2	5	5	16	1	59
63	1	1	1	3	3	4	4	11	3	1	3	2	3	5	5	3	2	27	5	3	5	5	18	4	63
64	1	1	1	3	4	3	4	11	2	5	4	5	3	5	3	3	4	34	5	2	5	5	17	1	66
65	1	1	1	3	4	4	3	11	4	5	3	3	3	1	5	1	4	29	5	1	5	2	13	4	60
66	1	1	1	3	5	4	4	13	3	2	3	3	2	5	5	5	3	31	5	2	5	5	17	1	65
67	1	1	1	3	2	3	4	9	2	1	1	1	3	5	1	2	2	18	5	3	5	5	18	1	49
68	3	1	1	5	3	4	4	11	2	5	1	2	3	1	1	2	1	18	5	3	5	5	18	3	55
69	2	1	1	4	5	4	3	12	4	3	1	5	4	1	2	1	3	24	5	2	5	5	17	1	58

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Nº	item 1	item2	SUMA	item3	item4	SUMA	item5	item6	SUMA	item7	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	suma
1	0	0	0	0	0	0	7	30	210	0	210	2
2	0	0	0	0	0	0	5	30	150	0	150	2
3	0	0	0	0	0	0	7	30	210	10	210	2
4	0	0	0	0	0	0	7	30	210	10	210	2
5	0	0	0	0	0	0	7	30	210	10	210	2
6	0	0	0	0	0	0	7	60	420	540	420	3
7	0	0	0	0	0	0	6	60	360	480	360	3
8	0	0	0	0	0	0	7	90	630	480	630	2
9	1	60	60	1	30	30	7	60	420	480	510	2
10	1	60	60	1	30	30	7	60	420	480	510	2
11	0	0	0	0	0	0	6	60	360	480	360	3
12	1	30	30	1	90	90	7	60	420	540	540	3
13	0	0	0	0	0	0	7	30	210	10	210	2
14	0	0	0	0	0	0	7	30	210	10	210	2
15	0	0	0	0	0	0	5	20	100	10	100	2
16	0	0	0	1	120	120	7	30	210	480	330	3
17	0	0	0	0	0	0	7	30	210	540	210	3
18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	3
19	0	0	0	0	0	0	7	60	420	540	420	3
20	2	90	180	1	60	60	7	90	630	540	870	2
21	0	0	0	1	60	60	7	60	420	540	480	3
22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	600	0	3
23	0	0	0	0	0	0	7	90	630	540	630	2
24	2	120	240	1	30	30	7	40	280	480	550	2
25	0	0	0	0	0	0	7	120	840	540	840	2
26	0	0	0	0	0	0	7	60	420	540	420	3
27	0	0	0	0	0	0	7	18	126	540	126	3
28	4	180	720	3	180	540	3	120	360	0	1620	1

29	2	120	240	2	120	240	3	120	360	480	840	2
30	0	0	0	0	0	0	7	15	105	600	105	3
31	0	0	0	0	0	0	1	30	30	600	30	3
32	1	120	120	1	120	120	7	120	840	480	1080	2
33	3	90	270	1	90	90	7	30	210	420	570	2
34	2	60	120	1	60	60	7	60	420	480	600	2
35	0	0	0	0	0	0	7	30	210	540	210	3
36	0	0	0	0	0	0	7	60	420	540	420	3
37	0	0	0	0	0	0	7	20	140	600	140	3
38	2	60	120	1	30	30	7	30	210	600	360	3
39	0	0	0	0	0	0	5	60	300	540	300	3
40	1	60	60	1	30	30	7	60	420	540	510	3
41	2	60	120	2	60	120	7	20	140	300	380	2
42	0	0	0	0	0	0	7	30	210	10	210	2
43	0	0	0	1	120	120	7	20	140	480	260	3
44	0	0	0	0	0	0	7	30	210	600	210	3
45	0	0	0	0	0	0	7	40	280	540	280	3
46	3	120	360	3	60	180	7	30	210	540	750	2
47	1	40	40	1	60	60	7	30	210	480	310	3
48	0	0	0	0	0	0	7	15	105	600	105	3
49	2	30	60	0	0	0	7	30	210	480	270	3
50	0	0	0	0	0	0	7	40	280	540	280	3
51	0	0	0	0	0	0	7	60	420	540	420	3
52	0	0	0	0	0	0	7	60	420	600	420	3
53	0	0	0	0	0	0	7	120	840	540	840	2
54	0	0	0	0	0	0	3	20	60	600	60	3
55	0	0	0	0	0	0	7	20	140	600	140	3
56	0	0	0	0	0	0	7	40	280	540	280	3
57	0	0	0	0	0	0	7	60	420	540	420	3
58	0	0	0	0	0	0	6	60	360	240	360	2
59	2	60	120	0	0	0	7	60	420	540	540	3
60	3	120	360	3	120	360	3	120	360	360	1080	2
61	0	0	0	0	0	0	7	30	210	480	210	3
62	1	60	60	1	60	60	4	480	1920	120	2040	1
63	0	0	0	1	60	60	7	60	420	540	480	3
64	0	0	0	0	0	0	7	60	420	360	420	2
65	0	0	0	2	120	240	5	30	150	480	390	3
66	0	0	0	0	0	0	7	30	210	10	210	2
67	0	0	0	0	0	0	7	60	420	600	420	3
68	0	0	0	0	0	0	3	120	360	540	360	3
69	0	0	0	0	0	0	7	60	420	540	420	3

ANEXO 10: MATRÍZ DE CONSISTENCIA

“HABITOS ALIMENTICIOS Y SEDENTARISMO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2016”

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES																								
<p>Problema Central: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016.</p>	<p>Hipótesis General Hipótesis Nula (H0): H₀: Existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física mo del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016. Hipótesis de investigación (Hi): H_i: No existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1126 491 1368 555">VARIABLE INDEPENDIENTE</th> <th data-bbox="1368 491 1675 555">DIMENSIONES</th> <th data-bbox="1675 491 1899 555">INDICADOR</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1126 555 1368 1002" rowspan="5">Hábitos alimenticios.</td> <td data-bbox="1368 555 1675 619">• Lugar de consumo de alimentos</td> <td data-bbox="1675 555 1899 619">Adecuado Inadecuado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1368 619 1675 715">• Horario de consumo de alimentos</td> <td data-bbox="1675 619 1899 715">Desayuno Almuerzo Cena</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1368 715 1675 810">• Frecuencia de consumo de alimentos.</td> <td data-bbox="1675 715 1899 810">Adecuado Inadecuado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1368 810 1675 906">• Cantidad de consumo de alimentos</td> <td data-bbox="1675 810 1899 906">Adecuado Inadecuado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1368 906 1675 1002">• Forma de preparación de los alimentos</td> <td data-bbox="1675 906 1899 1002">Adecuado Inadecuado</td> </tr> <tr> <th data-bbox="1126 1002 1368 1066">VARIABLE DEPENDIENTE</th> <th data-bbox="1368 1002 1675 1066">DIMENSIONES</th> <th data-bbox="1675 1002 1899 1066">INDICADOR</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1126 1066 1368 1209" rowspan="2">Actividad física</td> <td data-bbox="1368 1066 1675 1129">Actividad intensa</td> <td data-bbox="1675 1066 1899 1129">Sedentarismo (Inactividad)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1368 1129 1675 1209">Actividad moderada</td> <td data-bbox="1675 1129 1899 1209"></td> </tr> </tbody> </table>			VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADOR	Hábitos alimenticios.	• Lugar de consumo de alimentos	Adecuado Inadecuado	• Horario de consumo de alimentos	Desayuno Almuerzo Cena	• Frecuencia de consumo de alimentos.	Adecuado Inadecuado	• Cantidad de consumo de alimentos	Adecuado Inadecuado	• Forma de preparación de los alimentos	Adecuado Inadecuado	VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADOR	Actividad física	Actividad intensa	Sedentarismo (Inactividad)	Actividad moderada	
VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADOR																									
Hábitos alimenticios.	• Lugar de consumo de alimentos	Adecuado Inadecuado																									
	• Horario de consumo de alimentos	Desayuno Almuerzo Cena																									
	• Frecuencia de consumo de alimentos.	Adecuado Inadecuado																									
	• Cantidad de consumo de alimentos	Adecuado Inadecuado																									
	• Forma de preparación de los alimentos	Adecuado Inadecuado																									
VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADOR																									
Actividad física	Actividad intensa	Sedentarismo (Inactividad)																									
	Actividad moderada																										

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		Sedentarismo	Actividad física moderada y alta
<p>¿Cómo se relaciona el lugar de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el horario de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016?</p> <p>¿Qué relación existe entre la frecuencia de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016?</p> <p>¿Existe relación entre la cantidad de consumo de alimentos y la actividad física del personal</p>	<p>Identificar la relación del lugar de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016.</p> <p>Examinar la relación del horario de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016</p> <p>Identificar la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016</p> <p>Analizar la relación de la cantidad de consumo de alimentos y la</p>	<p>Ha1: El lugar de consumo de alimentos se relaciona con la actividad física en la muestra en estudio</p> <p>Ha2: El horario de consumo de alimentos se relaciona con la actividad física en la muestra en estudio.</p> <p>Ha3: La frecuencia de consumo de alimentos se relaciona con la actividad física en la muestra en estudio.</p> <p>Ha4: La cantidad de consumo de alimentos se relaciona con la actividad física en la muestra en estudio.</p> <p>Ha5: La forma de preparación de los alimentos se relaciona con la actividad física en la muestra en estudio.</p>			

<p>administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016? ¿Cuál es la relación entre la forma de preparación de los alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016?</p>	<p>actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016. Identificar la relación de la forma de preparación de los alimentos y la actividad física del personal administrativo de la Universidad De Huánuco – 2016.</p>		
---	---	--	--

