

**UNIVERSIDAD DE HUANUCO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA**



**TESIS**

---

**“Hábitos alimenticios y su relación con la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019”**

---

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

**AUTORA: Ochoa Castro, Milagros**

**ASESORA: Ventura Peralta, Leydy Maylit**

**HUÁNUCO – PERÚ**

**2022**

# U

## TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis ( X )
- Trabajo de Suficiencia Profesional ( )
- Trabajo de Investigación ( )
- Trabajo Académico ( )

**LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:** Salud Pública  
**AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN** (2020)

## CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

**Área:** Ciencias médicas, Ciencias de la salud

**Sub área:** Ciencias de la salud

**Disciplina:** Enfermería

## DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciado en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio ( X )
- UDH ( )
- Fondos Concursables ( )

## DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 18146642

## DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 45419949

Grado/Título: Maestra en ciencias de la educación con mención en: docencia en educación superior e investigación

Código ORCID: 0000-0003-2448-8250

## DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Alvarado Rueda, Silvia Lorena	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	45831156	0000-0001-9266-6050
2	Merino Gastelu, Carmen	Maestra en ciencias de la salud con mención en gerencia en servicios de salud	23008111	0000-0002-6863-032X
3	Reyes Paredes, Héctor Huילו	Maestro en salud pública y gestión sanitaria	22498198	0000-0002-8470-0658

# D

# H



## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Tingo María, siendo las 12.00 horas del día 25 del mes de noviembre del año dos mil veintidós, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió en el auditorium de la Facultad de Ciencias de la Salud el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- ✓ MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA (PRESIDENTA)
- ✓ MG. CARMEN MERINO GASTELU (SECRETARIA)
- ✓ MG. HECTOR HUILDO REYES PAREDES (VOCAL)
  
- ✓ LIC. ENF. LILIA CESPEDES Y ARGANDOÑA (JURADO ACESITARIA)
- ✓ MG. LEYDY MAYLITA VENTURA PERALTA (ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N°2187-2022-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: **"HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL HOSPITAL DE CONTINGENCIA DE TINGO MARIA 2019"**; Presentado por el Bachiller en Enfermería **Señorita. MILAGROS OCHOA CASTRO**. Para optar el Título Profesional de Licenciado 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 **15** y cualitativo de **Bueno**

Siendo las, 13.00 horas del día 25 del mes de noviembre del año 2022, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

  
PRESIDENTA

  
SECRETARIA

  
VOCAL



**UDH**  
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

**UNIVERSIDAD DE HUANUCO**

## **CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD**

Yo, **MG. VENTURA PERALTA LEYDY MAYLIT**, asesora del PA ...ENFERMERIA. y designado(a) mediante documento: **RESOLUCION N° 625-2022-D-FCS-UDH** del Bachiller **OCHOA CASTRO, MILAGROS** de la investigación titulada "**HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL HOSPITAL DE CONTINGENCIA DE TINGO MARIA 2019**"

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 24 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente .

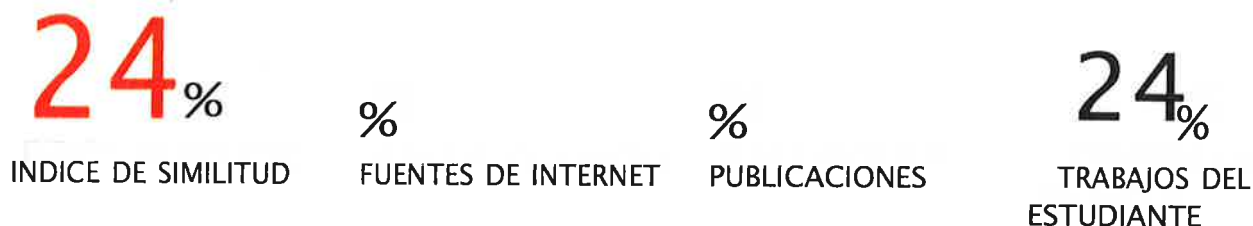
Tingo María, 31 de enero del 2023

  
Leydy M. Ventura Peralta  
MAGISTER  
C.E.P. 60779

Ventura Peralta ,Leydy Maylit.  
DNI: 45419949  
Código ORCID :0000-0003-2448-8250

# HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL HOSPITAL DE CONTINGENCIA DE TINGO MARIA 2019

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad de Huánuco	19%
	Trabajo del estudiante	
2	Submitted to Universidad Anahuac México Sur	2%
	Trabajo del estudiante	
3	Submitted to Universidad Científica del Sur	2%
	Trabajo del estudiante	
4	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes	1%
	Trabajo del estudiante	
5	Submitted to Fundación Universitaria del Area Andina	1%
	Trabajo del estudiante	
6	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León	1%
	Trabajo del estudiante	

## **DEDICATORIA**

A **Dios** por darme la vida, salud y quien me dio las fuerzas necesarias para terminar con éxito esta meta trazada.

En especial a mis padres y a mis hijos, que son la razón de vivir, por confiar en mí como madre, hija y sobretodo como profesional.

A mis familiares y a mis hermanos que me apoyaron incondicionalmente en esta investigación y poder cumplir mis metas.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco infinitamente a nuestro creador por darme la vida y la salud y permitirme culminar con éxito mi carrera universitaria.

Agradecer a mis padres, familiares e hijos por su confianza y apoyo incondicional.

A las autoridades de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, por su disposición de brindarnos todas las facilidades administrativas, para cumplir con los requisitos pertinentes en el desarrollo de la tesis.

Al gran equipo de docentes, Licenciados de Enfermería, quienes con sus enseñanzas formaron parte del desarrollo personal y profesional, sin duda quienes formaron parte metodológica del estudio de investigación.

# ÍNDICE

DEDICATORIA .....	II
AGRADECIMIENTOS .....	III
ÍNDICE .....	IV
ÍNDICE DE TABLAS .....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS .....	VIII
RESUMEN .....	IX
ABSTRACT .....	10
INTRODUCCIÓN .....	11
CAPITULO I .....	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN: .....	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL .....	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS .....	15
1.3. OBJETIVO GENERAL .....	15
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	16
1.5.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA .....	16
1.5.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA .....	16
1.5.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA .....	16
1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....	17
1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN .....	17
CAPITULO II .....	18
MARCO TEÓRICO .....	18
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES .....	18
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES .....	19
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	21
2.2. BASES TEÓRICAS.....	22
2.2.1. NOLA PENDER.....	22
2.2.2. JEAN WATSON .....	23



2.2.3. DOROTEA OREM.....	23
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES .....	24
2.4. HIPÓTESIS.....	27
2.4.1. HIPOTESIS GENERAL .....	27
2.4.2. HIPOTESIS ESPECIFICOS .....	27
2.5. VARIABLES.....	28
2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	28
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE .....	28
2.5.3. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN .....	28
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	29
CAPITULO III.....	31
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	31
3.1. TIPO DE ESTUDIO.....	31
3.1.1. ENFOQUE.....	31
3.1.2. ALCANCE O NIVEL .....	31
3.1.3. DISEÑO .....	31
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	32
3.2.1. POBLACIÓN .....	32
3.2.2. MUESTRA.....	33
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ....	
.....	34
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	34
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE LOS DATOS.....	36
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	36
CAPITULO IV.....	38
RESULTADOS.....	38
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS .....	38
4.2. CONTRASTACION DE HIPOTESIS Y PRUEBA DE HIPOTESIS.....	
.....	47
CAPITULO V.....	48
DISCUSION DE RESULTADOS.....	48
CONCLUSIONES .....	52
RECOMENDACIONES.....	53
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	54

ANEXOS ..... 60

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descripción Porcentual según edad del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019 .....	38
Tabla 2. Descripción Porcentual según sexo del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019 .....	39
Tabla 3. Descripción Porcentual según lugar de procedencia del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019 .....	40
Tabla 4. Descripción Porcentual según estado civil del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019 .....	41
Tabla 5. Descripción Porcentual según su condición laboral del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019 .....	42
Tabla 6. Descripción Porcentual según el tiempo de servicio del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019 .....	43
Tabla 7. Descripción Porcentual según dimensiones de hábitos alimenticios del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019.....	44
Tabla 8. Descripción Porcentual según hábitos alimenticios de manera global del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019.....	45
Tabla 9. Descripción Porcentual según actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019 .....	46
Tabla 10. Relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019	47

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 CUESTIONARIO PARA DELIMITAR CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS EN LA POBLACIÓN DE ESTUDIO .....	61
Anexo 2 CUESTIONARIO PARA DETERMINAR HABITOS ALIMENTICIOS: .....	62
Anexo 3 CUESTIONARIO PARA DETERMINAR ACTIVIDAD FISICA:.....	65
Anexo 4 MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	66
Anexo 5 BASE DE DATOS .....	68
Anexo 6 Validación de instrumentos .....	71

## RESUMEN

**OBJETIVO:** Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2018. **MATERIALES Y MÉTODOS:** El estudio fue de tipo prospectivo, descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo, La muestra estuvo conformada por 55 trabajadores administrativos del hospital Tingo María. Se aplicó un cuestionario para determinar hábitos alimenticios y su relación con la actividad física. Para determinar relación se utilizó el estadístico Chi cuadrado. **RESULTADOS:** El 43.6% del personal administrativo corresponden al grupo de edad de 25 a 31 años. El 54.5% son mujeres. El 85.5% proceden de la zona urbana. El 49.1% son solteros. El 60.0% están en la condición de contratado. El 54.5% tiene un tiempo de servicio entre 1 a 10 años. El 81.8% de los trabajadores tiene hábitos alimenticios adecuados. El 70.9% no realiza actividad física. El 93,8% realiza actividades físicas y poseen hábitos alimenticios adecuados. No existe relación entre el hábito alimenticio y la actividad física ( $X^2=2.159$ ;  $p=0,142$ ). **CONCLUSIONES:** No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la práctica de actividad física en los trabajadores administrativos del Hospital Contingencia Tingo María, por lo que se acepta la hipótesis nula.

**Palabras Claves:** Hábitos alimenticios, actividad física, personal administrativo, características sociodemográficas, fuentes dietéticas.

## ABSTRACT

**OBJECTIVE:** To determine the relationship that María exists between the nutritious habits and the physical activity of the administrative personnel of the Hospital of Contingency of Tingo 2018. **MATERIALS AND METHODS:** The study was of type prospective, descriptive correlational with quantitative focus, The sample was conformed by 55 administrative workers of the hospital Tingo María. A questionnaire was applied to determine nutritious habits and its relationship with the physical activity. To determine relationship the statistical squared Chi it was used. **RESULTS:** The administrative personnel's 43.6% corresponds to the age group from 25 to 31 years. 54.5% is women. 85.5% comes from the urban area. 49.1% is single. 60.0% is in the condition of having hired. 54.5% has a time of service among 1 to 10 years. 81.8% of the workers has appropriate nutritious habits. 70.9% doesn't carry out physical activity. 93,8% carries out physical activities and they possess appropriate nutritious habits. Relationship doesn't exist between the nutritious habit and the physical activity ( $X^2=2.159$ ;  $p=0,142$ ). **CONCLUSIONS:** Significant relationship doesn't exist between the nutritious habits and the practice of physical activity in the administrative workers of the Hospital Contingency Tingo María, for what the null hypothesis is accepted.

**Keywords:** Eating habits, physical activity, administrative staff, sociodemographic characteristics, dietary sources.

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio realizado en Tingo María cuyo problema a resolver fue ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital e contingencia de Tingo María 2019?; Con el propósito según la “organización mundial de la salud” (OMS) <sup>(1)</sup> indica lo siguiente; se debe llevar a cabo actividades físicas de manera habitual, para lograr ser así uno de los elementos fundamental para la prevención del incremento de las patologías crónicas. Los alimentos deban generar los beneficios esperados al organismo clasificándose en saludables donde la comida ingerida durante el día provee los nutrientes adecuados para obtener una buena función en el organismo, y los alimentos no saludables son los que no proveen los nutrientes y la energía que el organismo necesita.

Comparativamente, el trabajo investigativo se encuentra descrito en cinco capítulos; estando el primer capítulo; que comprende el problema, la justificación, los objetivos del estudio y de igual modo se consideran a las limitaciones y viabilidad respectivamente.

En el segundo capítulo se describe el marco teórico, el cual contiene los antecedentes del trabajo de investigación, las bases teóricas para el sustento de dicho estudio y las definiciones conceptuales; además se consideran en este apartado a las hipótesis, variables en estudio y su operacionalización respectiva.

El tercer capítulo compuesto por la metodología de la investigación, como tipo de investigación, su enfoque, el alcance y su diseño del estudio, también se considera, población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de los datos.

En su cuarto capítulo se exhibe los resultados de la investigación con su respectiva interpretación donde se presentan las tablas y graficas elaboradas.

Y finalmente en el quinto capítulo se muestran la discusión de los resultados; posteriormente se presentan las conclusiones y recomendaciones.

También se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos parte del presente trabajo de investigación.



# CAPITULO I

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

### 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Los hábitos alimentarios se adquieren durante el desarrollo de la persona, y están influenciados por la enseñanza que percibe desde su argumento de familiaridad y sociocultural. Escenarios estresantes, como labores, ocasionan roles perjudiciales en el modo de vivencia, incluido la nutrición <sup>(2)</sup>

Al respecto Gómez <sup>(3)</sup> en el 2017 define a los hábitos alimenticios como, “el comportamiento más o menos consciente, que conduce a las personas a seleccionar, elegir, preparar y consumir determinados alimentos como una parte más de las costumbres sociales, culturales y religiosas e influenciado por múltiples factores socioeconómicos, culturales, geográficos”

Según Galarza <sup>(4)</sup> en el 2018, manifestó que es recomendable llevar hábitos alimenticios, como una alimentación variada, equilibrada y suficiente, juntamente con la práctica de actividad física. Ejecutar una alimentación variada debe de incluir la totalidad de los grupos alimenticios y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas que el cuerpo amerita.

Al respecto la revista nutricional de la pirámide poblacional <sup>(5)</sup> en el 2016 mostró que gran parte de los adultos (75%) tenían menos de 55 años siendo el incremento de riesgo cardiovascular después de los 40 años, la gran mayoría de ciudadanos de estos componentes de trance pertenecen al emporio sobriamente activa, con sus resultados socio financieras y el atributo vital.

Para la Dirección general de salud pública <sup>(6)</sup> La falta de actividad física es un peligro de salud universal siendo trance de rápido ascenso en las naciones desarrollados como en proceso de desarrollo y para obtener óptimos efectos preventivos de patologías crónicas, es muy significativo que las destrezas políticas se destinen reconociendo el rol básico del ejercicio físico

ya que su ausencia se muestra peligro para la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) <sup>(1)</sup> en el 2015, declaró que los incrementos de patologías crónicas en el mundo fueron causados por uno mismo siendo vinculado con las modificaciones de hábitos alimenticios y la actividad física.

Cada día se incrementa la certeza epidémica que el sedentarismo es sinónimo de apatía e inhabilidad en las naciones avanzadas.

Al respecto el Ministerio de Salud <sup>(7)</sup> en el 2015 manifestó que el 53,8% de ciudadanos de 15 años a más años presenta sobrepeso, presentando el 18,3% obesidad.

Según Cano <sup>(8)</sup> el sobrepeso presenta dos características primordiales: el escaso ejercicio físico y el dispendio de alimentos callejeros, súper procesados, hiperglucosados, hipersódicos y mantecosos refiriendo “Últimamente hace 10 años, el País incrementó en 265% la utilización de dieta rápida. Teniendo mayor acrecentamiento regional.

Eso es alarmante”, asevera Arias <sup>(9)</sup> Nutriólogo y Seguridad Dietética del Programa Universal de nutrientes de los estados. En los postrimeros 50 años se produjeron canjes en nuestra sociedad.

Según la revista Elsevier <sup>(10)</sup> El ciudadano actual es más leído, los adelantos científico-técnicos están al alcance de todo el mundo teniendo en cuenta siempre la parte humanitaria en todo tiempo, haciendo labor intelectual requiriendo poca actividad física.

Como manifiesta Martins <sup>(11)</sup> La salud es valioso en la sociedad, que se relaciona con la calidad humana haciéndolo cotidiano en la rutina diaria conduciendo a la población elevados cifras de peso siendo la oportunidad de aparición de patologías agrupadas constituyendo un reto y una severa complicación para la salud pública. mantener la salud activa nos proporciona favores mutuos y psíquicos, hay un vínculo directo con la actividad física y expectativa vital, observándose que los usuarios en actividad alargan el tiempo de vida que las no realizan actividad.

Andrade y et al <sup>(12)</sup> Describieron que la persona estática que inicia actividad asevera sentirse mejor enfocándonos en lo corporal y mentalmente, disfrutando de óptima calidad vital.

## **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 del Hospital de contingencia de Tingo María 2019?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019?
- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que presenta el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019?
- ¿Cuáles es la actividad física que realiza el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019?

## **1.3. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del hospital de contingencia de Tingo María 2019

## **1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Describir las características sociodemográficas del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022
- Identificar los hábitos alimenticios que presenta el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022
- Identificar la actividad física en el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022.

## **1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

El presente trabajo de investigación refleja los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los trabajadores administrativos, dando poca importancia a los alimentos con fuentes dietéticas de energía que nos mantiene con salud y poder continuar nuestra rutina diaria, disminuyendo patologías de síndrome metabólico.<sup>(13)</sup>

Es por ello la importancia de continuar con este estudio, convirtiéndose estos resultados en un aporte teórico para la salud de las personas que laboran en la parte administrativa, incentivando a buenos estilos de vida saludables.

### **1.5.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

Es justificada el estudio porque pertenece a la línea de investigación “Promoción de salud–prevención de enfermedad–recuperación del individuo, familia y comunidad”

Para la carrera de Enfermería y las otras disciplinas relacionadas a la salud se convierte en un aporte apreciable, porque se ha determinado la relación de las variables de estudio implementando intervenciones según el contexto encontrado.

### **1.5.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA**

El estudio se justifica metodológicamente porque los instrumentos utilizados en la recolección de datos son un aporte más para futuras investigaciones relacionadas a la problemática en estudio o afines, por ser instrumentos confiables que han sido validados por los jueces, expertos y especialistas en el tema tratado.

Asimismo, la metodología que ha sido utilizado sirve como estrategia para las intervenciones por cualquier institución.

## **1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Se tuvo como limitación las restricciones de juicio evaluándose hábitos alimenticios y su relación con la actividad física a fin de conseguir efectos favorables ya que el personal administrativo presenta un horario designado.

Otras restricciones fueron el temor a contribución por la pandemia COVID 19.

## **1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN**

El actual estudio fue viable en relación a la recogida datos porque las indagaciones fueron por revistas, libros, web gráfica mostrando confiabilidad, para la elaboración de las diferentes fases del proceso investigativo.

En relación a la disponibilidad de recursos humanos fue viable, porque se contaron con el sustento de adjuntos metodológicos, estadísticos, encuestadores y otros profesionales responsables del estudio.

En cuanto a lo financiero fue viable porque el responsable del estudio asumió el porcentaje total proyectado en el trabajo investigativo.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

##### 2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

**En España 2016, Morales y Pacheco.** <sup>(13)</sup> ejecutaron una investigación “Influencia de la acción mecánica y prácticas dietéticas sobre el peligro de síndrome metabólico. El objeto fue relatar el peligro de sufrir patologías vasculares y cardiacos que presentan los integrantes de Resguardo Civil de un cuartel oficial. Metodología: estudio descriptivo transversal, con 30 interrogantes metódicas y medición antropométricas al personal indicado. Resultados: fueron 76 sometidos de 20 y 62 años. El 7.89% de personajes tenía mayores cuantificaciones para detectar Señales Metabólicos. Concluyendo que el sedentarismo y déficit costumbres nutricionales afectan el perfil lipídico, TA y el IMC de los personajes, teniendo probabilidades de sufrir síndrome metabólico como patologías cardiovasculares. Esta publicación ofreció como una referencia Internacional para el marco teórico y definiciones operacionales.

**En Ecuador 2015, Paredes** <sup>(14)</sup> Presentó un estudio de “Analogía del ejercicio físico con la calidad de vida en usuarios que ejecutan acción física regular en discrepancia con usuarios sedentarios de la Farmacéutica James Brown”. Objeto: Establecer el nivel de calidad vital en ciudadanos que ejecutan ejercicio físico habitual y cotejarlo con ciudadanos sedentarios, el método utilizado fue un estudio Analítico exploratorio transversal en dos grupos el primero son usuarios en edad productiva, de varones y damas entre 20 y 60 años que llevan vida sedentaria seguido por los varones y damas de la misma edad que realizan ejercicio regular. Resultados: Se encontró asociación efectiva del ejercicio físico con la calidad de vida, observándose que los que ejecutan ejercicio físico frecuente presentan salubridad en un 94.1% contrastándose con los sedentarios con un 85.7% presentado una mala

salubridad. Hallándose que la inactividad y la calidad vital es amparada por un O.R de 72; mientras que la inactividad y el perímetro abdominal fue un O.R de 9.95. Concluyendo que las personas con ejercicio físico de manera regular, presentan energía al efectuar sus acciones rutinarias comparadas con los inactivos. Demostrando que los ciudadanos que ejecutan ejercicio físico regular, muestran mínimo riesgo de síndrome metabólico. Esta investigación aportó a la necesidad de realizar actividad física, respaldando a los objetivos planteados.

**En Quito 2014, Mayorga** <sup>(15)</sup> ejecutó una investigación llamada “Conocimientos, actitudes y prácticas acerca de bocadillos en la jornada laboral entre los obreros administrativos y obreros de Call Center y su relación con el género y jornada laboral en la corporación nacional de telecomunicaciones.” Métodos: fue observacional, descriptivo, perpendicular y explorativo, en 143 ciudadanos. Se operó la herramienta de conocimientos, cualidades y destrezas como técnica de recogida de fichas. Concluyendo que el personal de call center tiene mejores culturas alimenticias saludables su tipo alimentario no cuenta con las medidas de bocadillos salubres. El tiempo y forma laboral influyeron en la elección alimentaria. También se determinó que las damas poseen buenas prácticas alimenticias que los hombres referentes a refrigerios y comidas, ya que a pesar de consumir frutas que los caballeros, adicionan alimentos ricos en grasas y azúcares. Esta indagación sirvió comparativamente como guía para la instauración de herramientas del estudio.

### **2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES**

**En Lima 2018, Cornejo** <sup>(16)</sup> Realizo un estudio “Efectividad de una intervención educativa en conocimientos sobre nutrición saludable y acción física del nivel secundario de una entidad educativa pública del distrito de san Borja con el objetivo: evaluar el efecto de una intervención educativa en conocimientos sobre nutrición saludable y nivel de acción física. Metodología: fue aplicativo, cuantitativo y cuasi experimental. Se trabajó con 257 alumnos del 4to y 5to de secundaria de los cuales 185

alumnos conformaron el grupo intervención y 72 alumnos el grupo control. La mediación fue ejecutar indagaciones sobre nutrición saludable y talleres de acción física. Resultados: Sobrepeso y obesidad fueron un 31.9%. Estadísticamente hubo mejoría ( $p=0.000$ ) en el nivel de conocimientos que recibieron la intervención, encontrando un 78.2% con conocimientos alto. Respecto a la acción física hubo mejora significativa ( $p=0.006$ ) en relación a los de acción física bajo, los cuales fueron menores. Conclusiones: Tuvo relación significativa en el nivel de conocimientos sobre nutrición saludable como el nivel de acción física. Este estudio contribuyó en cuanto a los resultados esperados y contrastación de hipótesis.

**En Puno 2016, Marca** <sup>(17)</sup> Realizó una investigación titulado Conductas obesogénicas conexas a la fase dietética en jóvenes del establecimiento educativo secundaria técnica, con el objeto de determinar la conexión entre ambas variables, Métodos: fue tipo descriptivo, transversal y correlacional, participaron 162 escolares del último y penúltimo año secundario. Los resultados fueron: que del 62.35% que presentaron prácticas nutritivas normalmente salubres, 29.0% tuvo sobrepeso y 3.7% obesidad; solo el 1.83% presentó costumbres nutritivas poco salubres y la totalidad tuvo obesidad. En relación a la acción mecánica y el estado dietético con 69.14% de muchachos poco dinámicos, el 22.2% con sobrepeso y el 3.08% obesidad; del 14.81% de muchachos indiferentes, el 8.64% tuvo sobrepeso y 2.47% obesidad. Relatando que las direcciones obesogénicas (costumbres dietéticas y acción mecánica) fueron relacionados dietéticamente. La actual investigación contribuyó en la enunciación problemática, valiéndose en la contrastación de resultados.

**En Lima 2016, Ramírez y Borja** <sup>(18)</sup> Presentaron un estudio de investigación titulado Hábitos dietéticos y disposición vital en senectos de dos hogares de sosiego, Objeto: Determinar la relación entre los hábitos dietéticos y disposición vital en senectos de dos hogares de sosiego. Métodos: correlacional y transversal. El prototipo no probabilístico y de representación censal, participando 150 senectos.



Las herramientas usadas fueron: interrogatorio de costumbres dietéticos de National Instituto of Health ( $\alpha = 0,639$ ) y disposición vital WHOQOL – BREF ( $\alpha = 0,869$ ). Resultando que mediante el ensayo chi cuadrado no existió analogía en las costumbres alimenticias y la eficacia vital en senectos con un p-valor de 0,207. Concluyendo: No hay analogía en la monografía. La actual Investigación contribuyó en el bosquejo de los problemas indicados.

**En Lima 2014, Arbulú.**<sup>(19)</sup> ejecutó un estudio de prevalencia de sobrepeso asociado al modo de existencia del personal administrativo de una sociedad privada con el objeto de determinar la prevalencia de sobrepeso asociado al modo de existencia del personal administrativo. Metodología fue observacional, transversal y descriptivo, a 131 personal administrativo Tomaron medidas antropométricas usando la técnica STEPS, utilizado con el propósito de conocer los elementos de riesgo de patologías crónicas. Resultando la prevalencia de sobrepeso y obesidad con el 51,9% y del 20,6% respectivamente. El 73,3% fueron masculinos y 26,7% fueron damas. El 37,4% ejecuta acción mecánica leve, el 60,3% no fuma cigarro y el 58,0% ingiere alcohol. Concluyendo que no se hallaron significación ( $p=0,8$ ) entre las variables definidas. Este estudio contribuyó a que los problemas planteados, accedieron conseguir consideraciones en las hipótesis.

### **2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES**

**En Huánuco 2016, Zevallos.**<sup>(20)</sup> Presentó una investigación dado por nombre “Hábitos alimenticios y actividad física de los administrativos de la universidad de Huánuco.” con el objeto de Establecer analogía entre las costumbres dietéticas y la acción mecánica de los administrativos de la Universidad De Huánuco. Metodología. Tipo observacional, prospectivo, transversal y relacional. Participaron 69 ciudadanos administrativos de la Universidad de Huánuco. Efectos: Concerniente al ejercicio físico, el 88,4% los ciudadanos administrativos presentaron sedentarismo, como el 8,7% presentaron ejercicio físico moderado y el 2,9% presentaron ejercicio físico severo. Siendo el

ejercicio físico y costumbres dietéticas, no encontrándose analogía relevante con un factor de ( $r=-0,008$ ;  $P=0,948$ ) Conclusiones: No relacionándose significativamente la actividad física y hábitos alimenticios. Esta investigación contribuyó en la formulación problemática respaldando a la hipótesis investigativa.

**En Tingo María 2016, Fabián** <sup>(21)</sup> Realizó un estudio Nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios que tienen los educandos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo, con el objetivo de Determinar el nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios que tienen los estudiantes de dicha institución. Metodología: Tuvo enfoque cuantitativo, observacional, transversal. La muestra conformada por 133 alumnos. Para la recogida de datos se empleó un interrogatorio de medición. Se manejó la estadística descriptiva apoyándonos en el SPSS V22. Resultado: La edad promedio fueron de 20,6 años de edad, el [40,6% (54)] de especialidad técnico de Enfermería, el [76,7% (102)] calificándose un peso normal. Mayormente se sienten satisfechos con su cuerpo y su apariencia física. El [66,9% (89)] le gusta tal como está, el [72,9% (97)] tuvo peso normal, el [78,9% (105)] posee conocimiento medio. Concluyendo que tuvieron conocimiento medio sobre hábitos alimentarios saludables. Este estudio contribuyó que los problemas llevados permitieron conseguir consideraciones específicas para cada variable.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

Esta teórica contribuyó a mi tesis, describiendo el cuidado esencial primario del individuo.

### **2.2.1. NOLA PENDER**

Su compromiso está basado en régimen resolutivo de inconvenientes teniendo un gran impacto continuado del plan estudiantil enfermero. La resolución de dificultades es la vía para el esclarecimiento de los inconvenientes enfermeros en la fase curativa del ciudadano. Enfermería es arte y ciencia conductual, los factores sabios y las

destrezas enfermeros en relación al interés y de suplencia, si está o no adolorido, afrontando deficiencias de salubridad. <sup>(22)</sup>

Esta teórica contribuyó en lo concerniente al lado de promocionar la salud y evitando enfermar.

### **2.2.2. JEAN WATSON**

Indica un pensamiento transformativo “considerando que un fenómeno es único en su interacción recíproca y presente en el mundo que le rodea”. Presentando una responsabilidad competitiva, factor motivador notable en el juicio cuidador; a través de normas éticas, basándose en una perspectiva humanista. <sup>(23)</sup>

El cuidado de los ciudadanos es un factor social universal resultando efectivo practicándose de manera interpersonal. Siendo la necesidad de trabajar humanísticamente para contribuir en la mejora calidad de atención. El cuidado es la esencia de Enfermería, formado por quehaceres transpersonales e intersubjetivas para proteger, mejorar y preservar la humanidad, socorriendo al ciudadano a conocer la patología, angustia, dolor y existencia y ayudar a otro a dominar el autocontrol, autoconocimiento y auto curación.

Este estudio contribuyó referente a la relación metodológica y la relación con las variables asignadas.

### **2.2.3. DOROTEA OREM**

El déficit del autocuidado planteado por Orem, instituye que el individuo es el encargado del ritmo de vida que lleva, lo cual haciendo curso su vida con su tradición natural de patológica; para ello la enfermería desempeña requisitos de cuidados como: Universalidad, atención personal de desarrollo como de las perturbaciones de salubridad, compensando la sistemática relacionada al déficit del autocuidado. La teoría del autocuidado precisa que el ciudadano va tomando tiempo, aprendiendo a salvaguardar sus deficiencias de salud entorno a las creencias, culturas, hábitos y costumbres. <sup>(24)</sup>

## **2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES**

### **Habito Alimenticio**

Según Shnettler <sup>(25)</sup> lo define como tradiciones adquiridas frecuentemente repitiendo el acto. Las costumbres se asimilan en la pequeñez y la pubertad, perseverando durante la adultez.

### **Actividad física**

Pérez <sup>(26)</sup> lo denomina como un esfuerzo corpóreo originado por el sistema musculo esquelético obteniendo hasta la adultez.

### **Personal administrativo**

Es un ciudadano que labora en la administración empresarial. Su faena radica en ordenar, organizar disponiendo argumentos encontrados bajo su responsabilidad <sup>(27)</sup>

### **Hábitos alimentarios adecuados**

Al respecto Carrión <sup>(28)</sup> nos indica que se debe tener en cuenta que no sobrepase el 30 % de ingesta total del día, esto implicaría dejar de consumir grasas saturada y empezar a consumir grasas no saturadas y gradualmente ir eliminando las grasas de tipo trans. Para una dieta saludable se deber tener en cuenta el consumo de azúcar, de sal y la ingesta de frutas y hortalizas cinco veces al día. Siendo de la siguiente manera:

Suficiente. Los disparejos componentes dietéticos deben estar en las cantidades garantizando el agrado de los requerimientos energéticos.

Variada. Incluyendo disparejos nutrientes en cada dieta, siendo la dieta presentado en diversas artes culinarias, con buenas conductas higiénicas de preparación y conservación.

Completa. Cuando maneja nutrientes necesarios para el óptimo funcionamiento del cuerpo.

Armónica (equilibrada). Son sustentos comprometidos con aportaciones energéticas, manteniendo el equilibrio recomendado correspondiente.

- Proteínas 10-15 % de la energía diaria total. Su equivalente energético es alrededor de 4 kcal/g.
- Grasas 15-30 %. Su equivalente energético es de 9 kcal/g. La ingestión de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10 % de la energía total, los monos insaturados el 15 % y los poliinsaturados el 7%. Se recomienda una relación entre ácidos grasos omega-6 y omega3 de 5:1.
- Carbohidratos 55-75 %. Con valor energético alrededor de 4 kcal/g. Sus elementos deben estar presentes en cantidades proporcionales, uno respecto a otro.

### **Hábitos alimentarios inadecuados**

Para Hernández <sup>(29)</sup> Estas costumbres son aquellas que predisponen a un individuo a padecer enfermedades como: sobrepeso, obesidad, enfermedades no transmisibles, etc. En la actualidad se consume mayormente alimentos hipercalóricos, grasas saturadas, grasas de tipo trans, azúcares y sales, por otro lado, las personas en su mayoría no comen frutas, verduras o fibras dietéticas tales como los cereales integrales. Es decir, los hábitos alimentarios son procesos obtenidos durante toda la vida, influyen en la ingesta de los alimentos en cómo son preparados en dietas adecuadas, equilibradas y saludables.

### **Actividad Física y Salud**

A pesar de la práctica de acción físico fueron presentados en múltiples ocasiones, los horizontes de inactividad siguen siendo luz verde. Las secuelas de esta práctica afectan sobre la salubridad de las personas y la ausencia de ejercicio físico supone un gasto de entre el 1% y el 2,6% de costos en su totalidad de los regímenes de salud de las naciones desarrolladas <sup>(30)</sup>

Según Vivanco <sup>(31)</sup> muestra minorar el elevado índice propuesto a curar patologías sedentarias. Siendo beneficiado el ejercicio físico reduciendo el trance de adquirir patologías como la hipertensión, cardiopatías, desórdenes cerebrovasculares, diabetes, carcinoma mamario, neoplasias colónicas, etc. Además, viéndose fortalecido el tejido y la densidad ósea.

La actividad física es un componente certero del consumo nutritivo, ayudando a normalizar la ponderación calórica evitando el sobrepeso y/o la obesidad. Actualmente existe infinidad de terapias psicológicas que incluyen el ejercicio físico como parte de la terapia en usuarios depresivos y ansiosos, siendo considerada como mecanismo preventivo para las perturbaciones personales, estrés académico, angustia social y el escaso desarrollo social <sup>(32)</sup>

Para perfeccionar los sistemas cardiorrespiratorios, así como la salud osteomuscular reduciendo patologías no contagiosas.

El 56% de los Estados Miembros de la organización mundial de la salud <sup>(33)</sup> la revista informativa puso en camino disminuir la inactividad enérgica en 10% hacia el 2025 con lo sucesivo:

**Para adultos de 18 a 64 años de edad:**

- Ejecutar como mínimo 150 minutos semanarios de acción mecánica moderada, o 75 minutos de acción mecánica intensa, o ambos.
- Para adquirir ascendentes ventajas de salubridad los adultos llegaran a 300 minutos semanales de acción mecánica moderada, o su equivalente.
- Encaja ejecutar acciones de fuerza muscular 2 o más días semanales ejercitando musculatura.

Se ha evidenciado que la inacción física es el fragmento de riesgo de mortandad universal (6% de muertes a nivel universo) Estimándose que la inacción física es factor primordial de un 21%-25% de cáncer mamario y colónico, el 27% de diabetes y el 30% de patología cardiaca.

**Actividad física y sobrepeso**

Según Martínez <sup>(34)</sup> El origen primordial para el sobrepeso y, en su elevado escalón, la obesidad es la inestabilidad energética, con cálculo efectivo, produciéndose entre el consumo de macronutrientes y el gasto nutritivo de los ciudadanos. Aunque las costumbres dietéticas tienen un rol

indispensable en esta ecuación, el declive en la suma del ejercicio físico que viene padeciendo el emporio universal.

### **Costumbres alimenticias en diversas exposiciones**

Al respecto Durand <sup>(35)</sup> refiere que representamos lo que consumimos, la materia prima que se proporciona al organismo son las provisiones que consumimos. El deterioro real involucra el desarrollo del organismo debiendo mantenerse y compensar, y los elementos que cumplen esa función son las dietas, dichas sustancias que son reemplazados en su totalidad en siete años. Es primordial conocer cómo podemos mejorar nuestros hábitos alimenticios, habituarnos con definiciones básicas, al tiempo de planificar estrategias en bien de nuestra nutrición. Siempre adaptándose a los cambios sin ser bruscos y con inspección galénica <sup>(35)</sup> Los canjes en las costumbres vitales para aumentar la salubridad, están las culturas dietéticas es bueno nutrinos perfectamente, sin exagerar medidas extremas arriesgando nuestra salubridad. Es transcendental consultar a un nutricionista que proponga a confeccionar una pirámide alimenticia apropiado a cada individuo <sup>(36)</sup>

## **2.4. HIPÓTESIS**

### **2.4.1. HIPOTESIS GENERAL**

**Hi**=. Existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

**Ho**= No existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

### **2.4.2. HIPOTESIS ESPECIFICOS**

- **Hi1**= Los hábitos alimenticios son adecuados en el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019
- **Ho1**= Los hábitos alimenticios son inadecuados en el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

- **Hi2**= Realizan Actividad física el personal administrativo del Hospital de contingencia de Tingo María 2019
- **Ho2**= No realizan Actividad física el personal administrativo del Hospital de contingencia de Tingo María 2019

## **2.5. VARIABLES**

### **2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE**

Actividad física

### **2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE**

Hábitos Alimenticios

### **2.5.3. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN**

Características sociodemográficas



## 2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Valor final	Tipo de variable	Escala de medición
<b>Variable Dependiente</b>			Lugar de consumo	Lugares ambulantes	certificados/puestos		
			Horario de consumo	Mañana 6 a 9 am			
			Frecuencia/consumo	Tarde 12 a 3pm			
			Consumo de alimentos principales.	Noche 7:pm a 9pm		Adecuada	Categórica Nominal
Hábitos alimenticios	conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.	Los factores que influyen e intervienen en la elección de hábitos alimenticios son determinantes para una calidad de vida saludable, clasificados en dimensiones	Forma de preparación de los alimentos	Consumo de comidas saludables Consumo de comidas no saludables Consumo diario - Consumo a veces. Muestra higiene - No muestra higiene	Inadecuada		
<b>Variable Independiente</b>							
Actividad Física	La actividad física se refiere al conjunto de movimientos y acciones que hacemos en nuestra vida cotidiana, como caminar, hacer tareas domésticas o actividades recreativas, que suponen un gasto considerable de energía.	Actividad física: hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal.	Actividad física	1.Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos o trabajos de construcción] al menos 10 minutos. 2.Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar de prisa durante al menos 10 minutos consecutivos. 3.Camina o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos. 4.En su tiempo libre, practica usted deportes intensos que implican una aceleración importante de la respiración	Si realiza=1 No realiza=0		Nominal
						Categórica	

o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos .  
 5.En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar voleibol] durante al menos 10 minutos.

Características del usuario	Edad	Años	Categórica	De razón
	Sexo	Masculino Femenino	Categórica	Nominal
	Nivel de escolaridad	Sin instrucción Primaria Secundaria Superior	Categórica	Nominal
	Procedencia	Urbana Rural	Categórica	Nominal
Sociodemográficos	Condición laboral	Nombrado Contratado	Categórica	Nominal
	Tiempo de servicio	< de 5 años 6 a 10 años 11 a 20 años 20 años a más	Categórica	Ordinal
	Estado civil	Soltero(a) Conviviente Casado(a) Viudo Divorciado	Categórica	Nominal

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. TIPO DE ESTUDIO**

- Según la intervención en la investigación, el estudio fue de tipo observacional; porque no hubo intervención por parte del investigador y no se manipularon las variables en ninguno de los casos.
- Según planificación y la toma o recolección de los datos, el estudio fue de tipo prospectivo, porque los datos se recolectaron de hechos presentes; es decir hábitos alimenticios y su relación con la actividad física en el personal administrativo.
- Según el número de ocasiones en que se midieron las variables; el estudio fue de tipo transversal porque se estudiaron las variables simultáneamente en un solo tiempo determinado.
- Según el número de variables de interés el estudio fue analítico, porque las variables serán descritas, analizadas y relacionadas.

##### **3.1.1. ENFOQUE**

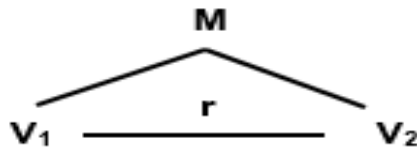
Fue un estudio con enfoque cuantitativo, porque se cuantificaron la información y luego fueron analizadas mediante el uso de la estadística descriptiva e inferencial.

##### **3.1.2. ALCANCE O NIVEL**

Según el nivel de investigación, corresponde al nivel relacional porque me ha permitido relacionar las variables hábitos alimenticios y actividad física en el personal administrativo.

##### **3.1.3. DISEÑO**

El diseño que se aplicó en el presente estudio de investigación fue el diseño descriptivo correlacional, tal como se muestra en el siguiente esquema:



Donde:

M= Representación a la muestra en estudio.

V1= Representa la variable independiente hábitos alimenticios.

V2= Representa la variable dependiente Actividad física.

r= Representa la relación entre ambas variables.

## 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo constituida por el personal administrativo que laboran en el Hospital de Tingo María, que son en total de 55 hasta el momento en que se realizó el estudio en dicho nosocomio.

#### **Criterios de inclusión y exclusión:**

##### **Criterios de inclusión:**

- Personal Administrativos nombrados y contratados
- Personal administrativo que en el momento de la aplicación del instrumento de recolección de datos se encontraron conscientes y con aptitudes para responder a los instrumentos de recolección de los datos.
- Personal administrativo que aceptaron firmar el consentimiento informado y de participar en el presente trabajo de investigación en forma voluntaria.

##### **Criterios de exclusión:**

- Personal Administrativos que no laboran en el Hospital

- Personal administrativo que en el momento de la aplicación del instrumento de recolección de datos no se encontraron conscientes y con aptitudes para responder a los instrumentos de recolección de los datos.
- Personal administrativo que no aceptaron firmar el consentimiento informado y de participar en el presente trabajo de investigación en forma voluntaria.

### **Ubicación de la población en espacio y tiempo:**

**Ubicación en el espacio:** La población en estudio estuvo ubicado en Jr. Huánuco cuarta cuadra donde trabajaban temporalmente la parte administrativa el cual se encuentra ubicada en la localidad de Tingo María, Distrito de Rupa Rupa, Provincia Leoncio Prado, Departamento Huánuco.

**Ubicación en el Tiempo:** Esta investigación se realizó entre los meses de enero a marzo del año 2019.

### **3.2.2. MUESTRA**

- **Unidad de análisis.** - La unidad de análisis estuvo conformado por el personal administrativo del Hospital Tingo María.
- **Unidad de muestreo.** Estuvo conformado por personal administrativo descritos en la unidad de análisis a quienes se aplicaron el instrumento de recolección de datos para determinar la relación de hábitos alimenticios y actividad física.
- **Marco Muestral.** Estuvo constituido por la relación de trabajadores administrativos en planilla del Hospital Tingo María.
- **Muestra.** Para el presente estudio de investigación no ha sido necesario extraer tamaño de muestra, por ser la población relativamente pequeña, considerándolo como **población Muestral**

a los 55 personales administrativos que estuvieron laborando durante el periodo del estudio.

- **Tipo de muestreo.** Se utilizaron el muestreo no probabilístico por conveniencia a razón de la metodología utilizada en donde la población forma parte total de la muestra ensayada.

### **3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

- **La técnica-** Fue una encuesta estructurada, la técnica a utilizar en el presente estudio en la que se clasificó o priorizo las variables de estudio.
- **Instrumento.** – Se utilizó como instrumento el cuestionario.

Un primer cuestionario para determinar las características sociodemográficas del personal administrativo en estudio, la cual consta de 6 preguntas con una sola opción de respuesta.

Un segundo cuestionario para determinar los hábitos alimenticios la cual consta de 20 preguntas distribuidas en 5 dimensiones: lugar de consumo, horario de consumo, frecuencia, consumo de alimentos principales, forma de preparación, con resultados de hábitos alimenticios adecuados e inadecuados.

Un tercer cuestionario para determinar actividad física de los trabajadores administrativos en estudio, si realizan o no realizan.

#### **VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS:**

El instrumento utilizado fue validado a través del juicio de expertos, para ello se determinó 07 especialistas o expertos en el tema quienes validaron los ítems del instrumento de investigación; de encontrarse errores estas fueron corregidos antes de su aplicación.

Asimismo para evaluar la validez y confiabilidad se ha recorrido a la validación de cada reactivo del cuestionario comprobado con la prueba

estadística alfa de Cronbach considerando los siguientes criterios: Claridad, Coherencia, inducción a la respuesta, lengua adecuada con el nivel del informante y mide lo que procura averiguar para mostrar la validez o no del instrumentos o de los instrumentos de recolección de los datos; estos criterios tuvieron como puntaje 1 si la respuesta es sí y 0 es cuando la respuesta es no; para ello se ha obtenido un  $V=0.73$ , considerándose como un instrumento válido para su aplicación en la muestra de estudio.

**Análisis de la Confiabilidad.** Para ello se procedió al consolidado del puntaje total por cada ítem y por cada evaluador o Juez seleccionado; y luego al analizar con el programa estadístico SPSS V.25 en cuanto al instrumento seleccionado para determinar cuál es la relación entre los hábitos Alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de contingencia resultando:

**ALPHA DE CRONBACH**  
**“CUESTIONARIO PARA DETERMINAR HABITOS ALIMENTICIOS”**

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>N° de elementos</i>
<b>0.836</b>	<b>20</b>

Con respecto a la confiabilidad del instrumento de recolección de datos para identificar hábitos alimenticios, se registraron 20 elementos para la prueba piloto; los 20 elementos fueron procesados para identificar la fiabilidad; el cual se encontró un valor de  $\alpha = 0,836$  indicándonos que el instrumento estadísticamente es confiable para su ejecución.

**ALPHA DE CRONBACH**  
**“CUESTIONARIO PARA DETERMINAR ACTIVIDAD FISICA”**

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>N° de elementos</i>
<b>0.777</b>	<b>5</b>

Así mismo con respecto a la confiabilidad del instrumento de recolección de datos para medir la actividad física, se registraron los 5 ítems para la prueba piloto; estos ítems fueron procesados para identificar la fiabilidad; el cual se encontró un valor de  $\alpha = 0,777$  indicándonos que el instrumento estadísticamente es confiable.

Así mismo se validó calculando a través del coeficiente de AIKEN, el cual se aplica con la opinión de los expertos sobre la validez del contenido del cuestionario de preguntas. Este coeficiente es una herramienta para cuantificar la validez de contenido o relevancia de cada ítem respecto a un tema de cada contenido en los 7 jueces, cuya magnitud va desde 0.00 hasta 1.00; el valor 1.00 es la mayor magnitud posible que indica un perfecto acuerdo entre los jueces respecto a la mayor puntuación de validez de los instrumentos con  $v = 0.73$ ; el cual determina la validez del instrumento en el presente trabajo investigativo.

### **3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE LOS DATOS**

#### **Procesamiento de los Datos:**

Se ha elaborado una base de datos en SPSS versión 25 y en el programa Microsoft Excel.

Luego la información consolidada se presenta a través de tablas de frecuencia y analizados con la técnica estadística de frecuencias en el ámbito descriptivo, para variables cualitativas tasas y proporciones.

Se procedió además a codificar la información recolectada realizando al mismo tiempo el control de calidad.

### **3.3.3. PARA EL ANÁLISIS DE LOS DATOS**

En este estudio se utilizó la estadística descriptiva para la interpretación por separado de cada variable, de acuerdo a los objetivos de la investigación.



Para determinar la relación entre las variables en estudio se utilizaron la estadística inferencial no paramétrica Chi cuadrado en la que se tuvieron en cuenta un valor  $p < 0,05$  como estadísticamente significativo; se utilizó esta prueba para buscar la relación estadística entre los hábitos alimenticios y su relación con la actividad física.

Se presentan los datos en tablas de cada una de las variables que han sido estudiadas, a fin de realizar el análisis e interpretación de los mismos de acuerdo a lo planteado en las variables.

### **Aspectos éticos de la investigación:**

Se coordinó con el personal administrativo para hacerles saber el propósito de la indagación, brindando indagación a los integrantes, teniendo en cuenta sus comportamientos, ideas, culturas, valores y credos, considerando los principios bioéticos como:

- **Principios de beneficencia:** Este estudio garantizó a los participantes a no estar expuestos a experiencias que resulten ser dañinos a su persona. Por otro lado, el estudio fue beneficioso y aportará con los conocimientos positivos a los futuros investigadores.
- **Principio de autonomía:** Este estudio garantizó a los participantes el derecho a la autodeterminación; es decir, cada participante ha podido ser elegido para el estudio, para lo cual se tuvo en cuenta la aceptación del consentimiento informado.
- **Principio de justicia:** El presente estudio brindó a los participantes el derecho a un trato justo, es decir a un trato respetuoso y amable en todo momento de la investigación.
- **Principio de no maleficencia:** El presente estudio no causó ningún daño a los participantes, se tuvo en cuenta la discreción y el anonimato de los participantes.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

**Tabla 1.** Descripción Porcentual según edad del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

Edad	N= 55	
	Fi	%
25 – 31	24	43.6
32 – 38	5	9.1
39 – 45	8	14.5
46 – 52	7	12.7
53 – 59	8	14.5
60 – 68	3	5.5

FUENTE: Encuesta Elaborada/OCM/2019.

**Interpretación:** Referente a la Tabla 1 verificamos la edad del personal administrativo con mayor proporción con 43,6% (24) refiriendo que tuvieron las edades de 25 a 31 años; el 14,5%(8) fueron de 39 a 45 años y 53 a 59 años; el 12,7%(7) de 46 a 52 años; y el 9,1% (5) de 32 a 38 años.

**Tabla 2.** Descripción Porcentual según sexo del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

<b>Sexo</b>	<b>N= 55</b>	
	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Masculino	25	45.5
Femenino	30	54.5

FUENTE: Encuesta Elaborada/OCM/2019.

**Interpretación:** Respecto a la Tabla 2 verificamos con mayor porcentaje el sexo femenino con 54,5% (30) y el género masculino con menor porcentaje con 45,5%(25).

**Tabla 3.** Descripción Porcentual según lugar de procedencia del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

Lugar de procedencia	N= 55	
	Fi	%
Urbano	47	85.5
Rural	8	14.5

FUENTE: Encuesta Elaborada/OCM/2019.

**Interpretación:** Referente a la Tabla 3 según lugar de procedencia se pudo verificar que del 100%(55) del personal administrativo encuestados el 85.5%(47) provinieron de zonas urbanas, mientras el 14,5%(8) recurrieron de zona rural.

**Tabla 4.** Descripción Porcentual según estado civil del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

Estado civil	N= 55	
	Fi	%
Soltero (a)	27	49.1
Casado (a)	16	29.1
Conviviente	11	20.0
Viudo (a)	1	1.8

FUENTE: Encuesta Elaborada/OCM/2019..

**Interpretación:** Concerniente al estado civil del personal administrativo encuestado el alto porcentaje refirieron ser solteros con 49,1%(27) el 29,1%(16) fueron casados, el 20,0%(11) fueron convivientes, seguido 1,8%(1) manifestaron ser viudos.

**Tabla 5.** Descripción Porcentual según su condición laboral del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

<b>Condición laboral</b>	<b>N=55</b>	
	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Nombrado	22	40.0
Contratado	33	60.0

FUENTE: Encuesta Elaborada/OCM/2019

**Interpretación:** En la Tabla 5 se verifica que la condición laboral que presentaron en alto porcentaje fueron los contratados con el 60,0% (33) y los nombrados con el 40,0% (22)

**Tabla 6.** Descripción Porcentual según el tiempo de servicio del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

Tiempo de servicio	N= 55	
	Fi	%
1 a 10 años	30	54.5
11 a 20 años	7	12.7
21 a 30 años	9	16.4
30 a más	9	16.4

FUENTE: Encuesta Elaborada/OCM/2019..

**Interpretación:** Según la tabla 6 el tiempo de servicio en elevado porcentaje fueron el 54,5% (30) que laboraron de 1 a 10 años, el 12,7%(7) laboraron de 11 a 20 años, el 16,4% (9) laboraron de 21 a 30 años e idéntico porcentaje de 30 a más años.

## HABITOS ALIMENTICIOS.

**Tabla 7.** Descripción Porcentual según dimensiones de hábitos alimenticios del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

<b>Lugar de consumo de alimentos</b>	<b>N= 55</b>	
	Fi	%
Adecuadas	40	72.7
Inadecuadas	15	27.3
<b>Horario de consumo de alimentos</b>		
Adecuadas	46	83.6
Inadecuadas	9	16.4
<b>Frecuencia de alimentos principales</b>		
Adecuadas	28	50.9
Inadecuadas	27	49.1
<b>Consumo de alimentos principales</b>		
Adecuadas	37	67.3
Inadecuadas	18	32.7
<b>Forma de preparación</b>		
Adecuadas	47	85.5
Inadecuadas	8	14.5

FUENTE: Encuesta Elaborada/OCM/2019..

**Interpretación:** En la Tabla 7 que del 100%(55) manifestaron en relación al lugar de consumo alimentario el 72,7%(40) fueron adecuados y el 27,3% (15) son inadecuados; el 83,6% (46) declararon que su alimentación fueron a horas adecuadas y el 16,4% (9) en horas inadecuadas; el 50,9% (28) refirieron que la periodicidad de alimentación principal fueron adecuadas y el 49,1% (27) fueron inadecuadas; el 67,3%(37) del consumo alimentario primordial fueron adecuadas y el 32,7% (18) fueron inadecuadas y en la forma de preparación alimentaria refirieron que el 85,5%(47) prepararon de forma adecuada y el 14,5%(8) prepararon de forma inadecuada.



**Tabla 8.** Descripción Porcentual según hábitos alimenticios de manera global del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

<b>Hábitos alimenticios</b>	<b>N= 55</b>	
	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Adecuadas	45	81.8
Inadecuadas	10	18.2

FUENTE: Cuestionario de hábitos alimenticios elaborada por OCM/2019..

**Interpretación:** En la Tabla 8; Declararon que el 81,8%(45) tuvieron adecuados hábitos alimenticios, mientras que el 18,2% (10) mostraron inadecuados hábitos alimenticios.

## ACTIVIDAD FISICA

**Tabla 9.** Descripción Porcentual según actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

<b>Realiza actividad N= 55</b>		
<b>física</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Si	16	29.1
No	39	70.9

FUENTE: Encuesta Elaborada/OCM/2019..

**Interpretación:** Según la Tabla 8, se pudo observar que del 100% (55) del personal administrativo, el 70,9% (39) no realizan actividad física, seguido de un porcentaje menor de 29,1% (16) que si realizaban actividad física.

## 4.2. CONTRASTACION DE HIPOTESIS Y PRUEBA DE HIPOTESIS

**Tabla 10.** Relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FISICA		Realiza actividad física				Total		Chi - cuadrada	gl	Valor p
		Si		No						
		Hábitos alimenticios	Adecuadas Inadecuadas	Fi	%	Fi	%	Fi	%	
	Adecuadas	16	29,1	29	52,7	45	81,8	5,014	1	0,025
	Inadecuadas	0	0,0	10	18,2	10	18,2			
	Total	16	29,1	39	70,9	55	100,0			

Al buscar una relación entre el nivel de hábitos alimenticios con la actividad física se demostró que el 52,7% no realizaban actividades físicas y presentaron hábitos alimenticios adecuados, el 18,2% no realizaron actividad física y no presentaron un hábito alimenticio inadecuado; el 29,1% si realizaban actividad física, y presentaron hábitos alimenticios adecuados. Comprobando la analogía entre los hábitos alimenticios y la actividad física se utilizó la estadística Chi - cuadrado dando como resultado 5,014 con grado de libertad = 1 y un valor  $p=0,025$  menor a  $p\leq 0,05$ ; esta derivación nos hace aceptar la hipótesis alterna y no se acepta la hipótesis nula. Mostrándonos la existencia de relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios en la población estudiada.

## CAPITULO V

### DISCUSION DE RESULTADOS

Al dialogar de eficacia vital conoceremos múltiples factores existentes para que la existencia del ciudadano sea digna, cómoda, atractiva y agradable. Habiendo factores financieros, sociales, políticos, enfocándonos en los estilos de vidas modificables, como la nutrición, las costumbres perjudiciales y como columna prioritaria: la acción física.

En la Tabla 1 la edad que mayormente predominó fueron de 25 a 31 años con el 43.6% y de menor porcentaje fueron los de 60 a 68 años con 5.5% Paredes. <sup>(14)</sup> manifestó los adultos jóvenes tienen la modalidad de emanar o dirigirse a realizar actividades físicas y medianamente lograr hábitos alimenticios.

Los ciudadanos propician sus favoritismos, rechazos y credos en cuanto a los alimentos siendo cautelosos en sus tradiciones alimenticias Zevallos <sup>(20)</sup> Al relatar a las costumbres alimenticias y a la acción física apreciamos que los escritores mencionados transcriben indagación impactante en relación a esta monografía y que la acción física y los hábitos alimenticios están relacionados.

En la Tabla 2 el sexo que más trabajó fueron las féminas con el 54,5% y el masculino en bajo porcentaje con el 45,5%; un 76.32% hombres y 23.68% féminas en la monografía ejecutado por Cornejo <sup>(16)</sup> constituido por 58,19% de hombres y 41.81% por féminas siendo las derivaciones obtenidas por los responsables no fueron equivalentes a los resultados de mi indagación.

Pero en una monografía ejecutado por Paredes.<sup>(14)</sup> su población constituida fue de 47.5% de hombres y 52.5% por mujeres; en los resultados indagados por Ramírez y Borja.<sup>(18)</sup> consiguieron que los femeninos fueran de 52,7% y masculino un 47,3% y de igual forma en la monografía ejecutado por Zevallos <sup>(20)</sup> conforme al género de la muestra estudiada, se demostró que la totalidad [52,2%(36)] fueron féminas, seguido de [47,8% (33)] que fueron varones los resultados de dichos escritores se relacionaron con mi monografía ya que la féminas fueron el mayor predominio.

En la Tabla 3 el lugar de procedencia estuvieron el urbano con 85,5% y el 14,5% el rural. En la monografía ejecutado por Zevallos <sup>(20)</sup> en cuanto al lugar que procede, se demostró que el 100% vivieron en lugares urbanos esta consecuencia estuvo relacionado a los de mi monografía obteniendo alta prevalencia la zona urbana.

La Tabla 4 el estado civil en elevado porcentaje fue 49,1% solteros; en las derivaciones que adquirió Cornejo <sup>(16)</sup> el estado civil influyente fueron los casados con 58,19% no contrastando con mis derivaciones. En la monografía ejecutado por Ramírez y Borja <sup>(18)</sup> el estado civil en elevado porcentaje fueron los viudos con 61,3% desemejante a mi población estudiada.

La Tabla 5 la religión que pertenecieron fue el católico con 76,4%, la devoción que más trabajaron en la indagación de Ramírez y Borja <sup>(18)</sup> fue el católico con el 92% de la población. contrastando con mis resultados. Y en la monografía ejecutado por Zevallos <sup>(20)</sup> manifestaron que la religión con elevado predominio fue el católico con el 43,5% dándose a entender que el catolicismo fue que más predominó en las diferentes indagaciones, así como en el mío.

La Tabla 6 puntualiza que la condición laboral que mostraron en alto porcentaje fueron los contratados con 60,0% y nombrados con el 40,0% en la monografía hecho por Zevallos <sup>(20)</sup> indicando con mayor labor los contratados con 84,1% entendiéndose que fueron más contratados que nombrados.

En la Tabla 7 el tiempo de servicio en mayor porcentaje el 54,5% laboraron de 1 a 10 años; en la indagación ejecutada por Zevallos <sup>(20)</sup> evidenciando que más de la mitad [68.1%(47)], laboraron entre 1-7 años nos dió opinar que la población con escasos años de prestación predominó más.

En la Tabla 8 los hábitos del personal administrativo, el 81,8% relataron poseer costumbres dietéticas adecuados y el 18,2% inadecuadas, en la monografía ejecutado por Marca <sup>(17)</sup> el 62.35% muestra costumbres dietéticas formalmente salubres, el 35.80% costumbres dietéticas salubres y el 1.9% costumbres no salubres presentando similitud a los de mi monografía porque

en mayor porcentaje las costumbres alimenticias fueron adecuados o saludables.

En la monografía ejecutada por Ramírez y Borja <sup>(18)</sup> refirió que el 95,3% de la población presentaban costumbres dietéticas adecuados y el 4,7% inadecuado, en dicha indagación predominó las costumbres dietéticas adecuados, similar a mis resultados.

En la Tabla 9 el 70,9% no realizaban actividad física y el 29,1% si realizaban actividad física; en la indagación ejecutada por Arrieta y Medina <sup>(15)</sup> nos presenta que en su totalidad poblacional el 78,45% presentaron un nivel bajo de acción mecánica, el 16,81% un nivel alto y el 4,74% un nivel moderado, observándose que de su población un porcentaje alto no efectuaban una acción mecánica resultados similares a mi indagación.

Y en la monografía hecho por Marca <sup>(16)</sup> refirió que el 68.5% fue mínimamente activos, el 15.4% fueron activos y el 16% fueron inactivos, determinando que no existió semejanza a los de mi monografía ya que en dicha monografía si existió una acción mecánica. Conforme las derivaciones conseguidas por Ramírez y Borja <sup>(18)</sup> nos mostró que el 50,7% exhibieron una dimensión física regular, el 29,3% malo y el 20% bueno, no existiendo semejanza ya que en estas derivaciones la población estudiada si realizaban una acción mecánica ya sea regular. Finalizando la monografía hecha por Zevallos <sup>(20)</sup> encontrándose elevada proporción [88,4% (61)] fueron sedentarios, frente a un [8,7% (6)] de los que ejecutaban acción moderada, y una minúscula proporción [2,9% (2)] de los que tuvieron acción intensa; resultado que fueron análogos a los alcanzados en mi monografía ya que predominaron una población que no realizaban acción física.

En la Tabla 10 la relación entre las costumbres dietéticas y la acción mecánica se utilizó la estadística de chi - cuadrado proporcionando como resultado 5,014 con grado de libertad = 1 y un valor  $p=0,025$  menor a  $p\leq 0,05$ ; esta derivación nos hace aceptar la hipótesis alterna y no se acepta la hipótesis nula. Mostrándonos la existencia de relación entre la actividad física y los hábitos alimenticios en la población estudiada.

En la indagación ejecutado por Mayorga <sup>(15)</sup> Concluyendo que el personal a su cargo tiene mejores culturas alimenticias saludables su tipo alimentario no cuenta con las medidas de bocadillos salubres en donde el tiempo y forma laboral influyeron en la elección alimentaria aceptando la hipótesis de investigación y rechazando la hipótesis nula. Teniendo semejanza con mi estudio.

## CONCLUSIONES

- El 43.6% del personal administrativo correspondieron al grupo de edad de 25 a 31 años. El 54.5% fueron del sexo femenino. El 85.5% procedieron de la zona urbana. El 49.1% fueron solteros. El 60.0% se encontraron en condición de contratado. El 54.5% tuvieron un tiempo de servicio entre 1 a 10 años.
- El 52.7% de los trabajadores tuvieron hábitos alimenticios adecuados y no realizaban actividades físicas.
- El 18,2% no realizaron actividad física y no presentaron hábitos alimenticios inadecuados.
- El 29.1% si realizaban actividad física y presentaron hábitos alimentarios adecuados.
- Existió relación entre el hábito alimenticio y la actividad física ( $X^2=5,014$ ;  $p=0,025$ ).



## RECOMENDACIONES

- Los enfermeros promoverán en los establecimientos la creación de establecimientos de salud en contexto de la promoción de la salud previniendo deficientes costumbres que beneficien la llegada de patologías no trasmisibles en sus recursos humanos.
- Incitar a los recursos humanos administrativos calidad de vida y el beneficio de obtener una vida sana como componente preventivo de patologías agregadas.
- Los establecimientos públicos y privados incumben incentivar la ejecución de actividad física en sus recursos humanos instaurando zonas recreativas a fin de prevenir patologías.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud Dieta, nutrición y prevención de Enfermedades Crónicas [Internet]. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2000 (WHO Technical Report Series, N° 894). [Consultado 2019 mar 01] Disponible en [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42755/WHO\\_TRS\\_916\\_spa.pdf;jsessionid=6867DEAB9BE7AEBA0646BFC039D96EE7?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42755/WHO_TRS_916_spa.pdf;jsessionid=6867DEAB9BE7AEBA0646BFC039D96EE7?sequence=1)
2. De Onis M. Romero, Valores de referencia sobre niños y adolescentes obesos y hábitos alimentarios [internet] 2015. Argentina; Rev. Esp. Nutr. Comunitaria 2022; 28(2)[consultado 2019 mar 10]Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D210041.\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D210041._ORIGINAL.pdf)
3. Gómez, C. Rincón, C. & Castro, S. Prevalencia de conductas de riesgo y factores asociados en población indígena de trastorno alimentario [internet]Colombia 2017 Rev. Mex; c 2016. [consultado 2019 mar 12]Disponible en:<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/5318/PIDS00239E56.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Cáceres, Cuba V. Investigación científica y políticas de vida saludable[internet] 2007, Lima: Primera edición: Jornadas Científicas en Salud Pública c 2018 [consultado 2019 mar 12] Disponible en: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1054\\_SP113.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1054_SP113.pdf).
5. Balance energético: Pirámide nutricional y los análisis de estos factores, [internet] 2018, Andalucía: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; c2018 [consultado 2019 mar 12] Disponible en: <https://nortosalud.com/la-nueva-piramide-alimentaria-la-piramidesaludable/>
6. Alimentación saludable y actividad física en la infancia y adolescencia [internet] 2010, Gobierno de Cantabria: Seguridad Alimentaria y Nutrición I Vol.4 Num.3 [consultado 2019 mar 20]Disponible en: <http://www.salud.es/uploads/pdf/consejeria/Programa%20Alimentacion.pdf>
7. Álvarez, Tharqui. Estado nutricional en el Perú por etapas de vida. [internet]201, Lima; informe técnico [consultado 2019 mar 12] Disponible

en:

[https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia\\_poblacion/VIN\\_ENAHO\\_etapas\\_de\\_vida\\_2012-2013.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2012-2013.pdf)

8. Cano Rodríguez I, Ballesteros-Pomar MD, Pérez-Corral B, Aguado R. Dietas bajas en hidratos de carbono frente a dietas bajas en grasas [internet]. *Endocrinólogo Nutriólogo* 2010 Mar 3; 53 (3) [consultado 2019 mar 12] Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/DIETAS-CETOGENICAS.pdf>
9. Arias. Inocuidad de alimentos y seguridad alimentaria nutricional. [Internet] 2011, Medellín; Escuela de Nutrición y Dietética Primera edición [Consultado 2019 mar 01] Disponible en: [https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4\\_uibd.nsf/617B3E61B6BEAFE805257EEB00728E3D/\\$FILE/Observatorio\\_SAN\\_Colombia.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/617B3E61B6BEAFE805257EEB00728E3D/$FILE/Observatorio_SAN_Colombia.pdf)
10. El campo de la nutrición humana y la dietética. [internet] 2010, Barcelona; *Nutrición y salud Rev. Elsevier* Vol.35 num.9 [consultado 2019 mar 20] Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-nutricion-salud-S1138359309728436>
11. Mariana Oleas Galeas, Amparito Barahona, Raquel Salazar Índice de masa corporal y porcentaje de grasa en adultos indígenas ecuatorianos Awá [internet] 2017, Caracas; vol.67 no.1 [consultado 2019 mar 12] Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S000406222017000100006](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S000406222017000100006)
12. Andrade R. Pizarro Beneficios de la actividad física en el adulto mayor [internet] 2009, Chile: *tendencias en salud publica* Vol.20 Num.4, c,2018 [consultado 2022 mar 10] Disponible en: <https://www.quiadisc.com/wp-content/uploads/2013/04/tercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf>
13. Morales V. Pacheco J “Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico. [internet] Madrid: Universidad Complutense de Madrid 2016, [consultado 2019 mar 12] Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1695-61412016000400009](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1695-61412016000400009).

14. Paredes; Actividad física, longevidad y la posible relación del índice de masa. [internet]Ambato: Universidad técnica de Ambato 2016 [consultado 2019 mar 23]Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24286/1/tesis%20JORGE%20PAREDES.pdf>
15. Mayorga A. Conocimientos, actitudes y prácticas acerca de refrigerios durante las horas de trabajo entre los trabajadores administrativos y trabajadores de call center y su relación con el género y las horas de trabajo en la Corporación Nacional de Telecomunicaciones [internet] Ecuador: Universidad Católica del Ecuador [consultado 2019 mar 12]Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/7522>
16. Cornejo j. “Efectividad de una intervención educativa en conocimientos sobre alimentación saludable y nivel de actividad física de alumnos de nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de san Borja” [internet]Lima: Universidad científica del sur 2018[consultado 2019 mar 12]Disponible en: <http://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1087/TL-Cornejo%20J.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
17. Marca G.“Conductas obeso génicas relacionadas al estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Industrial N°32 [internet] Lima: Universidad Nacional del Altiplano,2016 [consultado 2019 mar 12] Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP\\_3a9114fa57fdb9e399323bfe449fcd3a](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP_3a9114fa57fdb9e399323bfe449fcd3a)
18. Ramírez, Borja, R. Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la calidad de vida en adultos mayores[internet]Lima: Universidad Peruana Unión, 2016 [consultado 2019 mar 12] Disponible en: [https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE\\_08a27831093bed91ae8fca d29b140c85](https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_08a27831093bed91ae8fca d29b140c85)
19. Arbulu, Prevalencia de sobrepeso y su asociación con el estilo de vida de los trabajadores administrativos de una empresa privada de Lima. ,[internet]Lima, Universidad peruana de ciencias aplicadas 2018[consultado 2019 mar 12] Disponible en:

[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPC\\_cfbaea74cdbc74c645b04788f462b36](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPC_cfbaea74cdbc74c645b04788f462b36).

20. Parra, Palacios, Actividad física para la salud en adulto mayor en la localidad de Suba, barrió La Gaitana. [internet] Bogotá: universidad santo tomas,2019. [consultado 2019 mar 12] Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/42871/2021ingridparra.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
21. Fabián T. Nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios que tienen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo[internet] Huánuco: Universidad de Huánuco, 2016[consultado 2019 mar 12]Disponible <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/42871/2021ingridparra.pdf?sequence=3&isAllowed=yen>
22. Universidad de la cuaca. Teorías y modelos de enfermería [internet] [consultado 2019 Mar 18] disponible en: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>
23. Teoría del autocuidado, [internet]. [Consultado 2019 Mar 03]. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/Watson>
24. Boccoardo J, Carruthers K, Molleker I, Vazano C. blogspot. El cuidado [Internet] fundamentos UNS; 2012. [consultado 2019 Mar 17] disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/dorothea-orem.html>
25. Schnettler; Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur.[internet] 2018,Ecuador; vol.1 num.2 [Consultado 2019 mar 13] Disponible en:[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-161120130006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-161120130006)
26. Pérez, Vásquez; La actividad física en personal de salud. [internet] Ecuador, universidad central del ecuador,2014 [Consultado 2019 mar 13] Disponible en: [https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2138https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad\\_f%C3%ADsica](https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2138https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)

27. Veliz, Estrada. Estilos de vida y salud: estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas [internet] Barcelona: universidad de san Carlos de guatemala2017, [consultado 2019 mar 13] disponible en: [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
28. Carrión C, Zavala R. Estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud [internet] Lima: Universidad la Católica.2015 [Consultado 2019 mar 12] Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/valoraciondelestado-nutricional/>
29. Hernández-Fernández] M, Plasencia Concepción D, Jiménez Acosta S. [internet]2005, Habana, Nutrición Básica. Vol.22 Num.4 t.1. p.[consultado 2019 mar 12] Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/valoracion-delestado-nutricional/>
30. Abalde, Pino; Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: [internet] Perú, universidad de Rioja,2015 [Consultado 2022 mar 13] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5294909>
31. Pilar Lavielle-Sotomayor, Victoria Pineda-Aquino, Omar Jáuregui-Jiménez y Martha Castillo-Trejo, [internet] 2012 Rev. salud pública. 16 (2): 161-172, [Consultado 2019 mar 13] Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/v16n2/v16n2a01.pdf>
32. William Ramírez; Stefano Vinaccia; Gustavo Ramón Suárez Beneficios cognitivos, actividad mental, deporte, actividad física. [Internet] 2004, Bogotá rev.estud.soc. no.18 [Consultado 2019 mar 13] Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008)
33. José Armando Vitarte Claros, Consuelo Vélez Álvarez, Carolina Sandoval Cuellar, Margaret Lorena Alfonso Mora ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD [Internet] 2011, Colombia; Revista Hacia la Promoción de la Salud, vol. 16, núm. 1, enero-junio, 2011, pp. 202-218

- [Consultado 2019 mar 13] Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf>
34. Martínez, Gonzales; la actividad física y mantenimiento de la obesidad [Internet] España, Universidad de Navarra –pamplona 2014 [Consultado 2019 mar 13] Disponible en: <http://mural.uv.es/joplase/obesidad%20y%20educacion%20fisica.pdf>
35. Durán, Bazaez G, Figueroa K, Berlanga; Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética de otras carreras universitarias [internet] 2012, Chile; Nutr. Hosp. vol.27 no.3 Madrid may./jun. [consultado 2019 mar 12] Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112012000300009](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000300009)
36. Coby, E; Keller, Oportunidad de acción intersectorial por una alimentación saludable. [Internet] 2019, Chile; Revista chilena de nutrición v.33 suppl.1 2006 [Consultado 2019 mar 13] Disponible en <https://revistaschilenas.uchile.cl/handle/2250/149269>.

### **COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Huamán E. Hábitos alimenticios y su relación con la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo Maria 2019 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado ]. Disponible en: <http://...>

# **ANEXOS**



## Anexo 1

### **CUESTIONARIO PARA DELIMITAR CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS EN LA POBLACIÓN DE ESTUDIO**

Estimado(a) Sr (a). La presente encuesta tiene como objetivo Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019, Le agradezco que responda con seriedad y sinceridad a las preguntas que a continuación se describen; le aseguramos que la información será de carácter Anónima.

=====

#### **ASPECTOS SOCIODEMOGRAFICOS**

1. ¿Cuál es su edad en años?:.....
  
2. Sexo. Marque con un X:
  - a) Masculino
  - b) Femenino
  
3. ¿Cuál es su condición laboral?
  - Nombrado
  - Contratado
  
4. ¿Cuál es el tiempo de servicio en la institución?
  - 1 a 10 años
  - 11 a 20 años
  - 21 a 30 años
  - 30 a más
  
5. ¿Cuál es su estado civil?
  - Soltero (a)
  - Casado (a)
  - Conviviente
  - Viudo (a)
  - Divorciado
  
6. ¿Cuál es su lugar de procedencia?
  - Urbano
  - Rural

## Anexo 2

### CUESTIONARIO PARA DETERMINAR HABITOS ALIMENTICIOS

Estimado(a) Sr (a). El presente instrumento tiene como objetivo Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022, Le agradezco que responda con seriedad y sinceridad a las preguntas que a continuación se describen; le aseguramos que la información será de carácter anónima.

#### **I. LUGAR DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

1. ¿Dónde consume su alimento por la mañana?

- a) En la Casa
- b) En el trabajo
- c) En el Restaurantes certificados
- d) En los Quioscos ambulantes

2. ¿Dónde consume su alimento por la tarde?

- a) En la Casa
- b) En el trabajo
- c) En el Restaurantes certificados
- d) En los Quioscos ambulantes

3. ¿Dónde consume su alimento por las noches?

- a) En la Casa
- b) En las pollerías y brostherias
- c) En los Puestos de ambulantes
- d) En algún familiar o conocido

#### **II. HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

4. ¿Durante que horario consume su desayuno por las mañanas?

- a) De 5 a 7 am
- b) De 7 :01 am a 10 am

5. ¿Durante que horario consume su almuerzo por las tardes?

- a) 11:00 am-12:59 am
- b) 1:00 pm - 2:59 pm
- c) Más de las 3:00 pm

6. ¿En qué horarios consume su cena por la noche?

- a) 6:00 pm – 7:59 pm
- b) 8.00 pm - 9:59 pm
- c) Más de las 10:00 pm

### **III. FRECUENCIA DE ALIMENTOS PRINCIPALES**

**7. ¿Cuántas veces a la semana consume leche y derivados?**

- a) todos los días
- b) 2 veces por semana
- c) No consume

**8. ¿Cuántas veces a la semana consume pescado?**

- a) todos los días
- b) 2 veces por semana
- c) No consume

**9. ¿Cuántas veces a la semana consume frutas y verduras?**

- a) todos los días
- b) 2 veces por semana
- c) No consume

**10. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir a media tarde?**

- a) Frutas (enteras o en preparados)
- b) Hamburguesa
- c) Snack y/o galletas
- d) Helados y/o postres
- 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) todos los días
- b) 2 veces por semana
- c) No consume

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

- a) todos los días
- b) 2 veces por semana
- c) No consume

**14. ¿suele agregar sal a las comidas preparadas?**

- a) Nunca
- b) algunas veces
- c) Interdiario
- d) 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) Más de 2 cucharitas.

#### **IV. CONSUMO DE ALIMENTOS PRINCIPALES**

**16. ¿Cuántas veces a la semana consume su desayuno?**

- a) Nunca
- b) 2 veces a la semana
- c) Interdiario
- d) 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 consume su almuerzo?**

- a) Nunca
- b) 2 veces a la semana
- c) Interdiario
- d) Diario

**19. ¿Cuántas veces a la semana consume su cena?**

- a) Nunca
- b) 2 veces a la semana
- c) Interdiario
- d) 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

### Anexo 3

#### CUESTIONARIO PARA DETERMINAR ACTIVIDAD FISICA

Estimado(a) Sr (a). El presente instrumento tiene como objetivo Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022, Le agradezco que responda con seriedad y sinceridad a las preguntas que a continuación se describen; le aseguramos que la información será de carácter anónima.

1. ¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?

SI = 1                      NO = 0

2. ¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar de prisa durante al menos 10 minutos consecutivos?

SI = 1                      NO = 0

3. ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

SI = 1                      NO = 0

4. ¿En su tiempo libre, practica usted deportes intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?

SI = 1                      NO = 0

5. ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos?

SI = 1                      NO = 0

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

Título del estudio. "Hábitos alimenticios y su relación con la actividad física del personal administrativo del Hospital de contingencia de Tingo María 2022"						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable Dependiente: Hábitos alimenticios			
¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de contingencia de Tingo María 2022?	Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del hospital de contingencia de Tingo María 2022	<p>Hi=. Existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022</p> <p>Ho= No existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022</p>	<p><b>Dimensiones</b></p> <p>Lugar de consumo</p> <p>Horario de consumo</p> <p>Frecuencia/consumo</p> <p>Consumo de alimentos principales.</p> <p>Forma de preparación de los alimentos</p>	<p><b>Indicadores</b></p> <p>Lugares certificados o puestos ambulantes</p> <p>Mañana 6 a 9 am en diferentes horarios</p> <p>Tarde 12 a 3pm en diferentes horarios</p> <p>Noche 7:pm a 9pm en diferentes horarios</p> <p>Consumo de comidas saludables</p> <p>Consumo de comidas no saludables</p> <p>Consumo diario</p> <p>Consumo a veces.</p> <p>Muestra higiene</p> <p>No muestra higiene</p>	<p><b>Ítems</b></p> <p>Adecuada</p> <p>Inadecuada</p>	<p><b>Escala de Medición</b></p> <p>Nominal</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicos	Variable Independiente Actividad física			
<p>•¿Cuáles son las características sociodemográficas del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022?</p> <p>•¿Cuáles son los hábitos alimenticios que presenta el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022?</p>	<p>•Describir las características sociodemográficas del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022</p> <p>•Identificar los hábitos alimenticios que presenta el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022</p>	<p>Hi1= Los hábitos alimenticios son adecuados en el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022</p> <p>Ho1= Los hábitos alimenticios son inadecuados en el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022</p>	<p>Actividad física</p>	<p>1.Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos o trabajos de construcción] al menos 10 minutos.</p> <p>2.Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar de prisa durante al menos 10 minutos consecutivos.</p> <p>3.Camina o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos.</p>	<p>Si realiza=1</p> <p>No realiza=0</p>	<p>Nominal</p>

•¿Cuáles es la actividad física que realiza el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022?	•Identificar la actividad física en el personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2022.	Hi2= El personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María si realiza actividad física Ho2= El personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María no realiza actividad física..		4.En su tiempo libre, practica usted deportes intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos . 5.En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar voleibol] durante al menos 10 minutos		
			Sociodemográficos	Edad sexo Estado civil  Nivel de escolaridad  Procedencia  Condición Laboral  Tiempo de servicio	Años Masculino - femenino Soltero, Casado, viudo, divorciado Sin instruccion Primaria, Secundaria Superior, tecnico Urbano-Rural Nombrado contratado < de 5 años 6 a 10 años 11 a 20 años 20 años a más	De razón  Nominal  Nominal  Ordinal
<b>Tipo de estudio</b>	<b>Población Muestral</b>	<b>Técnicas e instrumentos</b>	<b>Aspectos éticos</b>	<b>Estadística descriptiva e inferenciales</b>		
Observacional, transversal, prospectivo y cuantitativo.	54 trabajadores administrativos	Técnica: Encuesta y la observación	Beneficencia, No maleficencia La justicia La autonomía	Estadísticos descriptivos	Frecuencias, porcentajes y Tablas	Estadístico SPSS 25, Excel
	54 trabajadores administrativos	Instrumento: cuestionario estructurado				
<b>Nivel del estudio</b>	Descriptivo					
<b>Diseño del Estudio</b>	Descriptivo					

**Anexo 5  
BASE DE DATOS**

edad	Edad por grupos	Sexo	Condición laboral	Tiempo de servicio	Estado civil	Religión	Lugar procedencia	Lug CONSUM	HOR CONSUM ALIM	Frec ALIM	Consum ALIMPRIN	Forma de preparación	Hábitos alimenticios	Actividad física
30	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2
27	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
55	5	2	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2
40	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2
59	5	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
35	2	2	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2
27	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2
25	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2
25	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
28	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2
50	4	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
29	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2
30	1	2	1	4	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2
25	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
28	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2
54	5	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
51	4	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1



29	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
27	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
55	5	1	1	3	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2
36	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
56	5	1	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2
26	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2
54	5	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2
36	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1
28	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
52	4	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2
28	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2
29	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2
28	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1
55	5	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1
34	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
34	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
45	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2
50	4	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2
28	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2
40	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2

40	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
40	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2
68	6	1	1	4	4	1	1	1	2	2	1	2	2	1
52	4	1	1	4	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2
56	5	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
63	6	1	1	4	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2
46	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
28	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
25	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
30	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
49	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
39	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2
39	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2
44	3	2	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1
26	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2
60	6	1	1	4	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2

Anexo 6

Validación de instrumentos



**GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO**  
**DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUÁNUCO**  
**Unidad Ejecutora 401 – Hospital Tingo María**

Hospital  
**TINGO MARÍA**

"Año de la Lucha contra la Corrupción y la Impunidad"

Tingo María, 22 de julio del 2019.

**CARTA N° 09 -2019-GRH-DRSH/HTM-UADI**

Sra.

Milagros Ochoa Castro.

Presente.-

ASUNTO : Autorización para Proyecto de Investigación.

De mi especial consideración:

Me es grato dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo, en relación a la solicitud presentada, la Unidad de Apoyo a la Docencia e Investigación del Hospital de Tingo María, da la **AUTORIZACIÓN** para realizar el Proyecto de Investigación Titulado "**HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL HOSPITAL TINGO MARIA 2019**" con eficacia anticipada del 16 al 26 de julio del 2019.

Sin otro en particular me suscribo de usted.



MINISTERIO DE SALUD  
GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO  
HOSPITAL TINGO MARÍA  
Lic. Enf. Violeta Michelle García Chávez  
C.E.P. N° 40334  
JEFE UNIDAD DE APOYO A LA DOCENCIA E INVESTIGACIÓN  
Lic. Enf. V. Michelle García Chávez

Jefe de la Unidad de Apoyo a la Docencia e Investigación.

VMGC/ychnp

c.c. Archivo

Área Investigac.

Estadística.

## TABLA DE VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS

Estimado (a): Lic. Exp. Edith Flamerie Mendoza


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 opinión.

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACION
10. ¿El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación?	✓		
11. ¿El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio?	✓		
12. ¿Las preguntas del instrumento responde a la Operacionalización de la variable?	✓		
13. ¿La estructura del instrumento es adecuado?	✓		
14. ¿La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento?	✓		
15. ¿Las preguntas son claros y entendibles?	✓		
16. ¿El número de preguntas es adecuado para su aplicación?	✓		
17. ¿Se debe incrementar el número de ítems?		✓	
18. ¿Se debe eliminar algunos ítems?		✓	

Sugerencias y/o aportes para mejorar el instrumento;

.....  
 .....

  
 .....  
 Lic. Exp. Edith Flamerie Mendoza  
 .....  
 C. E. P. N. O. 1111

**Firma y sello del experto**



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Edith marmorini Mendoza de profesión Licenciada actualmente ejerciendo el cargo de Enfermera Asistencial por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Ochoa Castro, Milagros con DNI N° 18146642, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco, el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado **"HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL HOSPITAL DE CONTINGENCIA DE TINGO MARIA 2022"**

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No Aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No Aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador.**

Dr./Mg: Marmorini Mendoza Edith

DNI: 71741210

Especialidad del validador: "Emergencias y Desastres"

Edith  
Lic. En Enfermería Marmorini Mendoza  
C.E.P. N° 000000

**Firma y sello**

## TABLA DE VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS

Estimado (a): Enf. Sherlly Cabrera Livia.....


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 opinión.

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACION
10. ¿El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación?	✓		
11. ¿El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio?	✓		
12. ¿Las preguntas del instrumento responde a la Operacionalización de la variable?	✓		
13. ¿La estructura del instrumento es adecuado?	✓		
14. ¿La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento?	✓		
15. ¿Las preguntas son claros y entendibles?	✓		
16. ¿El número de preguntas es adecuado para su aplicación?	✓		
17. ¿Se debe incrementar el número de ítems?		✓	
18. ¿Se debe eliminar algunos ítems?		✓	

Sugerencias y/o aportes para mejorar el instrumento;

.....  
 .....

  
 -----  
 Sherlly Y. Cabrera Livia  
 Licenciada en Enfermería  
**Firma y sello de experto**



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Sherlly Cabrera Livia de profesión Licenciada en Enferm., actualmente ejerciendo el cargo de Enfermera asistencial por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Ochoa Castro, Milagros con DNI N° 18146642, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco, el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado **“HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL HOSPITAL DE CONTINGENCIA DE TINGO MARIA 2022”**

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 Nombres	( ) Aplicable después de corregir ( <input checked="" type="checkbox"/> ) Aplicable ( ) No Aplicable
Instrumento 2 Nombres	( ) Aplicable después de corregir ( <input checked="" type="checkbox"/> ) Aplicable ( ) No Aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador.**

Dr./Mg: Cabrera Livia Sherlly

DNI: 76063860

Especialidad del validador: “Centro Quirúrgico”

-----  
Sherlly Y. Cabrera Livia  
Licenciada en Enfermería  
Firma y sello

## TABLA DE VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS

Estimado (a): Dic. Exp. Carmen Merino Gastelu

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 opinión.

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACION
10. ¿El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación?	/		
11. ¿El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio?	/		
12. ¿Las preguntas del instrumento responde a la Operacionalización de la variable?	/		
13. ¿La estructura del instrumento es adecuado?	/		
14. ¿La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento?	/		
15. ¿Las preguntas son claros y entendibles?	/		
16. ¿El número de preguntas es adecuado para su aplicación?	/		
17. ¿Se debe incrementar el número de ítems?		/	
18. ¿Se debe eliminar algunos ítems?		/	

Sugerencias y/o aportes para mejorar el instrumento;

.....

.....

  
**Mg. Carmen Merino Gastelu**  
 ENFERMERA ESPECIALISTA  
 CEP. N° 43732 RNE. 6712-022481

.....  
**Firma y sello del experto**





**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Lic. Carmen Merino Gastelu de profesión Licenciada actualmente ejerciendo el cargo de Docente de la Universidad de Huánuco por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Ochoa Castro, Milagros con DNI N° 18146642, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco, el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado **“HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL HOSPITAL DE CONTINGENCIA DE TINGO MARIA 2022”**

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 Nombres	( ) Aplicable después de corregir (x) Aplicable ( ) No Aplicable
Instrumento 2 Nombres	( ) Aplicable después de corregir (x) Aplicable ( ) No Aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador.**

Dr./Mg: Merino Gastelu, Carmen

DNI: 23008191

Especialidad del validador: “Mp. Gerencia en servicios de Salud”

Rcarf  
-----  
**Mg. Carmen Merino Gastelu**  
ENFERMERA ESPECIALISTA  
CEP. N° 43732 RNE. 6712-022481

Firma y sello

## TABLA DE VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS

Estimado (a): LUIS ANDRES FLORES ISIDRO

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 opinión.

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACION
10. ¿El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación?	X		
11. ¿El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio?	X		
12. ¿Las preguntas del instrumento responde a la Operacionalización de la variable?	X		
13. ¿La estructura del instrumento es adecuado?	X		
14. ¿La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento?	X		
15. ¿Las preguntas son claros y entendibles?	X		
16. ¿El número de preguntas es adecuado para su aplicación?	X		
17. ¿Se debe incrementar el número de ítems?		X	
18. ¿Se debe eliminar algunos ítems?		X	

Sugerencias y/o aportes para mejorar el instrumento;

.....  
 .....

  
 Luis Andrés Flores Isidro  
 ENFERMERO  
 C.P. 51002

**Firma y sello del experto**



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Luis Andres Flores Isidro de profesión LIC. ENFERMERIA, actualmente ejerciendo el cargo de HOSPITALIZACION por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Ochoa Castro, Milagros con DNI N° 18146642, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco, el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado **"HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL HOSPITAL DE CONTINGENCIA DE TINGO MARIA 2022"**

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 Nombres	( ) Aplicable después de corregir (X) Aplicable ( ) No Aplicable
Instrumento 2 Nombres	( ) Aplicable después de corregir (X) Aplicable ( ) No Aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador.**

Dr./Mg: FLORES ISIDRO LUIS ANDRES

DNI: 41963933

Especialidad del validador: EMERGENCIAS Y DEJASTRE

  
Luis Andrés Flores Isidro  
ENFERMERO  
Firma y sello

## TABLA DE VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS

Estimado (a): HENRY FREDY JAIMES ROJAS

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 opinión.

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACION
10. ¿El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación?	✓		
11. ¿El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio?	✓		
12. ¿Las preguntas del instrumento responde a la Operacionalización de la variable?	✓		
13. ¿La estructura del instrumento es adecuado?	✓		
14. ¿La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento?	✓		
15. ¿Las preguntas son claros y entendibles?	✓		
16. ¿El número de preguntas es adecuado para su aplicación?	✓		
17. ¿Se debe incrementar el número de ítems?		✓	
18. ¿Se debe eliminar algunos ítems?		✓	

Sugerencias y/o aportes para mejorar el instrumento;

.....

.....

**Henry Fredy Jaimes Rojas**  
 ESPECIALISTA - EMEG  
 CEP: 74098 - RNE: 023973  
 DNI: 43675428

**Firma y sello del experto**



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, HENRY FREDY JAIMES ROJAS de profesión LICENCIADO EN ENFERMERIA ASISTENCIAL, actualmente ejerciendo el cargo de ----- por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Ochoa Castro, Milagros con DNI N° 18146642, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco, el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado **“HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL HOSPITAL DE CONTINGENCIA DE TINGO MARIA 2022”**

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**


Instrumento 1 Nombres	( ) Aplicable después de corregir (X) Aplicable ( ) No Aplicable
Instrumento 2 Nombres	( ) Aplicable después de corregir (X) Aplicable ( ) No Aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador.**

Dr./Mg: .....

DNI: 43675428

Especialidad del validador: HENRY FREDY JAIMES ROJAS

  
Henry Fredy Jaimes Rojas  
ESPECIALISTA - EMEG  
CEP: 74098 - RNE. 023973  
DNI: 43675428

Firma y sello

## TABLA DE VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS

Estimado (a): Lic. Enf. C. CAROLINA CURI RODRIGUEZ.

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 opinión.

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACION
10. ¿El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación?	X		
11. ¿El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio?	X		
12. ¿Las preguntas del instrumento responde a la Operacionalización de la variable?	X		
13. ¿La estructura del instrumento es adecuado?	X		
14. ¿La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento?	X		
15. ¿Las preguntas son claros y entendibles?	X		
16. ¿El número de preguntas es adecuado para su aplicación?	X		
17. ¿Se debe incrementar el número de ítems?		X	
18. ¿Se debe eliminar algunos ítems?		X	

Sugerencias y/o aportes para mejorar el instrumento;

.....  
 .....

  
 Diana C. Curi Rodríguez  
 LIC. ENFERMERÍA  
 C.E.P. 88512

.....  
**Firma y sello del experto**



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, DIANA CAROLINA CURI RODRIGUEZ. de profesión  
ENFERMERA  
ENFERMERA ASISTENCIAL, actualmente ejerciendo el cargo de -----  
----- por medio del presente hago constar que he  
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta.  
Ochoa Castro, Milagros con DNI N° 18146642, aspirante al título de **Licenciada en  
Enfermería** de la Universidad de Huánuco, el cual será utilizado para recabar  
información necesaria para su tesis titulado **“HABITOS ALIMENTICIOS Y SU  
RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL  
HOSPITAL DE CONTINGENCIA DE TINGO MARIA 2022”**

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 Nombres	( ) Aplicable después de corregir (X) Aplicable ( ) No Aplicable
Instrumento 2 Nombres	( ) Aplicable después de corregir (X) Aplicable ( ) No Aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador.**

Dr./Mg: DIANA CAROLINA CURI RODRIGUEZ.

DNI: 48084689

Especialidad del validador: Enfermería en Pediatría.

  
Diana C. Curi Rodriguez  
LIC. ENFERMERIA  
C.E.P. 88512

Firma y sello

## TABLA DE VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS

Estimado (a): Lic. enf. Fredy Jara Maguiña.....

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 opinión.

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACION
10. ¿El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación?	X		
11. ¿El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio?	X		
12. ¿Las preguntas del instrumento responde a la Operacionalización de la variable?	X		
13. ¿La estructura del instrumento es adecuado?	X		
14. ¿La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento?	X		
15. ¿Las preguntas son claros y entendibles?	X		
16. ¿El número de preguntas es adecuado para su aplicación?	X		
17. ¿Se debe incrementar el número de ítems?		X	
18. ¿Se debe eliminar algunos ítems?		X	

Sugerencias y/o aportes para mejorar el instrumento;

.....  
 .....

  
 .....  
 Fredy Jara Maguiña  
 LIC. EN ENFERMERÍA  
 ..... C.E.P. N° 92940 .....  
 .....

**Firma y sello del experto**





**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Fredy Jara Maguiña de profesión Enfermero, actualmente ejerciendo el cargo de Enfermero Asistencial por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Ochoa Castro, Milagros con DNI N° 18146642, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco, el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado **“HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL HOSPITAL DE CONTINGENCIA DE TINGO MARIA 2022”**

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Instrumento 1 Nombres	( ) Aplicable después de corregir (X) Aplicable ( ) No Aplicable
Instrumento 2 Nombres	( ) Aplicable después de corregir (X) Aplicable ( ) No Aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador.**

Dr./Mg: Fredy Jara Maguiña

DNI: 44143451

Especialidad del validador: Especialista enf. analíticas

  
.....  
Fredy Jara Maguiña  
LIC. EN ENFERMERIA  
C.E.P. N°92940  
-----  
Firma y sello