

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



TESIS

**“Estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la
Comisaría de Huánuco 2021”**

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

AUTORA: Vara Gonzales, Zenaida

ASESORA: Leiva Yaro, Amalia Verónica

HUÁNUCO – PERÚ

2023

U

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

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

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

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 Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 73598788

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 19834199

Grado/Título: Doctora en ciencias de la salud

Código ORCID: 0000-0001-9810-207X

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Rodriguez De Lombardi, Gladys Liliana	Doctora en ciencias de la salud	22404125	0000-0002-4021-2361
2	Alvarado Rueda, Silvia Lorena	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	45831156	0000-0001-9266-6050
3	Flores Quiñonez, Emma Aida	Magister en ciencias de la salud salud pública y docencia universitaria	22407508	0000-0001-6338-955X



UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:00 horas del día 18 del mes de mayo del año dos mil veintitrés, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- DRA. GLADYS LILIANA RODRÍGUEZ DE LOMBARDI (PRESIDENTA)
- MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA (SECRETARIA)
- MG. EMMA AIDA FLORES QUIÑONEZ (VOCAL)
- DRA. AMALIA VERÓNICA LEIVA YARO (ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N°840-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "ESTILOS DE VIDA EN LOS MIEMBROS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA COMISARIA HUÁNUCO - 2021"; presentado por la Bachiller en Enfermería **Bachiller. ZENAIDA VARA GONZALES**, Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

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

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) aprobado Por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 1.3 y cualitativo de Suficiente.

Siendo las, 17:00 horas del día 18 del mes de Mayo del año 2023, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRESIDENTA

DRA. GLADYS LILIANA RODRÍGUEZ DE LOMBARDI
Cod. 0000-0002-4021-2361
DNI: 22404125

SECRETARIA

MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA
Cod. 0000-0001-9266-6050
DNI: 45831156

VOCAL

MG. EMMA AIDA FLORES QUIÑONEZ
Cod. 0000-001-6338-955X
DNI: 22407508

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, **Amalia Verónica Leiva Yaro** asesor(a) del Programa Académico de Enfermería designado(a) mediante documento resolución N°280-2020 D-FCS-UDH correspondiente a la estudiante: **ZENAIDA, VARA GONZALES**, en la investigación titulada: **“ESTILOS DE VIDA EN LOS MIEMBROS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA COMISARIA HUÁNUCO - 2021”**.

Puedo constatar que la misma tiene un índice de similitud del 23% 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.

Huánuco, 23 de mayo de 2023



Dra. Amalia V. Leiva Yaro
COORDINADORA DE LA E.A.P. DE
ENFERMERÍA

Dra. Amalia V. Leiva Yaro
DNI: 19834199
Codigo Orcid: 0000-0001-9810-2007X

Informe Final

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

10%

2

distancia.udh.edu.pe

Fuente de Internet

9%

3

Submitted to Universidad de Huanuco

Trabajo del estudiante

1%

4

cybertesis.unmsm.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

hdl.handle.net

Fuente de Internet

<1%

6

docplayer.es

Fuente de Internet

<1%

7

repositorio.unapiquitos.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

8

Submitted to Universidad Nacional del Centro
del Peru

Trabajo del estudiante

<1%

9

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet


Dra. Amalia V. Leiva Yaro
19834199
Codigo Orcid: 0000-0001-9810-2007X

DEDICATORIA

A Dios nuestro padre todo poderoso por ser mi fortaleza espiritual frente a las adversidades de la vida.

A mis padres adorados por ser mi ejemplo de lucha sacrificio y todo el esfuerzo que realizo para encumbrar mi carrera profesional.

.

AGRADECIMIENTOS

A mi asesora, Dra. Amalia Leyva Yaro, por ser mi guía metodológica en el desarrollo del estudio y sus recomendaciones para dar el respaldo científico a este trabajo de investigación.

Al director de la Comisaria de Huánuco, Carlos Solano Pérez, por el apoyo proporcionado en el acceso a los efectivos policiales de esta entidad gubernamental.

A los miembros de la policía nacional de la comisaría de Huánuco, por colaborar activamente en la aplicación de las encuestas y ser un pilar importante para la realización de este estudio investigativo.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I.....	13
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	16
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	16
1.3. OBJETIVOS.....	17
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	17
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	17
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	17
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	17
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	18
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	19
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	20
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	20
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	21
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	23
2.2. BASES TEÓRICAS	24
2.2.1. TEORÍA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER..	
.....	24

2.2.2. TEORÍA DE LOS SERES HUMANOS UNITARIOS DE MARTHA ROGERS.....	25
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	26
2.3.1. ESTILOS DE VIDA.....	26
2.3.2. TIPO DE ESTILOS DE VIDA	27
2.3.3. POLICIA NACIONAL DEL PERÚ (PNP)	28
2.3.4. FUNCIONES DE LOS POLICÍAS.....	28
2.3.5. ESTILOS DE VIDA DE LOS POLICÍAS	29
2.3.6. CARACTERÍSTICAS DEL ESTILO DE VIDA DE LOS POLICÍAS	29
2.3.7. DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS POLICÍAS	30
2.4. HIPÓTESIS.....	32
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	32
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	33
2.5. VARIABLES.....	33
2.5.1. VARIABLE DE INTERÉS	33
2.5.2. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN	33
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	34
CAPÍTULO III.....	36
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	36
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	36
3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	36
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	37
3.2.1. POBLACIÓN	37
3.2.2. MUESTRA.....	37
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	38
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	38
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	42
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	43
3.4. ASPECTOS ÉTICOS.....	43

CAPÍTULO IV.....	44
RESULTADOS.....	44
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	44
4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	49
CAPÍTULO V.....	54
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	54
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.....	54
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES.....	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
ANEXOS.....	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.....	44
Tabla 2. Características laborales de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.....	45
Tabla 3. Características del estado de salud de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.....	46
Tabla 4. Dimensiones de los estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.....	47
Tabla 4. Estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021	48
Tabla 6. Comparación de los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.....	49
Tabla 7. Comparación de los estilos de vida en la dimensión actividad física de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.	50
Tabla 8. Comparación de los estilos de vida en la dimensión hábitos de descanso y sueño de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.....	51
Tabla 9. Comparación de los estilos de vida en la dimensión nocivos de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.....	52
Tabla 10. Comparación de los estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.....	53

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia	70
Anexo 2. Instrumentos antes de la validación.....	75
Anexo 3. Instrumentos después de la validación	75
Anexo 4. Consentimiento informado	79
Anexo 5. Constancias de validación	84
Anexo 6. Documento solicitando permiso para ejecución de estudio	88
Anexo 7. Documento de autorización del ámbito de estudio	94
Anexo 8. Base de datos.....	95
Anexo 9. Constancia de reporte de turnitin	100

RESUMEN

Objetivo. Identificar los estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021. **Métodos.** Este estudio fue de tipo descriptivo, observacional, prospectivo realizado en 115 policías de la comisaria de Huánuco, encuestados con un cuestionario de estilos de vida. El análisis descriptivo se realizó con medidas descriptivas de frecuencias y proporciones; inferencialmente las hipótesis se contrastaron con la prueba del Chi Cuadrado de comparación de frecuencias con una significancia $p < 0,05$. **Resultados.** En el contexto general, se identificó que 62,6% de policías encuestados tuvieron estilos de vida no saludables y 37,4% mostraron patrones conductuales no saludable. Respecto a las dimensiones, 66,1% presentaron estilos de vida no saludables en los hábitos alimenticios; 63,5% tuvieron hábitos no saludables en la actividad física; 61,7% mostraron estilos de vida no saludables en los hábitos de descanso – sueño; y 60% exhibieron estilos de vida no saludables en los hábitos nocivos. Inferencialmente, los resultados de la prueba hipótesis mostraron que predominaron los policías de la comisaria de Huánuco que tuvieron estilos de vida no saludables con un $X^2 = 7,313$ y una $p = 0,007$; y en la evaluación por dimensiones, se identificó que estadísticamente prevalecieron los efectivos policiales que tuvieron estilos de vida no saludables en los hábitos alimenticios ($p = 0,001$); actividad física ($p = 0,004$); hábitos de descanso – sueño ($p = 0,012$) y hábitos nocivos ($p = 0,032$); siendo esta información significativa. **Conclusión.** Los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco tuvieron predominantemente estilos de vida no saludables en el desarrollo de sus actividades cotidianas

Palabras clave: estilo de vida, conducta alimentaria, ejercicio físico, reposo, policías (Fuente: DECS – BIREME)

ABSTRACT

Objective: Identify the lifestyles of members of the National Police of the Huánuco Police Station 2021. **Methods:** This study was descriptive, observational and prospective in 115 police officers of the Huánuco police station, surveyed with a lifestyle questionnaire. The descriptive analysis was performed with descriptive measurements of frequencies and proportions; inferentially the hypotheses were contrasted with the Chi Square test of frequency comparison with a significance $p < 0.05$. **Results** In the general context, 62.6% of police officers surveyed had unhealthy lifestyles and 37.4% showed unhealthy behavioral patterns. Regarding dimensions, 66.1% had unhealthy lifestyles in eating habits; 63.5% had unhealthy habits in physical activity; 61.7% showed unhealthy lifestyles in resting habits - sleep; and 60% exhibited unhealthy lifestyles in harmful habits. Inferentially, the results of the hypothesis test showed that the police of the police station of Huanuco predominated who had unhealthy lifestyles with an $X^2 = 7,313$ and a $p = 0,007$; and in the evaluation by dimensions, it was identified that police officers who had unhealthy lifestyles prevailed statistically in eating habits ($p = 0,001$); physical activity ($p = 0,004$); rest habits - sleep ($p = 0,012$) and harmful habits ($p = 0,032$); this information being significant, **Conclusions:** The Members of the National Police of the Huánuco Police Station predominantly had unhealthy lifestyles in the development of their daily activities.

Key words: lifestyle, feeding behavior, exercise, rest, police (Source: MeSH-NLM)

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son un componente importante para la salud de las personas pues representan el modo que estas tienen de reaccionar frente a los diversos procesos y actividades que realizan en su vida, pero si estos no son realizados adecuadamente se constituyen un factor predisponente de diversas enfermedades atribuidas a los estilos de vida no saludables¹.

Por ello es importante reconocer que la práctica de estilos de vida no saludables emerge como una realidad preocupante en el mundo pues cada vez es mayor el número de personas con conductas no saludables que favorece el incremento en patologías no transmisibles, acentuándose este problema en ocupaciones de riesgo como los efectivos policiales².

En este sentido diversos estudios establecen que las labores que realizan los policías se caracterizan por ser actividades sedentarias que implican pasar periodos prolongados de pie o sentados, adoptando hábitos alimenticios no saludables y patrones inadecuados de sueño que, en mayor o menor medida, afectando su condición de salud y calidad de vida laboral.

Por ello, se consideró importante realizar este estudio con el objetivo de identificar los estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021; cuya importancia radica en que permite conocer, desde una realidad objetiva, los estilos de vida que están aplicando los efectivos policiales tanto en su vida cotidiana como en su desempeño laboral en la dependencia policial para informar al comisario y las autoridades sanitarias sobre el comportamiento de la variable en esta entidad y puedan implementar programas institucionales que permitan que los policías adopten estilos de vida saludables, mejorando su condición física y fortaleciendo su desempeño en el ámbito laboral.

Como consecuencia de lo expuesto previamente se presenta este informe de tesis como un aporte relevante al conocimiento científico y el análisis de los estilos de vida en las entidades policiales, siendo presentado en cinco capítulos importantes: el primer capítulo comprende el análisis de la problemática observada en el estudio, planteando las interrogantes

investigativas, delimitados los objetivos planteados en la tesis, incluyendo también la justificación del estudio donde se presentaron los argumentos para el desarrollo de la investigación, las limitaciones suscitadas dentro del mismo y la viabilidad del estudio.

En el capítulo segundo, se detalla analíticamente los antecedentes consultados respecto al tema de análisis en orden cronológica, posteriormente se ubican las bases teóricas que dan sustento a la investigación, luego se presentan las principales definiciones conceptuales de la variable de interés y finalmente se realizan la formulación de hipótesis general y específica; incluyendo las variables de estudio y su proceso de operacionalización.

En el tercer capítulo, están los aspectos propios de la metodología aplicada en esta tesis abarcando desde el tipo de estudio, considerando también el enfoque, nivel y diseño de investigación; así como la información de la población y muestra, incluyendo también las técnicas e instrumentos de medición, así como las técnicas de procesamiento y análisis de datos, presentando al final las consideraciones éticas del estudio.

Posteriormente se encuentra el capítulo cuarto donde se realiza la presentación de los resultados de este estudio en base a los objetivos planteados en la investigación, efectuándose también el contraste de la hipótesis formulada en el estudio; y en el capítulo quinto se efectúa la discusión de los resultados más significativos del estudio estableciendo también el aporte de la investigación al conocimiento científico.

En la parte final del informe se realiza la recapitulación de los datos presentados en el estudio formulando las conclusiones arribadas en la investigación, estableciendo algunas recomendaciones para la solución de la problemática, listando las referencias bibliográficas consultadas en el estudio según normativa Vancouver y presentando finalmente los anexos del trabajo de investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La evidencia científica de la influencia de los estilos de vida en los principales problemas de salud del mundo es amplia pues se le reconoce como aquellos patrones conductuales que las personas realizan en su vida cotidiana y que si no empleados adecuadamente tienen un impacto importante en la presencia de diversas enfermedades³.

En la actualidad Espinosa⁴ señala que la práctica de estilos de vida no saludables representa la principal causa de morbilidad en la población a nivel mundial pues tienen influencia significativa en el desarrollo de problemas de sobrepeso, obesidad, diabetes y otras patologías crónicas no transmisibles que afectan la salud de la población en general.

Monsalve⁵ afirma que esta realidad es común y frecuente en el mundo, pues los avances propios del fenómeno de globalización mundial han provocado que las personas tengan estilos de vida no saludables como los malos hábitos alimenticios e inactividad física, acentuándose esta condición en los grupos ocupacional que realizan actividades administrativas y sedentarias como los efectivos policiales.

Al respecto, Guardamino⁶ señala que la labor que realizan los miembros de la policía se caracteriza porque tienen que efectuar actividades de vigilancia, patrullaje y labores administrativas pasando mayormente sentados y limitándose la realización de actividad física que incide en su estado de salud y favorece la presencia de patologías no transmisibles.

Del mismo modo, Díaz⁷ indica que los turnos rotativos, los trabajos extras impiden que los policías puedan ejercitarse regularmente, enfatizando también que las actividades laborales de 24 horas limitan que puedan dormir las seis horas diarias, dificultando también que tengan alimentación saludable y que sean más propensos a presentar problemas de exceso de peso.

Asimismo, Rodas⁸ manifiesta que el horario de trabajo de los policías y la realización de actividades administrativas favorecen para que estos adopten conductas de riesgo debido al horario rotativo no pudiendo consumir una alimentación balanceada, limitando la actividad física, la ingesta de sustancias nocivas, la disminución del número de horas de sueño y la falta de interés para asistir a los controles médicos que afecta significativamente su salud física y mental.

Esta realidad preocupante se evidencia en estudio efectuado en el 2021 por Mina⁹ en una ciudad de Ecuador donde identificó que 58,2% de efectivos policiales mostraron patrones de vida no saludables; siendo más propensos a presentar deficientes alimenticios, realizar actividades sedentarias y tener problemas de descanso y sueño por su labor en la vigilancia de la ciudad.

En México, un informe publicado por Carmona et al¹⁰ en el 2020 evidenció que casi el 60% de policías tuvieron problemas de exceso de peso, que se asociaron a la práctica de estilos de vida no saludables en la alimentación, la práctica del sedentarismo e inadecuados hábitos de descanso y sueño en sus labores por tener turnos rotativos y trabajar todo el día.

En el Perú, Palomino et al¹¹ afirman que los estilos de vida no saludables representan la principal causa para que casi el 20% de policías a nivel nacional tengan problemas de sobrepeso asociándose fundamentalmente a la práctica del sedentarismo y una alimentación no saludable.

Al respecto Bazán¹² en su estudio efectuado en Lima en el 2021 encontró que 67% de miembros de la policía nacional mostraron patrones conductuales no saludables tanto el área física como emocional que afectaba su bienestar integral y calidad de vida en el ámbito ocupacional.

Asimismo, Garcilazo y Paico¹³ refieren que el fondo nacional de aseguramiento de la Policía Nacional del Perú indica que los principales problemas de salud que presentan los policías están asociados en un 80% a la práctica de estilos de vida no saludables en las áreas de alimentación y actividad física.

Gantu¹⁴ en su trabajo efectuado en el 2019 en Lima evidenció que 63% de efectivos policiales tuvieron estilos de vida no saludables, siendo las áreas

de alimentación, actividad física y de sueños con mayor incidencia los hábitos no saludables afectando su salud en el ámbito biopsicosocial.

Del mismo modo Zambrano¹⁵ en su tesis desarrollada en Huánuco en el 2019 identificó que casi el 68% de policías mostraron estilos de vida no saludables en las áreas de alimentación, actividad física y descanso que provocaba que 56,8% de ellos tengan problemas de sobrepeso u obesidad.

Frente a ello, Suárez et al¹⁶ sostiene que las consecuencias sensibles de este problema se manifiestan en que la práctica de estilos de vida no saludables en los policías provoca que presenten sobrepeso u obesidad que es un factor predictor de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, etc., que incrementen el riesgo de muerte temprana y afectan su calidad de vida laboral.

Asimismo, Fagoaga¹⁷ sostiene que esta condición puede afectar la salud y productividad de los efectivos policiales, debido a que los que tienen exceso de peso tienen dificultad para moverse adecuadamente por su contextura corporal limitando sus funciones pues estos necesitan tener una condición física óptima para realizar adecuadamente sus actividades en el trabajo.

Por ello, Cárdenas¹⁸ afirma que las autoridades del Ministerio de Salud y del Ministerio de Interior del Perú han desarrollado una serie de medidas y estrategias públicas para promover la práctica de estilos de vida saludables en miembros de la policía nacional, fomentando la importancia de la actividad física y una alimentación saludable para que puedan mejorar su salud, pero que no rinden los resultados esperados en el afrontamiento de este problema.

En los miembros de la Policía Nacional de la Comisaria de Huánuco se ha observado que existe una proporción importante de efectivos policiales con exceso de peso, mostrando una mala condición física que afecta sus funciones laborales en la vigilancia y patrullaje de la ciudad reflejando que tienen estilos de vida no saludables que afectan su estado de salud pues tienen propensión a tener malos hábitos alimenticios, realizar actividades sedentarias, no tener un descanso adecuado, consumo de bebidas alcohólicas en sus tiempos libres y realizar otros comportamiento no saludables que tienen repercusión negativa en su salud biopsicosocial.

Al conversar con algunos de los miembros de la policía sobre sus estilos de vida se ha identificado expresiones como “mayormente paso todo el día sentado en el patrullero, dedico poco tiempo a realizar actividad física”, “cuando estamos de servicio comemos lo que hay en la calle, a veces no tenemos tiempo para alimentarnos bien”, “no puedo tener horarios fijos por el trabajo que realizo en la institución”, “solo realizó actividad física cuando jugamos fulbito con los colegas de la base, luego de ellos tomamos unas cervecitas”, “generalmente no puedo dormir bien, a veces tengo insomnio”, “cuando estoy de servicio en las calles solo como galletas o gaseosas, entre otras frases que reflejan que el problema se manifiesta de manera preocupante en esta entidad policial.

En base a lo descrito previamente, surgió la necesidad imperante de realizar este estudio de investigación teniendo como propósito de análisis identificar los estilos de vida de los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuáles son los estilos de vida de los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco?
2. ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión actividad física de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco?
3. ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión hábitos de descanso y sueño de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco?

4. ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Identificar los estilos de vida de los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco.
2. Valorar los estilos de vida en la dimensión actividad física de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco.
3. Evaluar los estilos de vida en la dimensión hábitos de descanso y sueño de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco.
4. Categorizar los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Este estudio se considera importancia desde el punto de visto teórico porque los estilos de vida de los miembros de la policía es un aspecto poco evaluado en los estudios de investigación a pesar de que la aplicación de conductas no saludables es una problemática frecuente en este grupo ocupacional considerándose como un factor de riesgo importante para la presencia de las enfermedades crónicas no transmisibles; surgiendo la necesidad de analizar esta problemática para

brindar aportes teóricos que contribuyan al discernimiento de la misma y colaboren en el abordaje integral del problema en el ámbito sanitario.

Por ello, en esta investigación se pudo aplicar algunos modelos teóricos que analizan los estilos de vida de la población como el enfoque de seres humanos unitarios de Rogers y el modelo promocional de la salud de Pender, permitiendo confrontar sus postulados con la realidad observada en el contexto de análisis, proceso que permitió proporcionar aportes teóricos relevantes que pueden ser empleados para la creación de nuevos paradigmas científicos sobre la importancia de los estilos de vida saludables en los primeros niveles de atención en salud.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La relevancia práctica de este estudio investigativo radica en que analiza una temática priorizada en la línea de investigación de promoción de la salud y prevención de las enfermedades propuesta por la UDH; siendo importante porque permitió evaluar los estilos de vida de los miembros de la policía nacional de la comisaría de Huánuco, permitiendo conocer el comportamiento de esta variable en el ámbito de estudio y a la vez que permite informar al director de esta institución, autoridades del sector salud y efectivos policiales respecto a sus estilos de vida para que implementen las estrategias y medidas de intervención correspondientes.

Por ello, se resalta que la información presentada en este informe de tesis puede ser utilizada por las personas encargadas del área de promoción de salud para que implementen diversas medidas de educación sanitarios y otras estrategias sustentadas en la aplicación del enfoque preventivo promocional que permita promover la prácticas de estilos de vida saludables en los efectivos de la policía nacional y mediante ello evitar la incidencia de patologías no transmisibles y promover una mejor calidad de vida en el contexto laboral.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

La relevancia metodológica de este trabajo de investigación radica en que estuvo orientada a aplicar pasos metodológicos estandarizados para evaluar la variable de interés en su contexto natural, aplicando un instrumento que fue validado de manera pertinente por jueces expertos en la problemática de análisis y que alcanzó valores aceptables de confiabilidad para garantizar la representatividad de los resultados del estudio; resaltando también que el instrumento presentado en esta investigación puede ser utilizado en futuros estudio que se interesen por continuar analizando la línea problemática evaluada en este informe de tesis de investigación.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En este trabajo no se presentaron mayores limitaciones en la realización del estudio debido a que hubo participación activa de los policías, no teniéndose tampoco ninguna dificultad en el procesamiento estadístico y presentación de resultados de este trabajo investigación.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La realización de este trabajo de investigación fue viable porque el general de la Comisaría de Huánuco brindó las facilidades necesarias para la ejecución del estudio, contándose además con los recursos requeridos para la realización del trabajo de campo y la participación proactiva de los efectivos policiales en la aplicación de los instrumentos de medición.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Ecuador, 2021, Mina⁹ efectuó el estudio: “Estado nutricional y hábitos alimentarios en el personal de la Policía Nacional del Cantón San Lorenzo” buscando evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios realizados por el personal policial; desarrollando una investigación descriptiva, transversal en 98 efectivos policiales evaluados con una ficha nutricional y un test de hábitos alimentarios; sus reportes reflejaron como datos relevantes que 58,2% mostraron hábitos no saludables y 41,8% presentaron conductas saludables; respecto al estado nutricional, evidenció que 48% mostraron normopeso, 41% tuvieron sobrepeso, 7% presentaron delgadez, 3% obesidad grado I y 1% tuvieron obesidad grado II; concluyendo que los hábitos alimentarios tienen influencia significativa en el estado nutricional de los policías participantes del estudio.

En la ciudad de El Salvador, 2017, Fagoaga¹⁷ presentó la investigación: “Percepción sobre alimentación, salud y autocuidado en el personal de la Policía Nacional Civil”, buscando conocer la percepción que tienen los efectivos policiales sobre los patrones alimenticios, salud y prácticas de autocuidado; desarrollando una investigación descriptiva, transversal, prospectivo en 300 efectivos policiales, evaluados estadísticamente con un cuestionario de alimentación, salud y actividades de autocuidado; el procesamiento de la información evidenció como principales hallazgos que 40,7% de efectivos policiales fueron diagnosticados con obesidad, 35,2% tuvo sobrepeso, 16,0% presentaron obesidad mórbida, 6,1% mostraron normopeso, 4,9% presentó obesidad grado 2 y una proporción minoritaria de 0,7% tuvo delgadez; 78,7% no tenían dietas alimenticias, 62,3% consumía comidas chatarras, 55,% ingerían gaseosas, 56% no realizaba ejercicios

de actividad física, 32% tenían el hábito de ingerir bebidas alcohólicas, y 64% no acudían a consulta médica; sus conclusiones más resaltantes fueron que predominaron los efectivos policiales con problemas de sobrepeso, relacionándose su estado nutricional con los malos hábitos alimenticios, la falta de actividad física y las prácticas no saludables de autocuidado de la salud.

En Ecuador, 2016, Sailema¹⁹ efectuó el estudio: “Alimentación nutritiva en la condición física de los policías de la sub zona Pastaza”; proponiéndose analizar la alimentación nutritiva y su influencia en la condición física de los efectivos policiales; desarrollando una investigación analítica, prospectiva, transversal en un grupo muestral de 10 efectivos policiales que fueron evaluados con cuestionario de evaluación de alimentación nutritiva y valoración de la condición física del personal policial; sus reportes evidenciaron que, en general, 60% de efectivos policiales manifestaron que no tenían una alimentación nutritiva en el cuartel, 65% señalaron que continúan con hambre después de recibir la alimentación, 47% refirieron que su condición física era buena, 33% mostraron una excelente condición física, 12% tuvieron una mala condición física y 8% exhibieron una regular condición física; 95% afirmaron que la condición física puede favorecer la presencia de enfermedades; concluyendo que la alimentación nutritiva tiene influencia significativa en la condición física de los policías.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Lima, 2021, Bazán¹² desarrolló la investigación: “Estilos de vida y su relación con el estado de salud de los efectivos policiales de una comisaría de Lima”; buscando relacionar los estilos de vida con la salud de los miembros de la policía, realizando una investigación cuantitativa, analítica, prospectiva, transversal en 63 efectivos policiales, evaluados categóricamente con un cuestionario de valoración de estilos de vida y estado de salud; sus resultados mostraron que 67% de policías tuvieron estilos de vida no saludables y 33% comportamientos saludables; identificando también que 60,3% mostraron conductas no saludables en

el área física y 68,3% presentaron hábitos no saludables en el área emocional; respecto a la evaluación del estado de salud, 60,3% fue malo y 39,7% fue bueno; concluyendo que los estilos de vida tienen incidencia significativa en el estado de salud de los efectivos de la policía nacional.

En El Callao 2019, Gantu¹⁴ efectuó el estudio: “Estilos de vida en personal policial de la Comisaria Villa los Reyes, Ventanilla”; buscando caracterizar y describir los estilos de vida de los policías, realizando una investigación descriptiva, transversal en 90 policías valorados con un cuestionario de estilos de vida; sus resultados mostraron que 59% de policías tuvieron un estilo de vida bajo y 29% un estilo de vida medio y 12 un estilo de vida alto; respecto a las dimensiones, 66% mostró un estilo de vida bajo en la alimentación; 65% tuvo estilo de vida bajo en la actividad física; 47% mostró un estilo de vida bajo en el descanso y sueño, 54% tuvo presentó un estilo de vida bajo en la responsabilidad en salud y 29% tuvo estilo de vida bajo en el manejo del estrés; concluyendo que de manera sobresaliente los policías de esta comisaria presentan un estilo de vida bajo en sus actividades cotidianas.

En Lima, 2019, Garcilazo y Paico¹³ efectuaron el estudio: “Estilo de vida y riesgo cardiovascular del personal que labora en la comisaria de Santa Anita y Santa Felicia” buscando determinar la relación existente entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular del personal policial; realizando un estudio descriptivo analítico, transversal en 144 policías participantes evaluados con el cuestionario de perfil de estilos de vida; los reportes de su informe reflejaron que 64,6% tuvieron estilo de vida poco saludable, 29,2% saludable y 6,2% estilo de vida no saludable; en cuanto al riesgo cardiovascular, 50% de policías tuvo riesgo cardiovascular moderado, 38,9% riesgo alto y solo 11,1% riesgo bajo; identificando que los estilos de vida no saludables tienden a asociarse con un mayor nivel de riesgo cardiovascular; concluyendo que existe relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo cardiovascular en los efectivos policiales de las comisarías en estudio.

En Huancayo, 2019, Ávila²⁰ realizó el trabajo de investigación: “Estilos de vida y el índice de masa corporal de los policías del escuadrón de Emergencia” proponiéndose identificar la relación entre los estilos de vida y el IMC del personal policial que forma parte del escuadrón de emergencia; efectuando una investigación analítica correlacional, transversal en 120 efectivos policiales; empleando como instrumentos un test de estilos de vida y la tabla de valores estandarizadas por la OMS para evaluar el IMC; los resultados del procesamiento de información evidenciaron que 50,8% de policías evaluados tuvieron un regular estilo de vida, 27,5% presentaron malos estilos de vida y 21,7% tuvieron buenos estilos de vida; en cuanto al análisis por dimensiones, evidenciaron que 46,7% mostraron un regular estilo de vida en la alimentación, 58,4% tuvieron regular estilo de vida en la actividad física, 50% mostraron regular estilo de vida en el descanso y sueño, 76,7% presentaron regular estilo de vida en los hábitos nocivos y 46,7% mostraron regular estilo de vida; en cuanto a la valoración del estado nutricional, 53,3% de efectivos policiales evaluados fueron diagnosticados con sobrepeso, 29,2% presentaron obesidad y 17,5% mostraron un estado nutricional normal; estableciendo como conclusión de estudio que existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los efectivos policiales participantes del estudio.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco, 2019, Zambrano¹⁵ efectuó el estudio: “Factores de riesgo que se relacionan con el sobrepeso y obesidad en los policías de la Comisaria de Huánuco”; proponiéndose identificar los factores que se relacionan a la presencia de sobrepeso u obesidad en los miembros de la policía nacional, realizando un estudio analítico, prospectivo, transversal en 77 efectivos policiales evaluados con una guía nutricional y un cuestionario de factores de riesgo; los resultados de este estudio mostraron que 49,3% de policías tuvieron sobrepeso y 6,5% presentaron obesidad; identificando también que 77,9 realizaban actividades sedentarias en su trabajo, 76,6% consumían comidas rápidas, 83,1%

tenían el hábito de consumir gaseosas; 81,8% dormían menos de seis horas diarias; concluyendo que, en general los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo y las horas inadecuadas de descanso y sueño fueron los principales factores que inciden en la presencia de sobrepeso u obesidad en los miembros de la policía nacional.

En Tingo María, Vásquez²¹ en el 2018 efectuó el estudio que tuvo como título “Factores relacionados a la obesidad en el personal policial atendidos en la Posta Médica Policía Nacional del Perú”, proponiéndose conocer los factores que se relacionan al diagnóstico nutricional de la obesidad en miembros de la policía, desarrollando un estudio relacional, prospectivo, transversal en 68 policías evaluados con un cuestionario de factores relacionados a la obesidad; sus reportes reflejaron que 54,4% de policías que presentaron obesidad desarrollaban actividades administrativas en la institución, 51,5% tenía la costumbre de consumir alimentos que únicamente eran de su agrado; 52,9% acostumbraba a consumir comidas fritas, 67,6% consumía comidas rápidas, 92,6% habituaba tomar bebidas alcohólicas y 68,3% dormía menos de seis horas, estableciendo que la realización de actividades sedentarias, los malos hábitos alimenticios y las horas inadecuadas de sueño fueron factores que se relacionaron con la obesidad en los policías.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER

Según Hidalgo²² este modelo teórico abarca la valoración de los rasgos característicos individuales de las personas, incluyendo también los factores biológicos, emocionales, socioculturales y patrones conductuales para trabajar en ello y realizar modificaciones que sean eficaces y duraderas para la adopción de comportamientos saludables.

Al respecto, Aristizabal et al²³ afirman que el modelo formulado por Nola Pender plantea que los estilos de vida de las personas se encuentran determinados por factores individuales, culturales, conductas previas y componentes situacionales que les permiten

adoptar conductas saludables en la toma de decisiones sobre el cuidado de su salud como una medida importante en la prevención de las enfermedades.

En esta perspectiva, Carranza et al²⁴ resaltan que este modelo teórico promueve el desarrollo de actividades que permitan que las personas cuiden de su bienestar biopsicosocial adoptando las conductas promotoras de salud que permiten adoptar estilos de vida saludables y realizar actividades que permitan prevenir la incidencia de diversas patologías, resaltando también la trascendencia de la educación sanitaria en la adopción de hábitos saludables en la población estableciendo que las personas que muestran mayor preocupación por su estado de salud son los que tienen una mayor tendencia a cuidarla.

El planteamiento teórico propuesto por Nola Pender permitió identificar algunos factores que inciden en los estilos de vida que los policías realizan en su vida cotidiana y actividades laborales.

2.2.2. TEORÍA DE LOS SERES HUMANOS UNITARIOS DE MARTHA ROGERS

Según indica Sanabria²⁵ este modelo teórico analiza la forma en que las personas interaccionan con su medio circundante, considerándolos como seres humanos unitarios que se encuentran integrado por campos de energía irreductibles y pandimensionales que les permiten actuar o reaccionar de cierto modo frente a una determinada situación.

En este sentido Bueno²⁶ señala que el modelo planteado por Martha Rogers considera al hombre como un ser unitario que se encuentra interactuando de manera frecuente con su entorno a través de sistemas abiertos presentándose un patrón conductual que puede modificarse de manera continua y producir momentos de bienestar o enfermedad, adoptando diversos estilos de vida en el ámbito cotidiano.

Al respecto, León²⁷ señala que el enfoque de seres humanos unitarios cimienta sus postulados en que la salud de las personas está determinada por la capacidad que tienen estas de efectuar actividades que le permitan cuidar su salud, estableciendo un balance entre el entorno circundante y las personas sosteniendo que la adopción de conductas saludables representan la mejor estrategia para tener una buena salud y la práctica de hábitos no saludables se relacionan con una mayor incidencia de enfermedades que afectan el bienestar de las personas.

El modelo de Martha Rogers aportó a esta investigación porque permitió identificar que cada policía participante del estudio es un ser humano único y diferente que tiene a reaccionar de manera distinta frente a diversas situaciones y adoptar un estilo de vida diferente según interacción con el entorno circundante.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. ESTILOS DE VIDA

Calpa et al²⁸ señalan que son aquellos patrones conductuales identificable y de naturaleza relativamente estable en las personas que son resultantes del proceso de interacción que se establece entre las características personales o individuales, el proceso de interacción social y las condiciones de vida en las que se desenvuelven las personas en las diversas esferas de su vida cotidiana.

Macedo y Meléndez²⁹ consideran a este constructo como los patrones de comportamiento que tienen las personas en un determinado contexto y que se encuentra influenciada esencialmente por su nivel cultural, los patrones sociales y la situación económica en la que se desenvuelven, las cuales a su vez pueden proteger o incrementar el riesgo de presencia de enfermedades.

Veramendi et al³⁰ señalan que son todas aquellas conductas que las personas realizan de modo consciente y voluntario a lo largo de su

vida y que les permiten la satisfacción de sus necesidades fisiológicas, sociales y espirituales para conseguir el bienestar, siendo determinados también por la presencia de factores de riesgo o protección del bienestar humano.

2.3.2. TIPO DE ESTILOS DE VIDA

Según Calpa et al²⁸ el constructo estilos de vida de las personas puede ser clasificado del siguiente modo estructural:

a) Estilos de vida saludables

Según Sánchez y Luna³¹ los estilos saludables son comportamientos que se relacionan con las conductas y hábitos que realizan los seres humanos para tener un buen estado de salud, permitiéndoles satisfacer sus necesidades en el ámbito biopsicosocial, mejorando su bienestar personal, la esperanza de vida y también permitiendo prevenir el desarrollo de diversas enfermedades.

Lema et al³² afirma que constituyen los modos de vida que los seres humanos desarrollan en su vida cotidiana y que le permite cubrir adecuadamente sus necesidades en el contexto fisiológico, emocional y social para la mejora significativa en su calidad de vida permitiendo evitar problemas de salud física y mental.

b) Estilos de vida no saludables

Según afirmar Yorde³³ estos tipos de estilos de vida están referidos a las conductas que realizan las personas en sus actividades diarias y que tienen el potencial de amenazar su bienestar integral y provocar efectos negativos o nocivos para el estado de salud en el ámbito físico, mental o social.

Ramírez y Hoffman³⁴ sostienen que son aquellos comportamientos o conductas que son realizados por los individuos o personas y tienen incrementado el riesgo de provocar la presencia de enfermedades o

diversas patologías que afecten su bienestar o integridad en el campo biopsicosocial.

2.3.3. POLICIA NACIONAL DEL PERÚ (PNP)

Según Bazán¹² la PNP es una entidad gubernamental que ha sido creada con la finalidad de garantizar el orden interno del país, así como la total libertad en el ejercicio de los derechos esenciales y fundamentales de las personas, así como el desarrollo normal de las actividades ciudadanas.

Cárdenas¹⁸ indica que es una institución del gobierno que ha sido implementado esencialmente para certificar la seguridad interna del país, así como los derechos fundamentales de la población se ejerzan libremente y que las actividades de movilización de la ciudadanía se realicen sin inconvenientes.

Zambrano¹⁵ manifiesta que es una entidad gubernamental que tiene como propósito inherente que se garantice la seguridad ciudadana y reposición del orden interno en el país, incluyendo también brindar protección a la ciudadanía, supervisando que las normas gubernamentales sean acatadas adecuadamente, haciendo frente a los comportamientos delictivos, patrullar y vigilar las calles de la ciudad, monitores los puntos limítrofes y conseguir el desarrollo integral de la sociedad respetando sus derechos humanos

2.3.4. FUNCIONES DE LOS POLICÍAS

Bazán¹² señalan que las funciones de los efectivos policiales básicamente incluyen conservar la tranquilidad y seguridad en el ámbito público para permitir que las personas ejerzan con libertad sus derechos fundamentales, prevenir, investigar, combatir y denunciar los delitos especiales, garantizar la seguridad de la ciudadanía, investigar la participación de personas naturales y dar protección a los niños, adolescentes, ancianos y mujeres cuya libertad e integridad personal se encuentre en situación de riesgo.

Cárdenas¹⁸ sostiene que las funciones de los efectivos policiales también incluyen controlar y garantizar la libre circulación vehicular y de peatones en la vía pública y también en las carreteras, investigar y denunciar los accidentes de tránsito e intervenir en los diversos medios de transporte dentro del ámbito de su competencia, vigilando las fronteras y brindando seguridad a los representantes de los tres poderes del estado, identificar a las personas con fines judiciales y ejercer las demás funciones que la constitución y la ley les confiere.

2.3.5. ESTILOS DE VIDA DE LOS POLICÍAS

Bazán¹² considera que este concepto representa todas aquellas conductas o comportamientos habituales que los efectivos policiales tienen en el área física, psicológica y social en el desempeño de sus actividades cotidianas y laborales.

Carbajal y Laurente³⁵ manifiestan que representan el conjunto de comportamiento y actividades que realizan los policías en las áreas de alimentación, actividad física, hábitos nocivos, descanso y sueño para satisfacer sus necesidades humanas y conseguir el bienestar personal.

Rodas³⁶ manifiesta que es el conjunto de modos de vida conductas que los miembros de la policía nacional realizan en sus actividades cotidianas que están influenciadas por su factores individuales, culturales y sociales para conseguir su bienestar integral.

2.3.6. CARACTERÍSTICAS DEL ESTILO DE VIDA DE LOS POLICÍAS

Según Zuazo³⁷ los estilos de vida de los efectivos policiales se caracterizan fundamentalmente por la realización de actividades sedentarias durante el desarrollo de sus actividades laborales, con un régimen laboral de 24 horas de trabajo y 24 horas de descanso que afecta su capacidad de descanso y sueño, así como favoreciendo la realización de hábitos alimenticios no saludables que favorece el desarrollo de diversas patologías.

Rafael y Castañeda³⁸ manifiestan que los patrones conductuales de los policías se caracterizan porque tienen mayor tendencia a tener hábitos no saludables pues jornadas de trabajo tienden a ser agobiantes pues implican pasar mucho tiempo de pie debido a las labores de patrullaje y vigilancia de la ciudad, tendiendo a realizar actividades sedentarias y una actividad física limitada, asimismo su calidad de sueño se ve afectada notablemente porque muchas veces pasan tiempo sin descansar adecuadamente que afecta su calidad de vida ocupacional.

Calizaya y Torres³⁹ sostienen también que esta actividad laboral es altamente estresante para algunos policías quienes deben tener un adecuado manejo del estrés para afrontar los problemas que se producen durante su desempeño laboral, mostrando también tendencia a tener hábitos alimenticios saludables porque no tienen un horario fijo de alimentación y consumen alimentos que provocan la presencia de problemas de estado nutricional como el sobrepeso y la obesidad.

2.3.7. DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS POLICÍAS

Según Palomares⁴⁰, el análisis de los estilos de vida de los efectivos policiales abarca la evaluación de las siguientes dimensiones:

a) Alimentación

González et al⁴¹ manifiestan que la alimentación es un conjunto de procedimientos sistemáticos que se relacionan con el proceso de selección, preparación y deglución de las comidas, buscando brindar aportes de energías y nutrientes al organismo, debiendo ser balanceada y nutritiva para tener una vida saludable.

Huamán⁴² señala que la alimentación se relaciona con el aporte de nutrientes y energía al organismo de las personas por el cual se consiguen los nutrientes esenciales para que estas puedan desarrollar adecuadamente sus actividades cotidianas y tener un buen desempeño en su ámbito laboral.

En cuanto a la alimentación de los policías, Marcelo y Santivañez⁴³ manifiesta que esta debe ser balanceada, nutritiva y saludable incluyendo alimentos de los diversos grupos alimenticios con una proporción de 50% de carbohidratos, 35% de grasas y 15% de proteínas, recomendando el consumo de 2 a 3 porciones diarias de lácteos, 2 a 3 porciones de carnes vísceras y leguminosas, consumir frutas y verduras, evitar la ingesta frecuente de comidas rápidas y consumo de 6 a 8 vasos de agua al día.

b) Actividad física

Según Da Silva et al⁴⁴ la actividad física es denominado por diversos organismos internacionales como cualquier movimiento del cuerpo que produce un consumo de energía en el organismo y tienen la capacidad de producir efectos positivos en la condición de salud de las personas.

En este sentido Tapia⁴⁵ menciona que la actividad física es una actividad importante para la salud de las personas, señalando que la falta de actividad física o sedentarismo es el factor de riesgo más importante para el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares, enfatizando que la realización de ejercicios de actividad física de manera periódica permite reducir la probabilidad de tener problemas de osteoporosis, diabetes, hipertensión arterial entre otras patologías no transmisibles.

Respecto a la actividad física de los miembros de la policía, Falcon⁴⁶ señala que es una práctica importante para su estado de salud recomendando que deben realizar de 30 a 60 minutos de actividades físicas y deportivas durante un periodo de 2 a 3 veces por semana., realizando ejercicios activos y evitando las actividades sedentarias.

c) Descanso y sueño

Según Mera⁴⁷, el sueño es considerado como estado fisiológico de reposo y autorregulación uniforme del organismo caracterizado esencialmente por bajos niveles de actividad fisiológica, activación del

estado parasimpático y una disminución de la capacidad de respuesta a estímulos externos.

En cuanto a los estilos de vida de los policías en el descanso y sueño, Trujillo y Uribe⁴⁸ mencionan que es recomendable que duerman por lo menos seis horas diarias, señalando que la actividad física y los hábitos alimenticios son factores que inciden en la calidad de sueño, enfatizando que dormir poco puede afectar su salud debido a que puede producir problemas gastrointestinales, incremento del apetito y desequilibrio en el rendimiento físico y laboral.

d) Hábitos nocivos

Según Morales et al⁴⁹ los hábitos nocivos hacen referencia a aquellos comportamientos o acciones que si son realizados de manera repetitiva o indiscriminada tienen el potencial de causar daños en la salud a corto o largo plazo, incrementando por consiguiente el riesgo de tener enfermedades crónicas no transmisibles.

En cuanto a los estilos de vida en los hábitos nocivos, Huayta⁵⁰ manifiesta que se debe evitar el consumo indiscriminado de bebidas alcohólicas, evitando también el hábito de fumar, consumo frecuente de bebidas gaseosas, consumo de café y la ingesta de diversos estupefacientes que pueden afectar su salud física y mental.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida no saludables.

Ho: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida saludables.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida no saludables en los hábitos alimenticios.

Ho₁: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida saludables en los hábitos alimenticios.

Hi₂: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida no saludables en la actividad física.

Ho₂: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida saludables en la actividad física.

Hi₃: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida no saludables en los hábitos de descanso y sueño.

Ho₃: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida saludables en los hábitos de descanso y sueño.

Hi₄: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida no saludables en los hábitos nocivos.

Ho₄: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida saludables en los hábitos nocivos.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE DE INTERÉS

Estilos de vida.

2.5.2. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN

- **Características sociodemográficas:** edad, género, zona de procedencia, estado civil y tenencia de hijos.

- **Características laborales:** años de servicio, tipo de trabajo que realiza en la institución, horas de trabajo y tipo de horario.
- **Características del estado de salud:** percepción del estado de salud, tenencia de enfermedad, tenencia de exceso de peso, percepción de tener una buena condición física y antecedentes de hospitalización.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

VARIABLE	DIMENSIONES	TIPO DE VARIABLE	INDICADORES	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE INDEPENDIENTE					
Estilos de vida de los miembros de la policía nacional	Estilo de vida Nivel General	Categórica	Saludables No Saludables	Saludables 109 a 144 puntos No saludables 36 a 108 puntos	Nominal
	Hábitos alimenticios	Categórica	Saludables No Saludables	Saludables 38 a 60 puntos No saludables 15 a 37 puntos	Nominal
	Actividad física	Categórica	Saludables No Saludables	Saludables 18 a 28 puntos No saludables 7 a 17 puntos	Nominal
	Hábitos de descanso y sueño	Categórica	Saludables No Saludables	Saludables 21 a 32 puntos No saludables 8 a 20 puntos	Nominal
	Hábitos nocivos	Categórica	Saludables No Saludables	Saludables 16 a 24 puntos No saludables 6 a 15 puntos	Nominal
VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN					
Caracterización de la muestra	Características sociodemográficas	Numérica	Edad	En años	De razón

	Categórica	Género	Masculino Femenino	Nominal
	Categórica	Estado civil	Soltero(a) Casado(a) Conviviente Separada(o) Viuda(o)	Nominal
	Categórica	Tenencia de hijos	Si No	Nominal
Características laborales	Categórica	Años de servicio en la institución	En años	De razón
	Categórica	Tipo de trabajo	Patrullaje Vigilancia Administrativo Otros	Nominal
	Numérica	Horas de trabajo	8 horas 12 horas 24 horas	De razón
	Categórica	Tipo de horario	Fijo Rotativo	Nominal
	Categórica	Percepción del estado de salud	Bueno Regular Malo	Ordinal
Características del estado de salud	Categórica	Tenencia de enfermedad	Si No	Nominal
	Categórica	Tenencia de exceso de peso	Si No	Nominal
	Categórica	Percepción de condición física	Si No	Nominal
	Categórica	Antecedentes de hospitalización	Si No	Nominal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación fue de tipo descriptiva, porque se evaluó la variable de interés aplicando la estadística univariada para evaluar las características de los estilos de vida de los policías participantes del estudio; siendo también prospectiva, porque la información se obtuvo durante la aplicación de los instrumentos; observacional, porque se analizó la variable en su ámbito natural y transversal porque la variable de estudio fue medida una vez.

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

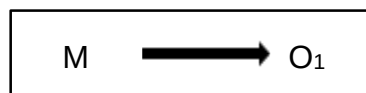
Esta investigación fue de enfoque cuantitativo, porque estuvo basada en la aplicación de la estadística y medidas numéricas para identificar la realidad identificada en el ámbito de análisis.

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel de esta investigación fue descriptivo porque permitió identificar los estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación fue de tipo descriptivo esquematizándose de esta forma:



Donde:

M = Miembros de la policía nacional.

O₁ = Estilos de vida.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población de análisis fueron 122 miembros de la policía de la comisaria de Huánuco, según información proporcionado por el comisario de esta entidad policial.

a) CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Se incluyeron en el estudio a los miembros de la policía nacional que estuvieron laborando en la Comisaría de Huánuco durante el año 2021 y dieron de manera espontánea su consentimiento para ser partícipes de la aplicación de instrumentos.

b) CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Se excluyeron a 7 miembros de la policía nacional distribuidos de la siguiente manera 4 policías que no aceptaron participar del estudio, 2 estuvieron de vacaciones y 1 que estuvo con licencia laboral.

c) UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN ESPACIO

El estudio fue realizado en las instalaciones de la Comisaria de Huánuco, con sede institucional en el Jr. Constitución 621 localizada en el centro de esta ciudad.

d) UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN TIEMPO

La ejecución del estudio se efectuó durante los meses de octubre a noviembre del 2021

3.2.2. MUESTRA

a) UNIDAD DE ANÁLISIS Y MUESTREO

Miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco.

b) MARCO MUESTRAL

Relación de miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco.

c) MUESTRA

La muestra fue de 115 miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco

d) TIPO DE MUESTREO

En esta investigación no se consideró la aplicación de ningún método de selección muestral encuestando a la totalidad de miembros de la policía que formaron parte de la población muestral.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnica

La técnica aplicada en este estudio fue la encuesta

b) Instrumentos

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO N° 1	
1. Nombre	Cuestionario de características generales
2. Autor	Instrumento autoelaborado
3. Descripción del instrumento	El instrumento permite describir las características generales de los miembros de la policía nacional de la comisaría de Huánuco.
4. Estructura (dimensiones, ítems)	Tuvo 14 preguntas estructuradas de este modo • Características sociodemográficas (5 preguntas). • Características laborales (4 preguntas) • Características del estado de salud (5 ítems)
5. Técnica de administración	Encuesta

6. Momento de aplicación del instrumento.	En el momento de la formación institucional en la comisaría.
7. Tiempo de aplicación del instrumento	15 minutos en promedio por cada policía participante del estudio.

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO N° 2

1. Nombre	Cuestionario de estilos de vida
2. Autor	Bazán ¹²
3. Descripción del instrumento	Identificar los estilos de vida de los miembros de la policía nacional de la comisaría de Huánuco.
4. Estructura (dimensiones, ítems)	Tuvo 36 ítems divididos en 4 partes: hábitos alimenticios (15 ítems); actividad física (7 ítems), descanso y sueño (8 ítems) y hábitos nocivos (6 ítems).
5. Técnica	Encuesta
6. Medición instrumento general	Saludables: 109 a 144 puntos. No saludables: 36 a 108 puntos.
7. Medición por dimensiones	Hábitos alimenticios. Saludables: 38 a 60 puntos. No saludables: 15 a 37 puntos Actividad física. Saludables: 18 a 28 puntos. No saludables: 7 a 17 puntos Hábitos de descanso y sueño Saludables: 21 a 32 puntos. No saludables: 8 a 20 puntos Hábitos nocivos Saludables: 16 a 24 puntos. No saludables: 6 a 15 puntos
8. Momento de aplicación	En el momento de la formación institucional en la comisaría.

9. Tiempo de aplicación del instrumento	15 minutos en promedio por cada policía participante del estudio.
---	---

c) Validez y confiabilidad de instrumentos

- **Validez por juicio de expertos**

El contenido del instrumento: “Cuestionario de estilos de vida” tuvo que pasar por la evaluación de cinco jueces expertos quienes evaluaron cada uno de los ítems propuestos en este instrumento, quedando el equipo de expertos formados por estas personas: Dra. Karen Tarazona Herrera (Docente UDH), Dra. Rosa Vargas Gamarra (Docente UDH), Mg. Percy Rodríguez Retis (Docente UDH), Lic. Wilmer Espinoza Torres (Enfermero Asistencial C.S. Pillco Marca) y Lic. Bertha Serna Román (Docente UDH), los cuales valoraron los instrumentos considerando la estructura y forma del mismo, brindando su opinión respecto al contenido y redacción de los ítems, formulando algunas recomendaciones y brindando alguna atinencia para una mejor medición de variables; considerando por unanimidad los expertos evaluados que el citado instrumento era adecuado para medir el problema de análisis valorándolo como aplicable según consta en el Anexo 5 de esta investigación.

- **Confiabilidad estadística de instrumentos**

Luego de validar los instrumentos se realizó una prueba piloto para determinar la confiabilidad estadística del instrumento en una muestra no probabilística de 10 policías de la Comisaría de Amarilis en quienes se realizó la ejecución del estudio siguiendo los protocolos planificados para la realización de la investigación, desarrollándose esta actividad sin mayores inconvenientes y cuyo proceso de evaluación categórica mostró estos resultados:

- **Tasa de participación:** Se obtuvo una participación de 100% de policías en la prueba piloto.
- **Tasa de respuesta:** Fue de 90% pues un policía encuestado no firmó el documento de consentimiento informado.

- **Tasa de respuesta por ítems:** Fue de 95,2% pues de los 360 ítems identificados en los instrumentos aplicados en la prueba piloto, 343 ítems se contestaron correctamente, 13 ítems se contestaron de manera inadecuada y 4 ítems se dejaron en blanco.
- **Tiempo de aplicación de instrumentos:** 20 minutos por cada policía

Luego con los resultados de los instrumentos aplicados en la prueba piloto se armó la base datos y con al alfa de Cronbach se determinó la confiabilidad del instrumento “Cuestionario de estilos de vida” obteniéndose una confiabilidad de 0,823 que reflejó una alta confiabilidad estadístico validando que se utilizado en el desarrollo del estudio de investigación.

d) Recolección de datos

Para iniciar este proceso el día 22 de octubre se presentó un oficio al director de la comisaría de Huánuco (anexo 6) para pedir la autorización para realizar el estudio que fue acepta y entregada la resolución el 23 de octubre del 2022 (anexo 7).

Luego se pidió al personal administrativo responsable la relación de efectivos policiales pertenecientes a la institución para la identificación de la muestra de análisis, procediéndose posteriormente a recolectar los materiales para efectuar el trabajo de campo.

Seguidamente durante los días 24 y 25 de octubre se capacitó al equipo de investigación en los protocolos a efectuar en la recolección de información y se programó la fecha de aplicación de instrumentos en los efectivos policiales de esta dependencia gubernamental.

El día 30 de octubre del 2021 se inició el trabajo de campo en el que los integrantes del equipo investigativo ingresaron a la comisaria y previa presentación al comisario de esta entidad se estableció el método de aplicación de los instrumentos que por recomendación del comisario se realizó durante el momento de formación de los policías.

El proceso de aplicación de instrumentos se realizó del siguiente modo: en el espacio de tiempo otorgado durante la formación oficial se explicó a los policías el motivo de la ejecución de este estudio, solicitando su participación en el mismo. Seguidamente se le entregó a cada policía el consentimiento informado para su lectura correspondiente y a los que se mostraban asequibles a participar del estudio se entregó los instrumentos para su llenado respectivo, brindándose un tiempo prudencial para que puedan responderlo con tranquilidad, recogiendo los mismos cuando terminaban de llenarlo.

Se agradeció a cada policía por la colaboración brindada y se encuestó hasta completar toda la muestra de estudio, una vez conseguido ello se dio por finalizada esta etapa de la investigación para realizar el análisis de gabinete de los resultados de esta investigación, culminando el estudio el día 20 de noviembre del 2021.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

a) Control de datos

Se realizó en control de calidad de cada instrumento en el que evaluó que cada instrumento cumpla con los criterios necesarios para su procesamiento parando todos los instrumentos esta evaluación.

b) Codificación de datos

Las respuestas brindadas por los efectivos policiales fueron codificadas asignando códigos numéricos a cada uno de ellos con las que se elaboró la base de datos del estudio (Anexo 8).

c) Procesamiento de los datos.

Se realizó con el programa SPSS 25.0 para Windows.

d) Presentación de datos

La información encontrada en esta investigación fue presentada en tablas para una adecuada representación de la variable y dimensiones.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

a) Análisis descriptivo: Se realizó utilizando medidas descriptivas de frecuencias y porcentajes para variables categóricas, cuya interpretación se planteó comparando la información recolectada con el marco correspondiente a los estilos de vida de los miembros de las entidades policiales.

b) Análisis inferencial: El proceso de comprobación de hipótesis se realizó con el Chi Cuadrado de comparación de frecuencias para una muestra con una significancia estadística $p < 0,05$ que fue establecida para aceptar las hipótesis alternas propuestas en el estudio.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

En cuanto a las consideraciones y atributos éticos aplicados en esta investigación se resalta que estos estuvieron regidos en el cumplimiento de los principios establecidos en el código de deontología del enfermero(a) y reconocidos también en la declaración del Helsinki, basándose esencialmente en la aplicación del principio de beneficencia, porque se buscó promover el bienestar de cada uno de los policías participantes; no maleficencia, porque se evitó atentar contra la integridad emocional o física de los efectivos policiales, de autonomía, porque se respetó la decisión de los efectivos policiales de participar o no del estudio mediante la firma del consentimiento informado; también se aplicó el principio de justicia por el cual todos los efectivos policiales tuvieron la posibilidad de participar del estudio sin distinción de ninguna índole y se aplicó los principios de integridad científica en todas las fases del estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021

Características sociodemográficas	n = 115	
	fi	%
Edad en años		
21 a 30	61	53,0
31 a 40	26	22,6
41 a 50	18	15,7
51 a 60	10	8,7
Género		
Masculino	93	80,9
Femenino	22	19,1
Zona de residencia		
Urbana	108	80,9
Rural	7	19,1
Estado civil		
Soltero(a)	69	60,0
Conviviente	15	13,0
Casado(a)	30	26,1
Divorciado(a)	1	0,9
Tenencia de hijos		
Si	55	47,8
No	60	52,2

En cuanto a la descripción de las características sociodemográficas de los miembros de la policía nacional de la comisaría de Huánuco se identificó que una proporción mayoritaria de policías tuvieron de 21 a 30 años, predominando los policías del género femenino residentes en zonas urbanas de la ciudad que tuvieron la condición civil de solteros(as) y que no tuvieron hijos(as).

Tabla 2. Características laborales de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021

Características laborales	n = 115	
	fi	%
Años de servicio		
1 a 12	104	90,4
13 a 24	3	2,6
25 a 36	8	7,0
Tipo de trabajo		
Patrullaje	46	40,0
Vigilancia	21	18,3
Administrativa	43	37,4
Otros	5	4,3
Número de horas de trabajo		
8 horas	51	44,3
12 horas	29	25,2
24 horas	35	30,5
Turno de trabajo		
Fijo	53	46,1
Rotativo	62	53,9

Al evaluar las características laborales de los miembros de la policía nacional de la comisaria en estudio, se identificó que una proporción mayoritaria de policías encuestados tuvieron 1 a 12 años de servicio en la institución; predominando los policías del género masculino; apreciándose también que prevalecieron los efectivos policiales que trabajan 8 horas diarias y sobresaliendo los miembros de la policía que trabajan en turnos rotativos.

Tabla 3. Características del estado de salud de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021

Características informativas	n = 115	
	fi	%
Percepción del estado de salud		
Bueno	33	28,7
Regular	72	62,6
Malo	10	8,7
Tenencia de Enfermedad		
Si	47	40,9
No	68	59,1
Enfermedad diagnosticada		
Hipercolesterolemia	24	20,9
Hipertensión arterial	13	11,3
Diabetes mellitus	7	6,1
Otras enfermedades	3	2,6
Recibió tratamiento para enfermedad		
Si	34	29,6
No	13	11,3
Tiene exceso de peso		
Si	71	61,7
No	44	38,3
Percepción de tener una buena condición física		
Si	61	53,0
No	54	47,0
Antecedentes de hospitalización		
Si	36	31,3
No	79	68,7

En cuanto a las características propias del estado de salud se apreció que predominaron los efectivos policiales que percibieron tener un regular estado de salud, identificándose también que la mayoría de ellos no presentaron ninguna enfermedad con diagnóstico clínico.

Asimismo, se evidenció que en los policías que presentaron alguna enfermedad, la mayoría de ellos tuvieron hipercolesterolemia, sobresaliendo los efectivos policiales que recibieron tratamiento para la enfermedad.

Finalmente se halló que predominaron los policías que tuvieron exceso de peso, sobresaliendo los que perciben que tienen una buena condición física y la mayoría de las policías no fueron hospitalizados previamente.

Tabla 4. Dimensiones de los estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021

Dimensiones Estilos de vida	n = 115	
	fi	%
Dimensión hábitos alimenticios		
Saludables	39	33,9
No saludables	76	66,1
Dimensión actividad física		
Saludables	42	36,5
No saludables	73	63,5
Dimensión hábitos de descanso y sueño		
Saludables	44	38,3
No saludables	71	61,7
Dimensión hábitos nocivos		
Saludables	46	40,0
No saludables	69	60,0

Al analizar las características de los estilos de vida de los miembros de la policía nacional de la comisaría de Huánuco se identificó que una proporción predominante de policías mostraron patrones conductuales no saludables en los hábitos alimenticios; sobresaliendo también los efectivos policiales que tuvieron estilos de vida no saludables en la actividad física, sobresaliendo la realización de actividades sedentarias en sus funciones laborales.

Asimismo, se evidenció que una alta distribución porcentual de los miembros de la policía que presentaron hábitos no saludables en el manejo del descanso y sueño, debido a que no tienen patrones adecuados de sueño por las actividades propias del trabajo; y finalmente, se identificó que la mayoría de los efectivos policiales tuvieron estilos de vida no saludables en la valoración de los hábitos nocivos, prevaleciendo el consumo de bebidas alcohólicas, cigarro, gaseosas y bebidas energizantes.

Tabla 5. Estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021

Estilos de vida	Frecuencia	%
Saludables	43	37,4
No saludable	72	62,6
Total	115	100,0

Al evaluar los estilos de vida de los efectivos de la policía nacional de la comisaria de Huánuco se evidenció que, en general, prevalecieron los policías que presentaron estilos de vida no saludables en la cotidianidad de sus actividades laborales y la proporción restante mostraron patrones conductuales saludables en la realización de sus actividades diarias.

4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 6. Comparación de los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021

Estilos de vida					
Dimensión Hábitos alimenticios	Fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia (p valor)
Saludables	39	33,9	57,5	11,904	0,001
No saludables	76	66,1	57,5		
Total	115	100,0			

Al realizar el análisis comparativo de los estilos de vida de los efectivos policiales de la comisaria de Huánuco en la dimensión hábitos alimenticios, se identificó que una proporción mayoritaria de policías encuestados presentaron hábitos no saludables; y al efectuar el contraste estadístico de la hipótesis con el estadístico Chi Cuadrado se encontró una cifra de $X^2 = 11,904$ con una significancia estadística $p = 0,001$; estos valores reflejan que existen diferencias estadísticas en las frecuencias comparadas, apreciándose predominio de los estilos no saludables respecto a los hábitos saludables; por tanto con un margen de 0,1% se rechaza la hipótesis y se establece como conclusión de estudio que predominaron los efectivos policiales que tuvieron estilos de vida no saludables en la valoración de los hábitos alimenticios.

Tabla 7. Comparación de los estilos de vida en la dimensión actividad física de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021

Estilos de vida					
Dimensión actividad física	Fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia (p valor)
Saludables	42	36,5	57,5	8,357	0,004
No saludables	73	63,5	57,5		
Total	115	100,0			

Al comparar inferencialmente los estilos de vida que realizan los miembros de la policía nacional de la comisaria de Huánuco en la dimensión actividad física, se identificó que el proceso de contraste de hipótesis estadísticas con el Chi Cuadrado dio como resultados un $X^2 = 8,537$ con una significancia estadística $p = 0,004$ que refleja que las proporciones comparadas se diferencian significativamente mostrando predominio de una frecuencia sobre otra; por lo que la hipótesis nula es rechazada y se acepta la hipótesis que sostiene que predominaron estadísticamente los policías de la comisaria que mostraron estilos de vida no saludables en la práctica de actividad física en sus labores cotidianas.

Tabla 8. Comparación de los estilos de vida en la dimensión hábitos de descanso y sueño de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021

Estilos de vida					
Dimensión hábitos de descanso y sueño	Fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia (p valor)
Saludables	44	38,3	57,5	6,339	0,012
No saludables	71	61,7	57,5		
Total	115	100,0			

Al desarrollar la evaluación comparativa de los estilos de vida de los miembros de la policía nacional de la comisaria de Huánuco en los hábitos de descanso y sueño se identificó que, estadísticamente, la prueba de hipótesis con la prueba Chi Cuadrada arrojó un $X^2 = 6,339$ con una significancia $p = 0,012$; que al no sobrepasar el margen de error del 5% ($p < 0,05$) reflejan que predomina una frecuencia sobre la otra en el grupo de análisis; siendo refutada la hipótesis nula y se establezca como conclusión que la mayoría de efectivos policiales de la comisaria de Huánuco presentaron estilos de vida no saludables en el manejo del descanso y sueño.

Tabla 9. Comparación de los estilos de vida en la dimensión nocivos de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021

Estilos de vida					
Dimensión hábitos nocivos	Fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia (p valor)
Saludables	46	40,0	57,5	4,600	0,032
No saludables	69	60,0	57,5		
Total	115	100,0			

Al realizar el análisis comparativo de los estilos de vida de los efectivos policiales de la Comisaría de Huánuco en el área de hábitos nocivos se evidenció que una alta proporción de policías encuestados mostraron patrones conductuales no saludables en esta dimensión, y mediante la aplicación del estadístico Chi Cuadrado, el proceso de comprobación de hipótesis arrojó como datos relevantes un $X^2 = 4,600$ con una significancia $p = 0,032$; que demuestra que las proporciones de estudio se diferencian estadísticamente, por lo que es rechazada la hipótesis nula y se concluye estableciendo que predominaron los policías de la Comisaría de Huánuco que tuvieron estilos de vida no saludables en la valoración de los hábitos nocivos en su contexto cotidiano.

Tabla 10. Comparación de los estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021

Estilos de vida	Fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (χ^2)	Significancia (p valor)
Saludables	43	37,4	57,5	7,313	0,007
No saludables	72	62,6	57,5		
Total	115	100,0			

Al efectuar estadísticamente la evaluación inferencial de la comparación de los estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco se identificó que prevalecieron los efectivos policiales con patrones de vida no saludables; y contrastando estadísticamente este hallazgo con el Chi Cuadrado se halló un $\chi^2 = 7,313$ con una significancia estadística $p = 0,007$, valores que reflejan que las proporciones contrastadas se diferencian estadísticamente por lo que se procede a rechazar la hipótesis nula y aceptar que predominaron los policías de la comisaria de Huánuco que tuvieron estilos de vida no saludables en sus actividades propias de su vida cotidiana.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

En este estudio se propuso como objetivo general de análisis identificar los estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021; y luego de realizar las fase de planificación, ejecución, procesamiento estadístico y prueba analítica de hipótesis con el Chi Cuadrado de comparación de frecuencias se determinó que existen diferencias significativas en las frecuencias analizadas, identificándose que predominaron los efectivos policiales que tuvieron estilos de vida no saludables en el ámbito de estudio con una $p = 0,007$; cifra que permitió aceptar la hipótesis alterna planteada en este trabajo de investigación.

Asimismo los resultados presentados en este informe investigativo permitieron inferir 62,6% (72) de efectivos policiales evaluados tuvieron estilos de vida no saludables y en contraste, 37,4% (43) de policías mostraron estilos de vida saludables en sus actividades cotidianas; evidenciándose también que los policías tienen estilos de vida no saludables en los hábitos alimenticios ($p = 0,001$), actividad física ($p = 0,004$), manejo del descanso – sueño ($p = 0,012$) y hábitos nocivos ($p = 0,032$); siendo todos estos resultados significativos.

En consecuencia, la información presentada en este informe concuerda con lo establecido en el modelo promocional de la salud de Nola Pender que establece que los estilos de vida cumplen un rol preponderante en el cuidado de su salud de las personas; señalando que aquellos que le brinda mayor importancia al cuidado de la salud son las que muestran mayor predisposición a convertirla adoptando conductas promotoras de salud que le permitan prevenir enfermedades; y en contraste aquellos que no se preocupan del cuidado de salud son las que tienden a realizar conductas de riesgo que tienden a afectar su estado de salud y bienestar integral.

También es concordante con los principios expuestos en la teoría de los seres humanos unitarios propuesta por Martha Rogers que establece que cada persona es un ser único y diferente que tiende a actuar de un modo

característica frente a una determinada situación, por lo que tienen un estilo de vida particular que le permite actuar de un modo determinada frente a los sucesos de su vida cotidiana; como se comprueba en los resultados de esta investigación donde se apreció que cada efectivo policial adoptó un estilo de vida diferente y característica en los diversos entornos de su vida diaria.

Estos resultados son concordantes con los identificados por Bazán en su estudio de investigación donde también halló que 67% de efectivos policiales mostraron estilos de vida no saludables enfatizando que los deficientes hábitos alimenticios, la realización de actividades sedentarias y las horas inadecuadas de descanso son las conductas más frecuentes en este grupo ocupacional y que afecta su salud física y mental.

Asimismo, Gantú concordó en establecer que las conductas no saludables son relativamente frecuentes en los miembros de la policía indicando que 63% de ellos mostraron estilos de vida no saludables en la práctica de actividad física, alimentación y hábitos nocivos; señalando que el horario de trabajo de los policías y turnos rotativos son aspectos que inciden para la adopción de conductas no saludables en este grupo ocupacional.

En esta línea, Mina también halló que más del 50% de policías tuvieron estilos de vida no saludables en la realización de sus actividades laborales y personales caracterizándose mayormente por no tener una alimentación inadecuada, falta de actividad física, horarios inadecuados de sueño, y el consumo de bebidas alcohólicas que incrementan el potencial de tengan problemas de exceso de peso y un riesgo elevado de presentar patologías no transmisibles crónicas.

Fagoaga coincidió en reconocer que la adopción de conductas no saludables es una característica propia del trabajo de los policías pues por la labor que realizan en el patrullaje y vigilancia de las calles de la ciudad para mantener el orden público tienden a no tener horarios fijos en su alimentación, consumen comidas rápidas, tomar bebidas gaseosas con regularidad y no realizar ejercicios de actividad física favoreciendo que tengan problemas de sobrepeso y obesidad que concuerda con los reportes de esta investigación.

Al respecto Sailema en su estudio halló que más del 60% de policías refirieron que no tenían una alimentación nutritiva, manifestando que seguían de hambre después de alimentarse, situación que se acentúa con la falta de actividad física y la práctica de hábitos nocivos que afectaba su condición física y su salud biopsicosocial, que concuerda con nuestros resultados donde se identificó que 61,7% de ellos tenían problemas de exceso de peso que afectaba su desempeño en sus actividades laborales.

Al respecto, Garcilazo y Paico identificaron que la práctica de estilos de vida poco saludables es una realidad relativamente frecuente en los efectivos policiales constituyendo un factor importante de riesgo cardiovascular en este grupo ocupacional, resaltando la importancia de implementar estrategias institucional que promuevan la adopción de conductas saludables como aspecto relevante en la mejora de su calidad de vida laboral.

Zambrano en su tesis de investigación también evidenció que más de 60% de policías de una entidad policial mostraron estilos de vida no saludables en el desempeño de sus actividades laborales, identificando que la mayoría de ellos realizaban prácticas sedentarias en su trabajo, consumían comidas rápidas y dormían menos de seis horas diarias; tenían propensión también a fumar cigarros y consumir bebidas alcohólicas, que predispusieron que la mayoría de ellos tuvieron problemas de sobrepeso u obesidad.

Sin embargo, Ávila encontró resultados que se diferencian de los presentados en este informe de tesis identificando en su estudio que cerca del 50% de efectivos policiales mostraron un regular estilo de vida, teniendo a adoptar patrones saludables en la realización de algunas actividades como la alimentación y la actividad física que tuvo impactos positivos en el mantenimiento de su salud en el contexto psicosocial.

En base a lo expuesto podemos establecer que los estilos de vida representan un componente importante en la salud de los efectivos policiales apreciándose con preocupación que los referentes teóricos consultados demuestran que los estilos de vida no saludables emergen como una problemática importante en este grupo ocupacional apreciándose que 62,6% de policías mostraron patrones conductuales no saludables en los hábitos

alimenticios, actividad física, descanso y hábitos nocivos, situación que predisponen para que los problemas de sobrepeso y obesidad sean frecuentes en este grupo y que se incrementa el riesgo de patologías crónicas que afectan su calidad de vida laboral, siendo importante la aplicación de medidas de medidas que permitan un afrontamiento integral de este problema en las dependencias policiales del país.

Prosiguiendo con el análisis se resalta como fortalezas importantes de este trabajo de investigación que el proceso de recolección de información se basó en la aplicación secuencial de las fases del método científico, cumpliéndose con encuestar a casi la totalidad de efectivos policiales que laboran en la comisaría de Huánuco quienes respondieron las preguntas de un cuestionario de estilos de vida que cumplió con criterios de validez de contenido y de consistencia interna para garantizar una adecuada medición de las variables de análisis y avalan la representatividad de los reportes expuestos en este informe de tesis.

Por otra parte, es pertinente reconocer que como todo estudio científico este trabajo de investigación presentó algunas limitaciones en su ejecución y contenido, que básicamente estuvieron relacionadas con el diseño descriptivo planteado para esta investigación que únicamente estuvo dirigido a observar y describir las características relacionadas a los estilos de vida de los policías en su contexto natural, no pudiéndose establecer relaciones causales con otras variables de estudio, considerándose que quizás hubiera sido importante relacionar los estilos de vida con la condición física y nutricional de los policías así como con otras variables que podrían contribuir al discernimiento de esta problemática en el ámbito sanitario y laboral.

Respecto a la validez externa de los reportes de este informe de tesis menciona que la información proporcionada en el mismo son válidos únicamente para los efectivos policiales evaluados en este estudio, por lo que no pueden extrapolados a otros grupos poblacionales o empleados en estudios con diseño investigativos más complejos, por lo que se hace importante que se sigan realizando estudios que analicen los estilos de vida de los policías de las diferentes comisarías y dependencias policiales del país para que contribuyan al discernimiento de este problema y se establezcan

medidas que permitan promover la prácticas de estilos de vida saludables en los efectivos policiales como medio de mejora de su salud biopsicosocial.

Se culmina este trabajo de investigación destacando la importancia que tiene la implementación de programas estratégicos de educación sanitaria con enfoque preventivo promocional en las institucionales policiales de nuestro país donde se promueva la adopción de conductas promotoras de salud en los hábitos alimenticios, de actividad física, descanso y sueño; así como la prevención de hábitos nocivos para que los policías puedan tener una buena condición física, mejorar su estado de salud y tener un mejor desempeño en el contexto laboral.

CONCLUSIONES

1. Los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tuvieron predominantemente estilos de vida no saludables en sus labores cotidianas con una $p = 0,007$; conllevando a aceptar la hipótesis de análisis planteada en este estudio y evidencia que la trascendencia de aplicar medidas de intervención para mejorar los estilos de vida en los miembros de la policía nacional.
2. Se identificó que predominaron los miembros de la Policía Nacional que tuvieron estilos de vida no saludables en la dimensión hábitos alimenticios con una $p = 0,001$; aceptándose la hipótesis de análisis de esta dimensión y demostrando la importancia de implementar estrategias que permitan mejorar los hábitos alimenticios de los policías y el consumo de una alimentación saludables para tener un buen estado nutricional.
3. Se halló que prevalecieron los miembros de la Policía Nacional que tuvieron estilos de vida no saludables en la dimensión actividad física con una $p = 0,004$; aceptándose la hipótesis formulada en esta dimensión, evidenciando que se deben aplicar medidas que promuevan la actividad física en los efectivos para que tengan una buena condición física y mejoren su salud física y emocional.
4. Se identificó que sobresalieron los miembros de la Policía Nacional que tuvieron estilos de vida no saludables en la dimensión manejo del descanso y sueño con una $p = 0,032$; viabilizando que se acepte la hipótesis alterna del estudio, pues las policías no tienen un manejo adecuado de su descanso por lo que las medidas deben estar dirigidas a mejorar los patrones de descanso y sueño de los efectivos policiales.
5. Y para finalizar se identificó que sobresalieron los miembros de la Policía Nacional que presentaron estilos de vida no saludables en la dimensión hábitos nocivos con una $p = 0,012$; siendo aceptada la hipótesis alterna y reflejando la trascendencia de informar a los policías sobre los estilos de vida saludables y de evitar realizar acciones que afecten su estado de salud y calidad de vida en el ámbito laboral.

RECOMENDACIONES

Al Jefe de la Comisaria de Huánuco

- Implementar un programa de actividad física en la institución donde se cuenten con ambientes para que los policías puedan ejercitarse y tener un buen estado de salud.
- Gestionar la implementación de un comedor o cafetín en la comisaria donde los policías puedan consumir alimentos saludables para tener un buen estado nutricional y prevenir patologías no transmisibles.
- Contratar a una nutricionista para que realice la evaluación nutricional de los policías de esta institución y les brinde dietas alimenticias balanceadas, nutritivas y saludables que le permitan tener una buena condición física.
- Implementar normas internas en la institución que promuevan la práctica de actividad física y alimentación saludables como ejes importantes en el fortalecimiento de la calidad de vida de los policías en el ámbito laboral.
- Organizar campeonatos deportivos de confraternidad con los policías de otras comisarías como medio importante para promover la práctica de actividad física en la institución policial.

A los profesionales de Enfermería de la Sanidad de la PNP - Huánuco

- Brindar sesiones educativas a los policías de las comisarías de Huánuco sobre la importancia de la adopción de estilos de vida saludables como medio para tener buena salud y mejorar su desempeño institucional.
- Realizar programas educativos donde se capacite y promueva la práctica de estilos de vida saludables en los miembros de la policía nacional para que puedan modificar sus conductas de riesgo y aplicar conductas saludables en su vida personal, familiar y laboral.
- Promover que los efectivos policiales realicen ejercicios de gimnasia laboral para que puedan ejercitarse durante su horario de trabajo y adquirir hábitos saludables de actividad física en el contexto laboral.
- Realizar la evaluación periódica del estado nutricional de los efectivos policiales y promover que realicen sus exámenes para detectar

oportunamente alguna patología no transmisible y brindar el tratamiento correspondiente.

A los miembros de la PNP de la Comisaría de Huánuco

- Mantener una alimentación balanceada, nutritiva y saludable para evitar los problemas de sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, etc.; y conseguir una mejor condición física.
- Realizar ejercicios de actividad física de manera periódica ya sea yendo al gimnasio, realizando caminatas o actividades deportivas que permitan tener un buen estado nutricional y disminuir el riesgo de tener patologías cardiovasculares.
- Mantener un patrón adecuado de sueño durante su horario de trabajo realizando actividades de relajación que le permitan disminuir niveles de estrés emocional y mejorar su salud mental.
- Evitar la realización de hábitos para la salud como el consumo de bebidas alcohólicas, fumar cigarrillos, tomar bebidas gaseosas y consumo de estupefacientes por los efectos negativos que causa en su salud.

A los docentes investigadores y tesisistas de la UDH

- Realizar estudios similares en otras comisarías de la ciudad de Huánuco para contrastar resultados y mediante ello proponer medidas que promuevan las prácticas de estilos de vida saludable en los policías.
- Efectuar estudios de diseño cuasi experimental donde evalúen la eficacia de la aplicación de un programa estratégico de promoción de estilos de vida saludables en la mejora de las conductas de los policías en las áreas de alimentación, actividad física, descanso y hábitos nocivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tala A, Vásquez E, Plaza C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. Rev. Med. Chile. [Internet] 2020 [Consultado 2021 dic 19]; 148(8): 32 – 37. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000801189&lng=es.
2. Mogollón F, Becerra L, Ancajima J. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. Rev. Conrado [Internet] 2020 [Consultado 2021 dic 19]; 16(75): 69 – 75. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400069&lng=es&nrm=iso
3. Calizaya R, Torres J. Relación entre estilos de vida y estrés en personal policial de la unidad de servicios especiales, Arequipa – 2021. [Internet] Arequipa: Universidad César de Vallejo; 2021 [Consultado 2021 dic 19]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/68700>
4. Espinosa L. Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. Rev Cubana Estomatol. [Internet] 2020 [Consultado 2021 dic 19]; 41(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072004000300009&lng=es
5. Monsalve Y. Seguridad ciudadana, desempeño policial y la calidad de vida en las políticas sociales. Revista Venezolana de Economía y Ciencias Sociales. [Internet] 2009 [Consultado 2021 dic 19]; 15(1): 37 – 47. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-64112009000100003&lng=es&tlng=es
6. Guardamino P, Núñez E. Condiciones laborales y su influencia en el desempeño de los efectivos policiales de la Comisaría Sectorial PNP, Juanjuí 2018. [Internet] Tarapoto: Universidad César Vallejo; 2020. [Consultado 2021 dic 20]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39648>
7. Díaz E. Estilos de vida de los efectivos policiales atendidos en el área covid19, del Hospital Regional Policial de Chiclayo. [Internet] Chiclayo: Universidad Señor de Sipán; 2021. [Consultado 2021 dic 20]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/9815>
8. Rodas Y. Estilos de vida y el estado de salud física según el control de la presión arterial y el estado nutricional en efectivos policiales de la división Dirseg, centro de Lima 2016. [Internet] Lima: Universidad César

- Vallejo; 2017. [Consultado 2021 dic 20]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/6000>
9. Mina Y. Estado nutricional y hábitos alimentarios en el personal de la Policía Nacional del Cantón San Lorenzo. [Internet] Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2021 [Consultado 2021 dic 19] Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/jspui/handle/123456789/11752>
 10. Carmona Y, Solis E, Barranca A, Bautista J, Mora A. Situación del estado nutricional de los miembros de la Policía Federal de la región Veracruz, a través del programa Nutrición y orientación alimentaria CESS. Rev Mex Med Forense [Internet] 2020 [Consultado 2021 dic 21]; 5(4): 32 – 37. Disponible en: <https://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2897/4793>
 11. Palomino A, Palomino S, García T, Antonio K, Siancas T. Exceso de peso y factores asociados en el personal policial de las comisarias del norte de Lima. Health Care & Global Health. [Internet] 2021 [Consultado 2021 dic 21]; 5(2):51 – 58. Disponible en: <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/160/95>
 12. Bazán K. Estilos de vida y su relación con el estado de salud de los efectivos policiales de una comisaría de Lima [Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021 [Consultado 2021 dic 22] Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16672>
 13. Garcilazo N, Paico W. Estilo de vida y riesgo cardiovascular del personal que labora en la comisaria de Santa Anita y Santa Felicia, [Internet] Lima: Universidad Peruana Unión; 2019 [Consultado 2021 dic 22] Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1825>
 14. Gantu G. Estilos de vida en personal policial de la Comisaria Villa los Reyes, Ventanilla, Callao. [Internet] Lima: Universidad César Vallejo; 2019 [Consultado 2021 dic 22] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36507>
 15. Zambrano R. Factores de riesgo que se relacionan con el sobrepeso y obesidad en los policías de la Comisaria de Huánuco. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2029 [Consultado 2021 dic 23] Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/2605>
 16. Suárez M, Navarro M, Caraballo D, López L, Recalde A. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. Rev. Ene [Consultado 2021 dic 23]; 14(3): e14307. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007&lng=es

17. Fagoaga W. Percepciones sobre alimentación, salud y autocuidado en personal de la Policía Nacional Civil de El Salvador. *Revista Policía Y Seguridad Pública*. [Internet] 2017 [Consultado 2021 dic 24]; 7(2): 227 – 230. Disponible en: <https://www.lamjol.info/index.php/RPSP/article/view/5466>
18. Cárdenas S. Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima. [Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013 [Consultado 2021 dic 24] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/1046>
19. Sailema F. Alimentación nutritiva en la condición física de los policías de la subzona Pastaza [Internet] Ecuador: Universidad Técnica de Ámbato [Consultado 2021 dic 26] Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/14841>
20. Ávila R. Estilos de vida y el índice de masa corporal de los policías del escuadrón de emergencia Huancayo. [Internet] Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2019 [Consultado 2021 dic 26] Disponible en: <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/5866>
21. Vásquez M. Factores relacionados a la obesidad en el personal policial atendidos en la Posta Médica Policía Nacional del Perú - Tingo María – 2018. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2018 [Consultado 2021 dic 26] Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/1414>
22. Hidalgo E. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. *Rev. Ene*. [Internet] 2021 [Consultado 2021 dic 24]; 16(2): 1322. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000200010&lng=es
23. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería* [Internet] 2011 [Consultado 2021 dic 26]; 8 (4): 16 – 23 Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
24. Carranza R, Caycho T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquista K et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Rev. Cubana de Enfermería* [Internet] 2019 [Consultado 2021 dic 26]; 35 (4): e2859. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v35n4/1561-2961-enf-35-04-e2859.pdf>
25. Sanabria H. El ser humano, modelo de un ser. *Educere* [Internet] 2008 [Consultado 2021 dic 26]; 12(42): 471 – 480. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102008000300007&lng=es&tlng=es.

26. Bueno L. Aspectos ontológicos y epistemológicos de las visiones de enfermería inmersas en el quehacer profesional. *Rev. Ciencia y Enfermería* [Internet] 2011 [Consultado 2021 dic 27]; 17(1): 37 – 43. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v17n1/art_05.pdf
27. León C. Nuevas teorías en enfermería y las precedentes de importancia histórica *Rev. Cub. Enferm.* [Internet]. 2017 [Consultado 2021 dic 27]; 33(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1587/301>
28. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia Promoc. Salud.* [Internet]. 2019 [Consultado 2021 dic 27]; 24(2): 139 – 155. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139&lng=en
29. Macedo J, Meléndez R. Relación del estado nutricional con los estilos de vida de los policías que laboran en Iquitos 2017. [Internet] Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2018 [Consultado 2021 dic 26] Disponible en: <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/5396>
30. Veramendi N, Portocarrero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Rev. Universidad y Sociedad.* [Internet] 2020 [Consultado 2021 dic 27] 12(6): 246 – 251. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es.
31. Sánchez M, Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 mayo [Consultado 2021 dic 27]; 31(5): 1910-1919. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es
32. Lema S, Salazar T, Varela A, Tamayo C, Botero P. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico* [Internet]. 2009 [Consultado 2021 dic 28]; 5 (12): 71 – 88. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899006>
33. Yorde S. Cómo lograr una vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutrición.* [Internet]. 2014 [Consultado 2021 dic 28]; 27(1): 129 – 142 Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&nrm=iso

34. Ramírez A, Hoffman H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Revista Colombia Médica [Internet]. 2002 [Consultado 2021 dic 28]; 33 (1): 3 – 5. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>
35. Carbajal A, Laurente M. Estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, comisaría sectorial Santa Ana, Huancavelica. [Internet] Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2017 [Consultado 2021 dic 29] Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1369>
36. Rodas Y. Estilos de vida y el estado de salud física según el control de la presión arterial y el estado nutricional en efectivos policiales de la división DIRSEG, centro de Lima [Internet] Lima: Universidad César Vallejo; 2017 [Consultado 2021 dic 29] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/6000?locale-attribute=es>
37. Suazo A. Burnout y calidad de vida profesional en policías de Lima Metropolitana. [Internet] Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2018 [Consultado 2021 dic 29] Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/625148>
38. Rafael R, Castañeda S. Calidad de vida y afrontamiento al estrés en efectivos policiales durante la pandemia COVID-19-Huancayo 2021. [Internet] Huancayo: Universidad Continental; 2021 [Consultado 2021 dic 29] Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11054>
39. Calizaya R, Torres J. Relación entre estilos de vida y estrés en personal policial de la unidad de servicios especiales. [Internet] Arequipa: Universidad César Vallejo; 2021 [Consultado 2021 dic 29] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/68700>
40. Palomares L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. [Internet] Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2014 [Consultado 2021 dic 29] Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/566985>
41. González N, Espinoza K, Rojas N. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los profesionales de la salud del Hospital II-2 Tarapoto, 2019. [Internet] Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín; 2019. [Consultado 2021 dic 29] Disponible en: <https://tesis.unsm.edu.pe/handle/11458/3383>
42. Huamán M. Estilo de vida saludable y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana [Internet]

- Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021. [Consultado 2021 dic 29] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11054>
43. Marcelo C, Santivañez C. Hábitos alimentarios, calidad del sueño y su relación con la composición corporal en efectivos policiales. [Internet] Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2021. [Consultado 2021 dic 29] Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.11955/958>
 44. Da Silva R, Matos C, Valdivia B, Cascaes F, Barbosa P. Revisión sistemática acerca de la actividad física y salud de las policías. Rev. Med. [Internet] 2013 [Consultado 2021 dic 29]; 21 (1): 75 – 85. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v21n1/v21n1a08.pdf>
 45. Tapia P. Relación de actividad física, el tiempo de servicio y consumo de alimentos con el estado nutricional de los miembros de la policía. Los Olivos, Lima [Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017. [Consultado 2021 dic 20] Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7011>
 46. Falcón A. Relación entre estado nutricional antropométrico y nivel de actividad física en policías de la comisaría de Lince. [Internet] Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2018. [Consultado 2021 dic 29] Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1823>
 47. Mera N. Hábitos de sueño y frecuencia de somnolencia diurna excesiva en vigilantes rotadores de turno de una agencia de seguridad de Piura. [Internet] Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2020. [Consultado 2021 dic 30] Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/8443>
 48. Trujillo K, Uribe V. Prevalencia de disfunciones musculoesqueléticas y calidad de sueño en policías de la división de operaciones especiales escuadrón verde (DIVOEEV-Lima) [Internet] Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2019. [Consultado 2021 dic 30] Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/5315>
 49. Morales R, Lastre G, Pardo A. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet] 2018 [Consultado 2021 dic 29]; 38(2): 50 – 62. Disponible en: <https://redalyc.org/journal/559/55960422009/html/>
 50. Huayta C. Motivos para el consumo de alcohol y su influencia en la ingesta de bebidas alcohólicas en Policías varones de la Unidad de Servicios Especiales de Arequipa. [Internet] Arequipa: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2019. [Consultado 2021 dic 31] Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3115>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Vara Z. Estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio: “ESTILOS DE VIDA DE LOS MIEMBROS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA COMISARÍA DE HUÁNUCO 2021”.						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores Variable independiente: Estilos de vida			
¿Cuáles son los estilos de vida de los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021?	Identificar los estilos de vida de los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021.	Hi: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida no saludables. Ho: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida saludables.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
			Estilos de vida nivel general	Saludables 109 a 144 puntos No saludables 36 a 108 puntos	1. Come tres comidas al día (desayuno, almuerzo y cena). 2. Su alimentación incluye alimentos de todos los grupos alimenticios 3. Mantiene un horario regular en las comidas	Ordinal
Problemas específicos ¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios de los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco?	Objetivos Específicos Describir los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios de los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco	Hipótesis Específicas Ha1: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida no saludables en los hábitos alimenticios. Ho1: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida saludables en los hábitos alimenticios.	Hábitos alimenticios	Saludables 38 a 60 puntos No saludables 15 a 37 puntos	4. Consume pescado por lo menos dos veces por semana 5. Consume frutas y verduras por lo menos una vez al día 6. Consume lácteos y cereales dos a tres veces por semana	

-
7. Consume menestras dos a tres veces por semana
 8. Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso
 9. Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso, crema, carnes grasas, mayonesa, salsas en general)
 10. Consume entre 4 y 8 vaso de agua por día
 11. Consume alimentos fritos (salchipapa, pollo a la brasa, etc.) o ahumados (parrilladas, etc.)
 12. Consume dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana.
 13. Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas y conservas para identificar los ingredientes
 14. Consume comidas que no tengan ingredientes
-

				artificiales y químicos para conservar su comida	
				15. Añades sal a las comidas	
¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión actividad física de los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco?	Valorar los estilos de vida en la dimensión actividad física de los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco	Ha2: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida no saludables en la actividad física. Ho2: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida saludables en la actividad física.	Actividad física	Saludables 18 a 28 puntos No saludables 7 a 17 puntos	16. Realiza ejercicio, camina, trota o juega algún deporte 17. Se ejercita por 20 a 30 minutos al menos 3 veces por semana 18. Realiza actividades que incluyen el movimiento de todo su cuerpo 19. Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión 20. Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco (spinning, aeróbicos, aero-rumba) 21. Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kun-fu, yoga, danza, meditación, relajación auto dirigida) 22. Realiza actividades sedentarias (estar sentado por periodo prolongado, etc.)

¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión hábitos de descanso y sueño de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco?	Evaluar los estilos de vida en la dimensión hábitos de descanso y sueño de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco	Ha3: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida no saludables en los hábitos de descanso y sueño. Ho3: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida saludables en los hábitos de descanso y sueño.	Hábitos de descanso y sueño	Saludables 21 a 32 puntos No saludables 8 a 20 puntos	23. Duerme al menos 6 horas diarias 24. Duerme bien y se levanta descansado 25. Tiene problemas para quedarse dormido 26. Se despierta en varias ocasiones durante la noche 27. Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormido 28. Hace siesta 29. Utiliza pastillas para dormir 30. Presenta pesadilla en las noches
¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco?	Categorizar los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos de los miembros de la policía nacional de la Comisaria de Huánuco.	Ha4: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida no saludables en los hábitos nocivos. Ho4: Los miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco 2021 tienen estilos de vida saludables en los hábitos nocivos.	Hábitos nocivos	Saludables 16 a 24 puntos No saludables 6 a 15 puntos	31. ¿Consume bebidas alcohólicas 32. Fuma cigarros 33. Consume bebidas gaseosas 34. Consume 2 tazas de café 35. Consume bebidas energizantes 36. Consume algún estupefaciente

Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial
Según intervención Observacional Según planificación Prospectivo. Según mediciones Transversal Según variables: Descriptivo Nivel estudio Descriptivo Diseño del estudio Descriptivo simple n_1  O_1 n_1 = Miembros de la policía nacional O_1 = Estilos de vida.	Población 122 miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco. Muestra 115 miembros de la policía nacional de la Comisaría de Huánuco	Técnica Encuesta instrumentos: Cuestionario de características generales Cuestionario de estilos de vida	Se aplicó el consentimiento informado de cada miembro de la policía participante del estudio, respetando también los principios de beneficencia, no maleficencia, justicia, autonomía y de integridad científica.	Estadística descriptiva: Se aplicaron medidas de frecuencia y proporciones para la valoración de la variable de interés Estadística inferencial: Las hipótesis de estudio se comprobaron con el Chi Cuadrado para una muestra considerando un p valor < 0.05 como rango de aceptación de hipótesis.

ANEXO 2
INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN

**CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS
GENERALES**

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021”

INSTRUCCIONES. Este instrumento se aplica buscando caracterizar a los policías que laboran en esta institución, por lo que a continuación se plantean algunas preguntas que deberás leer con detenimiento y contestar marcando con un aspa(x) la opción de respuesta pertinente.

I. DATOS GENEROS

1. **¿Qué edad tienes?**
_____ Años.
2. **¿A qué sexo pertenece?**
 - a) Masculino ()
 - b) Femenino ()
3. **¿Cuál es su procedencia?**
 - a) Costa ()
 - b) Sierra ()
 - c) Selva ()
4. **¿Cuántos años de servicio policial tienes?**
_____ años.

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021”

INSTRUCCIONES: Este cuestionario se aplica con el propósito de conocer los estilos de vida de los miembros de la policía nacional de esta comisaria, motivo por el cual se le presentan algunos ítems que deberás leer detenidamente y responder marcando con un aspa en las opciones de respuesta correspondientes, por favor considere esta valoración en el marcado de los casilleros

S	Siempre
CS	Casi siempre
AV	A veces
N	Nunca

Nº	REACTIVOS	N	AV	CS	S
I.	HÁBITOS ALIMENTICIOS				
1	¿Consume Ud.; 3 veces al día (desayuno, almuerzo y cena)?				
2	¿Consume más de 4 gaseosas normales o light en la semana?				
3	¿Consume dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				
4	Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuados de proteínas				
5	Mantiene un horario regular en las comidas				
6	Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso				
7	Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso, crema, carnes grasas, mayonesa, salsas en general)				
8	Consume entre 4 y 8 vaso de agua por día				
9	Incluye entre comidas el consumo de frutas				

10	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas y conservas para identificar los ingredientes				
11	Exige comidas que no tengan ingredientes artificiales y químicos para conservar su comida				
II.	ACTIVIDAD FÍSICA				
12	Realiza ejercicio, camina, trota o juega algún deporte				
13	Realiza ejercicios por 20 a 30 minutos al menos 3 veces por semana				
14	Diariamente realiza actividades que incluyen el movimiento de todo su cuerpo				
15	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
16	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco (spinning, aeróbicos, aero-rumba)				
17	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kun-fu, yoga, danza, meditación, relajación auto dirigida)				
III.	DESCANSO Y SUEÑO				
18	Duerme al menos 6 horas diarias				
19	Duerme bien y se levanta descansado				
20	Le cuesta trabajo quedarse dormido				
21	Se despierta en varias ocasiones durante la noche				
22	Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormido				
23	Hace siesta				
24	Utiliza pastillas para dormir				
25	Presenta pesadilla en las noches				

IV.	HÁBITOS NOCIVOS				
26	Consume cigarro				
27	Consume bebidas alcohólicas				
28	Consumo de gaseosas				

ANEXO 3
INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN
CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS
GENERALES

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021”

INSTRUCCIONES. Este instrumento se aplica buscando caracterizar a los policías que laboran en esta institución, por lo que a continuación se plantean algunas preguntas que deberás leer con detenimiento y contestar marcando con un aspa(x) la opción de respuesta pertinente.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

- 1. ¿Qué edad tienes?**
_____ Años.
- 2. ¿A qué sexo pertenece?**
a) Masculino ()
b) Femenino ()
- 3. ¿Cuál es su zona de procedencia?**
a) Urbana ()
b) Rural ()
- 4. ¿Cuál es su estado civil?**
a) Soltero(a) ()
b) Casado(a) ()
c) Conviviente ()
d) Separado ()
e) Viudo ()
- 5. ¿Tiene hijos(as)?**
a) Si ()
b) No ()

II. CARACTERÍSTICAS LABORALES

- 6. ¿Cuántos años de servicio tiene en la institución policial?**
_____ Años.
- 7. ¿Qué tipo de trabajo realiza en esta institución?**
a) Patrullaje ()
b) Vigilancia ()
c) Administrativo ()
d) Otros ()
- 8. ¿Cuántas horas trabajas en la institución?**
a) 8 horas ()
b) 12 horas ()

c) 24 horas ()

9. Su turno de trabajo es:

a) Fijo ()

b) Rotativo ()

III. CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO DE SALUD

10. ¿Cómo percibes tu estado de salud?

a) Bueno ()

b) Regular ()

c) Malo ()

11. Actualmente ¿Padeces alguna enfermedad?

a) Si ()

b) No ()

11.1. Si tu respuesta es afirmativa ¿Qué enfermedad padeces?

11.2. ¿Recibes tratamiento para tu enfermedad?

a) Si ()

b) No ()

12. ¿Consideras que tienes problemas de exceso de peso?

a) Si ()

b) No ()

13. ¿Consideras que tienes una buena condición física?

a) Si ()

b) No ()

14. ¿Alguna vez has estado hospitalizado?

a) Si ()

b) No ()

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021”

INSTRUCCIONES: Este cuestionario se aplica con el propósito de conocer los estilos de vida de los miembros de la policía nacional de esta comisaria, motivo por el cual se le presentan algunos ítems que deberás leer detenidamente y responder marcando con un aspa en las opciones de respuesta correspondientes, por favor considere esta valoración en el marcado de los casilleros

S	Siempre
CS	Casi siempre
AV	A veces
N	Nunca

N°	REACTIVOS	N	AV	CS	S
I.	HÁBITOS ALIMENTICIOS				
1	Come tres comidas al día (desayuno, almuerzo y cena).				
2	Su alimentación incluye alimentos de todos los grupos alimenticios				
3	Mantiene un horario regular en las comidas				
4	Consumes pescado por lo menos dos veces por semana				
5	Consumes frutas y verduras por lo menos una vez al día				
6	Consumes lácteos y cereales dos a tres veces por semana				
7	Consumes menestras dos a tres veces por semana				
8	Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso				
9	Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso, crema, carnes grasas, mayonesa, salsas en general)				

10	Consume entre 4 y 8 vaso de agua por día				
11	Consumes alimentos fritos (salchipapa, pollo a la brasa, etc.) o ahumados (parrilladas, etc.)				
12	Consume dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana.				
13	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas y conservas para identificar los ingredientes				
14	Consume comidas que no tengan ingredientes artificiales y químicos para conservar su comida				
15	Añades sal a las comidas				
II.	ACTIVIDAD FÍSICA				
16	Realiza ejercicio, camina, trota o juega algún deporte				
17	Se ejercita por 20 a 30 minutos al menos 3 veces por semana				
18	Realiza actividades que incluyen el movimiento de todo su cuerpo				
19	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
20	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco (spinning, aeróbicos, aero-rumba)				
21	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kun-fu, yoga, danza, meditación, relajación auto dirigida)				
22	Realiza actividades sedentarias (estar sentado por periodo prolongado, etc.)				
III.	DESCANSO Y SUEÑO				
23	Duerme al menos 6 horas diarias				
24	Duerme bien y se levanta descansado				

25	Tiene problemas para quedarse dormido				
26	Se despierta en varias ocasiones durante la noche				
27	Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormido				
28	Hace siesta				
29	Utiliza pastillas para dormir				
30	Presenta pesadilla en las noches				
IV.	HÁBITOS NOCIVOS				
31	Consume bebidas alcohólicas				
32	Fuma cigarros				
33	Consume bebidas gaseosas				
34	Consume 2 tazas de café				
35	Consume bebidas energizantes				
36	Consume algún estupefaciente				

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**
“Estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional de la Comisaría de Huánuco 2021”
- **Responsable de la investigación.**
Vara Gonzales, Zenaida.
- **Propósito de la investigación.**
Este estudio se realiza buscando identificar los estilos de vida de los miembros de la policía de la comisaría de Huánuco.
- **Participación**
Participan los miembros de la policía de la comisaría de Huánuco
- **Procedimientos**
Se le aplicará un cuestionario de características generales y un cuestionario de estilos de vida, teniendo un tiempo promedio de 25 a 30 minutos para responderlo de manera adecuada.
- **Riesgos / incomodidades**
No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted si decide no formar parte de esta investigación.
- **Beneficios**
Este estudio brinda la oportunidad de conocer el comportamiento de los policías del personal policial de esta institución.
- **Alternativas**
La participación es voluntaria, usted tiene la posibilidad de decidir si o no participar de esta investigación.
- **Compensación**
No recibirá pago o retribución alguna por su participación en el estudio
- **Confidencialidad de la información**
La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia..
- **Problemas o preguntas**
Comunicarse al Cel. 960528793

- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación, por parte de la investigadora. En el transcurso de la investigación usted podrá solicitar información actualizada sobre el desarrollo de la misma y los resultados obtenidos dentro de la investigación, a la investigadora responsable del presente estudio.

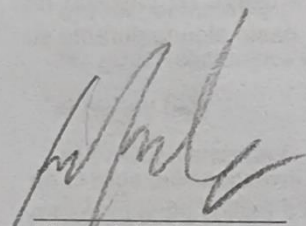
- **Confidencialidad de la información**

La información recolectada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia. No se publicarán nombres de ningún tipo; por ende se puede garantizar confidencialidad absoluta si usted decide participar en el presente estudio de investigación.

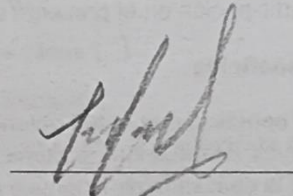
- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o se me ha sido leída; he tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Por ello, consiento de manera voluntaria para poder participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**



Firma del policía
entrevistado



Firma del investigador:

Huánuco, a los 5 días del mes de octubre del 2018.

- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación, por parte de la investigadora. En el transcurso de la investigación usted podrá solicitar información actualizada sobre el desarrollo de la misma y los resultados obtenidos dentro de la investigación, a la investigadora responsable del presente estudio.

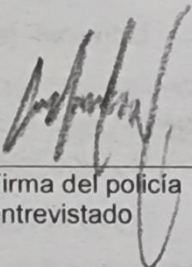
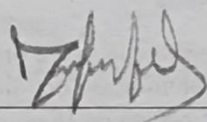
- **Confidencialidad de la información**

La información recolectada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia. No se publicarán nombres de ningún tipo; por ende se puede garantizar confidencialidad absoluta si usted decide participar en el presente estudio de investigación.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o se me ha sido leída; he tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Por ello, consiento de manera voluntaria para poder participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**


Firma del policía
entrevistado
Firma del investigador:

Huánuco, a los 5 días del mes de octubre del 2018.

- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación, por parte de la investigadora. En el transcurso de la investigación usted podrá solicitar información actualizada sobre el desarrollo de la misma y los resultados obtenidos dentro de la investigación, a la investigadora responsable del presente estudio.

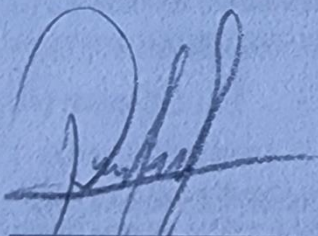
- **Confidencialidad de la información**

La información recolectada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia. No se publicarán nombres de ningún tipo; por ende se puede garantizar confidencialidad absoluta si usted decide participar en el presente estudio de investigación.

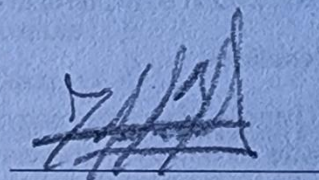
- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o se me ha sido leída; he tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Por ello, consiento de manera voluntaria para poder participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**



Firma del policía
entrevistado



Firma del investigador:

Huánuco, a los 7 días del mes de octubre del 2018.

ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
http://www.udh.edu.pe

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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, PERCY RODRÍGUEZ RETIS, 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. **Zenaida Vara Gonzales**, con DNI 73598788, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **“ESTILOS DE VIDA EN LOS MIEMBROS DE LA POLICIA NACIONAL DE LA COMISARIA DE HUÁNUCO – 2021”**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: “Cuestionario de características generales”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: “Cuestionario de estilos de vida”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Mg.: Percy Rodríguez Retis.
DNI: 22518243
Especialidad: Salud Pública y gestión sanitaria

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Mg. Percy Rodríguez Retis
R.M. 000996 - CEP. 35463
Firma/sello



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ROSA VARGAS GAMARRA, de profesión enfermera, 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. **Zenaida Vara Gonzales**, con DNI 73598788, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **“ESTILOS DE VIDA EN LOS MIEMBROS DE LA POLICIA NACIONAL DE LA COMISARIA DE HUANUCO – 2021”**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: “Cuestionario de características generales”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: “Cuestionario de estilos de vida”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Mg.: Rosa Vargas Gamarra.
DNI: 22518243
Especialidad: Salud Pública y gestión sanitaria

UNIVERSIDAD DE HUANUCO

Dra. Rosa M. Vargas Gamarra
CIENCIAS DE LA SALUD

Firma y sello del juez/experto



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Bertha Serna Román, de profesión enfermera, 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. **Zenaida Vara Gonzales**, con DNI 73598788, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **"ESTILOS DE VIDA EN LOS MIEMBROS DE LA POLICIA NACIONAL DE LA COMISARIA DE HUANUCO – 2021"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: "Cuestionario de características generales"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: "Cuestionario de estilos de vida"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Mg.: Bertha Serna Román.

DNI: 22518726

Especialidad: Enfermería en Pediatría


Firma y sello del juez/experto



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Wilmer Espinoza Torres, 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. **Zenaida Vara Gonzales**, con DNI 73598788, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **"ESTILOS DE VIDA EN LOS MIEMBROS DE LA POLICIA NACIONAL DE LA COMISARIA DE HUANUCO – 2021"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: "Cuestionario de características generales"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: "Cuestionario de estilos de vida"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Lic.: Wilmer Espinoza Torres.

DNI: 22513741

Especialidad: Enfermería en salud familiar y comunitaria

Firma/sello



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Karen Georgina Tarazona Herrera, 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. **Zenaida Vara Gonzales**, con DNI 73598788, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **"ESTILOS DE VIDA EN LOS MIEMBROS DE LA POLICIA NACIONAL DE LA COMISARIA DE HUANUCO – 2021"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: "Cuestionario de características generales"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: "Cuestionario de estilos de vida"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Dra.: Karen Georgina Tarazona Herrera.

DNI: 22521575

Especialidad: Epidemiología - Neonatología

Dra. Karen G. Tarazona Herrera
Ent. Esp. en Neonatología
C.E.P. 32294 RNE. 593 4
Firma/Sello

ANEXO 6

DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO.
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Año Del Dialogo y la Reconciliación Nacional



Huánuco 22 de Octubre del 2021

OFICIO CIRC N° 075- 2021-D/EAP-ENF-UDH

Señor(a)

MAYOR PNP Pool Carlos Solano Perez
DIRECTOR V Macro Región Policial

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a su vez tengo a bien hacerle de su conocimiento que la alumna **VARA GONZALES ZENaida** de la E.A.P. de enfermería de la Universidad de Huánuco viene desarrollando el trabajo de investigación titulada **“ESTILOS DE VIDA EN LOS MIEMBROS DE LA POLICIA NACIONAL DE LA COMISARIA DE HUÁNUCO- 2021** Por lo que solicito autorización del campo de estudio para aplicar el proceso de recolección de datos de dicha investigación, que tendré como muestra a los Policías que laboran en la Institución que Usted; dirige.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente que lo solicitado sea aceptado por usted reiterándole las muestras de mi agradecimiento y estima personal.

Atentamente:


OA 344569
Pool Carlos SOLANO PEREZ
MAYOR PNP
COMISARIO (E) PNP HUÁNUCO


MG: AMALIA LEIVA YARO
Directora de la E.A.P. Enfermería

ANEXO 7
DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO



AUTOREZACION

EL Mayor PNP, COMISARIA PNP-HUANUCO, QUE AL FINAL SUSCRIBE:

HACE CONSTAR QUE TOMO CONOCIMIENTO DEL OFC,MULT. N° 075-2019-D/E,A.P-ENF-UDH, DE FECHA 22 OCT. 2021 PROCEDENTE DE LA LIC. ENF. AMELIA LEIVA JARO, DIRECTORA DF LA E.A,P DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO, MEDIANTE EL CUAL PONE EN CONOCIMIENTO QUE LA ALUMNA **ZENAIDA VARA GONZALES** DEL PROGRAMA ACADEMICA DE ENFERMERIA DE DICHA CASA DE ESTUDIOS SE ENCUENTRA DESARROLLANDO EL TRABAJO DE INVESTIGACION TITULADA “ESTILOS DE VIDA EN LOS MIEMBROS DE LA POLICIA NACIONAL DE LA COMISARIA DE HUÁNUCO- 2021, A FIN DE PONER EN EJECUCION LA CITADA INVESTIGACION CON PERSONAL DE LA COMISARIA PNP HUANUCO, POR TAL MOTIVO ESTE DESPACHO **LE BRINDA LA AUTORIZACION RESPECTIVA**, PARA QUE EL OFICIAL DE PERMANENCIA Y COMANDANTE DE GUARDIA DE LA COMISARIA PNP DE HUANUCO LE OTORGUE LAS FACILIDADES A LA ALUNMA **ZENAIDA VARA GONZALES** PREVIA IDENTIFICACION A FIN DE CONCRETAR SU PETICION RESPECTO A LA INVESTFGACION ANTES MENCION.

HUANUCO 22 DE OCTUBRE DEL 2021

A large, stylized signature in blue ink is written over a circular official stamp. The stamp contains the text "POLICIA NACIONAL DEL PERU" and "COMISARIA PNP HUANUCO". To the right of the stamp, the following text is printed: "OA 344569", "Pool Carlos SOLANO PEREZ", "MAYOR PNP", and "COMISARIO (E) PNP HUANUCO".

ANEXO 8
BASE DE DATOS

Nº	CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES														CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA																																								
	CARACT. SOCIODEMOG.					CARACT. LABORALES				CARACT. DEL ESTADO DE SALUD					HÁBITOS ALIMENTICIOS															ACTIVIDAD FÍSICA								DESCANSO Y SUEÑO										HÁBITOS NOCIVOS							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36						
1	25	2	1	1	2	3	1	8	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	1	3	2	3	1	1	1	3	2	3	1	3	1	2	3	2	2	3	1	3	2	3	1					
2	27	1	1	3	2	3	1	12	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	4	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	4	2	2					
3	23	2	1	1	2	4	4	8	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	1	3	2	4	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	4	2	2	2	4	2					
4	24	1	1	1	2	3	4	24	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2					
5	35	1	1	1	1	#	2	8	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	4	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2					
6	26	1	1	1	2	6	4	12	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2						
7	46	1	1	1	1	1	2	8	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	4	2	1	2	1	2	2	3	2	2					
8	34	1	1	1	2	1	1	24	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2					
9	27	1	1	1	2	5	3	8	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3				
10	44	1	1	1	1	4	2	12	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	4	2	4	4	2	2	3	2	1	4	1	2	2	1	2	1	2	2	4	2	4					
11	42	1	1	1	1	1	2	8	1	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3					
12	22	1	1	1	2	3	4	8	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2					
13	35	1	1	1	1	1	4	24	2	2	1	1	1	2	1	1	2	4	1	1	1	3	3	3	4	1	1	1	3	4	4	3	3	1	3	3	4	3	2	1	4	3	4	1	1	1	3	4	4	3					
14	23	1	1	1	1	5	4	12	1	3	2	1	1	2	3	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	4	2	1	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3					

15	26	1	1	1	2	3	4	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	2	2	3	3	4	4	2	1	4	2	2	2	3	2	3	3	4	4	
16	38	1	1	3	1	#	1	24	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	1	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	
17	28	1	1	3	2	4	4	8	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	4	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	4	3	2	4	3	4	
18	36	1	1	2	1	5	4	8	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	4	3	4	4	3	2	2	4	4	2	1	4	1	2	3	2	3	2	4	3	4	
19	26	2	1	1	2	7	1	12	1	3	2	1	1	1	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4		
20	33	1	1	1	2	9	2	24	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	
21	52	1	1	1	1	1	4	8	2	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	2	4	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	4	4	4	
22	23	1	1	1	2	4	4	12	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	4	4	2	1	4	1	2	4	4	4	1	1	2	4	4	1	2	1	2	4	2	1	4	1	2	4	4	4	
23	49	1	1	3	1	#	2	24	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	4	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	4	2
24	28	2	1	3	2	6	4	8	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	4	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	4	2	
25	24	1	1	1	2	5	4	24	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	1	3	2	4	2	2	4	4	2	3	2	2	2	3	4	4	1	1	1	3	2	4	2	2	4	4	2	
26	27	1	1	1	1	4	4	8	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	
27	30	1	1	1	1	9	2	8	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2		
28	33	2	1	3	2	#	1	12	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	
29	28	2	1	1	2	8	1	24	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	1	1	1	4	2	1	2	1	2	2	4	2		
30	32	2	1	3	2	9	1	8	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	1	2	1	4	3	2	2	1	3	2	2	2	2	
31	59	1	1	3	1	#	1	24	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
32	32	2	1	3	2	#	1	12	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2
33	60	1	1	3	1	#	1	8	2	1	1	1	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	2	2	3	4	1	2	1	2	3	3	3	3	2	2	4	4	2	
34	38	1	1	1	1	#	1	24	2	2	1	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	
35	26	1	1	2	2	4	1	8	1	2	2	2	2	2	1	1	2	4	1	1	1	3	3	3	4	1	1	1	3	2	2	2	2	1	3	3	4	4	1	1	2	3	4	1	1	1	3	2	2	2	
36	22	2	1	1	2	4	1	24	2	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	
37	31	2	2	2	2	7	1	8	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	4	1	2	3	3	4	1	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	4	4		
38	32	1	1	2	1	7	1	12	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2		
39	46	1	1	1	1	1	1	8	2	2	1	1	2	1	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3
40	38	1	1	3	1	#	1	24	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2

41	25	1	1	2	2	4	1	8	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2									
42	25	1	1	1	1	5	4	8	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	1	1	3	4	4	4	4	1	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	3	4	4	4		
43	22	2	1	3	2	9	1	12	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3							
44	28	2	1	2	2	3	1	8	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	4	1	1	1	2	1	4	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	4	1		
45	25	2	1	3	2	5	1	24	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	4	4	4	4	2	1	1	4	4	1	1	1	2	1	2	1	2	1	4	4	4		
46	38	1	1	1	1	1	4	8	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	4	2	2	2	1	3	2	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	4	1	1	1	3	2	4	2	2	2	2	2		
47	23	2	1	3	2	4	1	24	1	3	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	2	4	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4		
48	29	1	1	2	2	7	1	12	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	4	2	4	1	4	3	2	2	2	2	3	4	3	3	
49	36	2	1	4	2	#	1	8	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	4	2	2	1	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	1	2	4	4	2	
50	27	2	1	3	2	4	1	24	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	1	4	2	1	2	1	2	2	4	4	4		
51	38	1	1	1	1	1	1	8	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	4	2		
52	22	1	1	1	2	1	1	12	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	1	4	2	2	2	2	2	4	4	2			
53	25	1	1	1	2	4	1	8	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2		
54	46	1	1	2	1	1	4	24	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2		
55	42	1	1	1	1	3	1	24	1	2	1	1	1	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	1	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4		
56	24	1	1	1	2	4	1	8	1	3	2	2	2	2	1	1	2	4	1	1	1	3	3	3	4	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	3	3	4	1	1	1	3	3	3	3		
57	25	2	1	2	2	7	1	24	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	1	4	1	1	3	2	2	4	2	2	4	2	4		
58	28	2	1	3	2	6	1	12	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1		
59	42	1	1	3	1	3	1	8	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4	1	1	4	3	2	2	3	3	2	4	4	4		
60	57	1	1	2	1	#	1	24	2	1	1	1	2	1	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	4	2	1	3	2	3	4	2	2	1	4	3	3	2	4	3	2	2	4	2		
61	59	1	1	3	1	#	1	24	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	4	2		
62	22	1	1	1	2	4	2	8	1	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3
63	52	1	1	1	1	4	2	12	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	1	1	3	4	2	2	1	1	3	2	2	2	4	1	1	2	3	2	1	1	3	4	2	2		
64	47	1	1	2	1	#	2	24	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	2	4	2		
65	29	1	1	2	1	8	2	8	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	4	4	4	2	1	4	1	2	4	4	4	3	1	2	4	2	3	4	2	2	4	2	1	4	1	2	4	4	4	
66	25	1	2	1	2	3	3	8	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	1	2	2	2	4	4	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	

67	23	2	1	1	2	5	4	24	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	4	1	1	2	1	1	2	1	2	1	4	1	1	2	1	2	1	2	1	2	4	1
68	54	1	1	3	1	#	1	8	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	3	2	4	2	2	2	2	1	3	2	4	2	2	2	1	1	4	1	1	1	3	2	4	2	2	2	2	1						
69	48	1	1	1	1	1	2	8	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	1	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4									
70	36	1	1	3	1	#	2	12	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	3	2	2	2	4	1	2	3	2	2	2	2	3	4	4	2								
71	22	2	1	1	2	1	1	8	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	1	1	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	2	2	4	3
72	41	1	1	1	1	1	2	24	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	1	2	1	2	2	4	2										
73	22	1	1	1	2	3	1	12	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2								
74	48	1	2	1	1	1	4	8	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	2	4	4	4									
75	24	1	1	1	2	1	2	24	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2	4	4	4								
76	25	1	1	1	2	3	2	12	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	4	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2									
77	50	1	2	3	1	#	2	8	2	2	1	1	2	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3										
78	22	1	1	1	2	1	3	24	1	3	1	1	1	2	1	1	2	4	1	1	1	3	3	3	4	1	1	1	3	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	1	2	3	4	1	1	1	3	2	3	2									
79	37	1	1	1	1	1	2	12	2	2	2	2	2	1	3	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	1	1	4	3	2	2	4	2	2	4	4	4									
80	32	1	1	2	1	5	2	8	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3									
81	53	1	1	1	1	2	2	8	1	1	1	1	2	1	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	1	4	2	4	1	1	4	1	2	4	4	2	4	4	2	4	4									
82	28	1	1	1	1	9	2	12	2	2	1	1	1	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4										
83	27	1	1	1	2	6	2	8	1	3	2	1	1	2	2	3	2	4	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	2	2	2	4	1	2	2	4	2	4	4	2	4	4	3									
84	45	1	1	3	1	#	2	24	2	2	1	1	1	1	3	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	4	2	2	4	4	4	1	2	2	4	2	2	2	1	1	3	2	2	4	2	2	4	4	4									
85	27	1	1	3	2	7	2	12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	4	4	4	1	2	3	3	4	4	1	1	4	2	2	2	3	2	3	4	4	4									
86	24	1	2	1	2	4	3	8	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2								
87	27	1	1	1	2	4	2	24	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2									
88	48	1	1	1	1	1	2	12	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	1	1	3	2	2	2	3	3	1	1	1	2	3	2	3	2	3	3	1									
89	24	1	1	1	2	3	2	8	1	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	4	1	2	2	2	2	3	2	2	4	2										
90	36	1	1	1	1	4	2	24	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	1	1	3	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	1	1	3	2	2	2									
91	54	1	1	1	1	3	2	12	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	1	2	2	2	4	4	1	1	4	3	2	2	3	2	2	4	4	4						
92	24	1	1	1	2	1	2	8	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	4	4	2	1	1	1	2	4	4	4	4	1	2	4	4	4	1	1	4	4	2	1	1	1	2	4	4	4									

93	31	1	1	3	1	1	2	8	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	4	4	4
94	41	1	1	1	1	1	2	12	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	4	4	4	4	1	2	1	1	4	4	1	1	4	2	1	2	1	2	1	4	4	4		
95	32	1	2	1	1	1	2	8	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	2	2	4	1	1	2	2	2	2	3	3	1	2	1	3	2	3	2	2	2	4	1		
96	27	1	1	1	2	4	2	12	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4		
97	22	1	1	1	2	1	2	24	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	3	2	4	4	2	1	2	3	2	2	2	2	3	4	4	2	
98	24	1	1	3	2	5	2	8	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	1	2	2	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	
99	36	1	1	1	1	1	2	24	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	1	4	2	1	2	1	2	2	4	4	4	
100	31	1	1	2	1	5	4	12	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	1	4	3	2	2	1	3	2	3	4	2	
101	25	1	1	3	2	4	1	8	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3			
102	25	1	1	1	2	5	2	24	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2		
103	23	1	1	1	2	1	2	24	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	2	2	3	4	4	2	1	4	3	3	3	3	2	2	2	4	4		
104	34	1	1	3	1	#	2	8	1	2	1	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2	4	4	2	1	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2		
105	30	1	1	1	2	3	2	12	2	2	2	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	3	3	3	4	1	1	1	3	3	4	3	3	1	3	3	4	4	2	1	3	3	4	1	1	1	3	3	4	3	
106	33	1	1	3	1	9	2	24	1	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	
107	23	2	1	2	2	2	1	8	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3			
108	46	1	1	1	1	4	2	12	2	2	1	1	1	1	3	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
109	26	1	1	1	2	5	2	24	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	2	3	3	2	2	4	1	2	2	2	2	2	3	2	4	4			
110	43	1	1	1	1	2	2	8	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	2	3	2	3	2	2	4	1	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	
111	24	1	1	1	2	2	3	12	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	1	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	
112	25	1	1	3	1	3	1	24	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2		
113	23	2	1	1	2	2	1	8	1	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	1	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4			
114	52	1	2	3	1	5	4	12	2	1	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	4	3	1	3	2	2	1	3	1	3	2	3	2	1	1	3	3	3	4	
115	30	1	1	1	1	6	2	8	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2		

ANEXO 9
CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
RECTORADO

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

**INFORME DE ORIGINALIDAD DOCUMENTO
PARA TRAMITAR SUSTENTACIÓN**

Yo, **Dra. Amalia Verónica Leiva Yaro**, asesor(a) del PA de Enfermería y designada mediante **RESOLUCION N° 280 – 2020 – D – FCS -UDH** de la estudiante **ZENAIDA, VARA GONZALES**, de la investigación titulada **“ESTILOS DE VIDA EN LOS MIEMBROS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA COMISARIA HUÁNUCO - 2021”**.

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.

Huánuco, 13 de abril del 2023

Dra. Amalia V. Leiva Yaro
19834199
Codigo Orcid: 0000-0001-9810-2007X