

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA



CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICA SOBRE ESTILOS DE
VIDA DE LOS EFECTIVOS POLICIALES DE LA
COMISARÍA DE CELENDÍN. 2023

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:
Bach. Enf. Keyko Yanina Rodríguez Ortiz

ASESORA:
Dra. Marina Violeta Estrada Pérez

CAJAMARCA – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

Fundada por Ley 14015 del 13 de febrero de 1962

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Av. Atahualpa 1050 – Pabellón 11 – 101 Teléfono N° 076-599227



**CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE TESIS REVISADA EN EL SOFTWARE
ANTIPLAGIO TURNITIN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**

El director (a) de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, hace constar que:

La Tesis Titulada: **CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICA SOBRE ESTILOS DE VIDA DE LOS EFECTIVOS POLICIALES DE LA COMISARÍA DE CELENDÍN, 2023.** Presentada por el **Bach. Enf. Keyko Yanina Rodríguez Ortiz**, la misma que ha sido revisada en el Software Antiplagio **TURNITIN** de la Universidad Nacional de Cajamarca, obteniendo el puntaje del 10% de similitud, considerado dentro de los parámetros. Respaldo por su **Asesora**. Dra. Marina Violeta Estrada Pérez.

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

Cajamarca, 15 de febrero del 2024.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA



CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICA SOBRE ESTILOS DE
VIDA DE LOS EFECTIVOS POLICIALES DE LA
COMISARÍA DE CELENDÍN. 2023

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:
Bach. Enf. Keyko Yanina Rodríguez Ortiz

ASESORA:
Dra. Marina Violeta Estrada Pérez

CAJAMARCA – PERÚ

2024

Rodríguez O. 2024 Conocimientos y práctica sobre estilos se vida de los efectivos policiales de la Comisaría de Celendín, 2023 / Rodríguez Ortiz,, Keyko Yanina. 80 páginas.

Asesora: Dra. Marina Violeta Estrada Pérez.

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería-
UNC 2024



Universidad Nacional de Cajamarca

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley 14015 del 13 de Febrero de 1962

Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Atahualpa 1050

Teléfono/ Fax 36-5845



MODALIDAD "A"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA

En Cajamarca, siendo las 10:00 a.m. del 26 de enero del 2024, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente 10-304 de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada: Conocimientos y prácticas sobre estilos de vida de los efectivos policiales de la Comisaría de Celendín, 2023

del (a) Bachiller en Enfermería:

Keyko Yanina Rodríguez Ortiz

Siendo las 11:45 a.m. del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: muy bueno, con el calificativo de: 18, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra apta para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	Dra. Martha Vicenta Abanto Villar	
Secretario(a):	Dra. María Elena Bardales Urteaga	
Vocal:	M.cs. Flor Violeta Rafael Saldaña	
Accesitaria:		
Asesor (a):	Dra. Marina Violeta Estrada Pérez	
Asesor (a):		

Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)

REGULAR (12-13)

MUY BUENO (17-18)

REGULAR BAJO (11)

BUENO (14-16)

DESAPROBADO (10 a menos)

DEDICATORIA

A mis progenitores Napoleón y Marilú Ortiz por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; todos mis logros se los debo a ustedes. Me formaron con reglas, valores y mucho amor, pero al final de cuentas fueron mi mayor motivación para alcanzar mis metas.

A mis abuelos que más que ser mis abuelos, fueron las personas después de mis padres que más se preocupaban por mí y por qué llegue a cumplir mis metas trazadas. Sus canas son sinónimo de sabiduría, me enseñaron muchas cosas vitales para la vida y me encaminaron por el buen sendero.

AGRADECIMIENTO

A Dios, el único dador de vida, gracias por permitirme llegar hasta este punto y siempre estar conmigo en cada paso realizado en mi día a día, gracias a él logré ser parte de la universidad y ahora estar a puertas de dar por culminada mi carrera.

A mis padres, por ser los principales promotores de mis sueños, gracias a ellos por cada día confiar y creer en mí y en mis expectativas, gracias a mi madre por estar dispuesta a acompañarme cada larga y agotadora noche de estudio, noches en las que su compañía y las llegadas de sus cafés eran para mí como agua en el desierto; gracias a mi padre por siempre desear y anhelar lo mejor en mi vida, gracias por todo el apoyo y cada consejo que me guiaron durante mi vida.

A todos mis docentes de la carrera, por enseñarme todo lo que sé y más que eso, guiarme para ser una mejor persona y profesional. En especial agradezco a mi asesora de tesis, la Dra. Marina Estrada Pérez por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico, así como también haberme tenido toda la paciencia del mundo, para guiarme durante todo el desarrollo de la tesis.

A Silvino Rojas, comandante sectorial de la Comisaria PNP - Celendín, por su apoyo para que esta investigación se llegue a concretar, así mismo agradecer a los efectivos que participaron de esta investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág
DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	iii
LISTA DE TABLAS.....	vi
LISTA DE ANEXOS.....	vii
RESUMEN.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.2. Justificación del estudio.....	5
1.3. Objetivos del estudio.....	6
CAPÍTULO II.....	7
MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Antecedentes del estudio.....	7
2.2. Bases teóricas.....	12
2.3. Hipótesis.....	22
2.4. Variables.....	22
2.5. Tabla 1. Operacionalización de variables.....	24
CAPÍTULO III.....	26
DISEÑO METODOLÓGICO.....	26
3.1. Diseño y tipo de estudio.....	26
3.2. Población de estudio.....	26
3.3. Criterio de inclusión y exclusión.....	26
3.4. Unidad de análisis.....	27
3.5. Marco muestral.....	27
3.6. Muestra o tamaño muestral (cálculo).....	27
3.7. Selección de la muestra o procedimiento de muestreo.....	27
3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
3.9. Procesamiento y análisis de datos.....	28
3.10. Consideraciones éticas.....	29
3.11. Dificultades y limitaciones para el estudio.....	30

CAPÍTULO IV	31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	31
DISCUSIÓN.....	43
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
ANEXOS.....	55
DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	iii
LISTA DE TABLAS	vi
LISTA DE ANEXOS	vii
RESUMEN.....	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.2. Justificación del estudio.....	5
1.3. Objetivos del estudio.....	6
CAPÍTULO II	7
MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes del estudio.....	7
2.2. Bases teóricas.....	12
2.3. Hipótesis	22
2.4. Variables	22
2.5. Tabla 1. Operacionalización de variables	24
CAPÍTULO III.....	26
DISEÑO METODOLÓGICO	26
3.1. Diseño y tipo de estudio.....	26
3.2. Población de estudio	26
3.3. Criterio de inclusión y exclusión	26
3.4. Unidad de análisis.....	27
3.5. Marco muestral	27
3.6. Muestra o tamaño muestral (cálculo).....	27

3.7. Selección de la muestra o procedimiento de muestreo	27
3.8. Técnicas a instrumentos de recolección de datos	27
3.9. Procesamiento y análisis de datos.....	28
3.10. Consideraciones éticas	29
3.11. Dificultades y limitaciones para el estudio	30
CAPÍTULO IV	31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	31
DISCUSIÓN.....	43
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
ANEXOS.....	55

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de variable	24
Tabla 2. Características de los efectivos de la Comisaria de Celendín, 2023	31
Tabla 3. Conocimiento por ítem sobre estilos de vida de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023	32
Tabla 4. Conocimiento global sobre estilos de vida de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.	34
Tabla 5. Actividad física de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.	35
Tabla 6. Tiempo, frecuencia y lugar de consumo de alimentos, de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023	36
Tabla 7. Consumo de tubérculos y alimentos embazados, en los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.	37
Tabla 8. Consumo de bebidas y alimentos rápidos en los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.	39
Tabla 9. Uso o consumo de sustancias en los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.	40
Tabla 10. Práctica sobre estilos de vida de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.	41
Tabla 11. Correlación entre conocimiento y práctica sobre estilos de vida de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.	42

LISTA DE ANEXOS

		Pág.
Anexo N° 01	Instrumentos de recolección de datos	57
Anexo N° 2	Libro de códigos	63
Anexo N° 3	Consentimiento informado	67

RESUMEN

El presente tuvo como objetivo determinar la relación de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida, en los efectivos policiales de la comisaría de Celendín. Así que, a través de una metodología definida, se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, tipo correlacional de corte transversal, se tomó como población a la Comisaria Sectorial de Celendín, con una muestra conformada por 81 efectivos policiales en etapa adulta, aplicando como técnica la encuesta, elaborada bajo el instrumento cuestionario conformado por 30 ítems, elaborados con preguntas abiertas y cerradas, dicho instrumento tiene como autora a Keiko Yuleysi Bazán Pérez. Obteniendo como resultado de los 81 encuestados, el 79% tiene conocimiento sobre los estilos de vida y solo el 21% desconoce sobre el tema. Por lo que se concluye que, si se logra mejorar el nivel de conocimiento sobre los estilos de vida de los efectivos policiales, se obtendrá un nivel significativo en cuanto al conocimiento relevante que deben tener en cuanto a su estado físico, debido a que, al encontrarse en constante actividad, los efectivos policiales deben ser conscientes de su adecuado estilo de vida.

Palabras clave: estilo de vida, policía, Celendín, salud.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between knowledge and practices about lifestyles in the police officers of the Celendín police station. Thus, through a defined methodology, a study of quantitative approach, correlational type of cross-sectional section, was carried out, the population was taken to the Sectorial Police Station of Celendín, with a sample made up of 81 police officers in the adult stage, applying as a technique the survey, elaborated under the questionnaire instrument made up of 30 items, Written with open and closed questions, this instrument is authored by Keiko Yuleysi Bazán Pérez. Out of the 81 respondents, 79% are knowledgeable about lifestyles and only 21% are unaware about the subject. Therefore, it is concluded that, if it is possible to improve the level of knowledge about the lifestyles of police officers, a significant level will be obtained in terms of the relevant knowledge that they should have

Keywords: lifestyle, police, Celendín, health.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las muertes a causa de enfermedades crónico degenerativas han aumentado e incluso han llegado a ser una preocupación de salud pública, es por ello que las organizaciones mundiales de salud como la OMS (Organización Mundial de la Salud), OPS (Organización Panamericana de la Salud) y las Políticas Nacionales de Salud, toman este tema con mucha importancia, iniciando con estrategias para cambiar los estilos de vida de las personas, y así disminuir las tasas de los problemas de salud, entre los que están la diabetes, hipertensión, problemas cardiacos e incluso problemas de cáncer.

Los estilos de vida se refieren a la manera de actuar y de comportarse de cada individuo frente a su salud sea en el ámbito familiar, social e incluso en el ámbito laboral, resaltándose que en este último los individuos pasan la mayor parte de su tiempo. Los estilos de vida, si no son saludables, exponen a las personas a riesgos que pueden repercutir negativamente en su salud; en este sentido, cobra importancia la prevención y la promoción en relación con la salud, tanto en el ámbito laboral, como en el ámbito familiar y social en general, en lo cual los profesionales de enfermería tienen un rol fundamental y muy importante, debiendo intervenir con conocimiento pleno de la realidad, para lo cual se hace necesario e indispensable investigarla.

Cabe anotar, que, de acuerdo con la teoría existe una relación directa entre el conocimiento y las prácticas de estilos de vida, por ello se puede decir que, si un individuo tiene un buen conocimiento sobre los estilos de vida, esto ayudará a desarrollar y practicar un comportamiento saludable, que permita lograr una buena salud, eliminando toda posibilidad de y padecer patologías crónico-degenerativas, actualmente muy observadas en el mundo, inclusive en todas las etapas de la vida.

Es por ello, que este estudio tuvo como objetivo principal, determinar la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas realizadas sobre estilos de vida, en los efectivos policiales de la Comisaría de Celendín – 2023, fundamentando en que el conocimiento de las prácticas de estilos de vida de los efectivos policiales, se podría identificar, cuáles son los estilos de vida que se hace necesario modificar a través de la prevención y de intervenciones de promoción de la salud, permitiendo con ello que el grupo poblacional

en estudio, y en general toda la población fortalezcan sus conocimientos y se sientan motivados a asumir y mantener prácticas adecuadas o saludables de estilos de vida y así vivir sanos.

De manera que se justificó de manera práctica el proyecto ya que a través de una encuesta se buscó obtener información acerca del nivel de conocimiento que poseían los efectivos policiales respecto a los estilos de vida, por lo que se planteó difundir información relevante que les permita tener un mayor conocimiento respecto al estilo de vida saludable que deberían llevar, de manera que su sistema inmunológico no se vea afectado. Es así que, a través de una metodología cuantitativa, se buscó determinar la correlación que existen entre las variables de estudio, y poder comprobar la significancia de los objetivos planteados.

Así mismo se plantearon las limitaciones del proyecto, las cuales fueron, la poca participación de los efectivos, los horarios que tenían de servicio, alguna emergencia ciudadana en la cual sus horas de servicio se extendían, la alta demanda de casos que se les asignaban, que les impedía poder mantener un ritmo de vida adecuado, por lo que se plantearon los objetivos que fueron determinantes para dar solución a la problemática detectada.

El presente trabajo, está estructurado en cuatro capítulos:

CAPÍTULO I: Problema de investigación, definición y delimitación del problema, formulación del problema, justificación y objetivos.

CAPÍTULO II: Marco teórico dentro de este se describe los antecedentes, bases teóricas, hipótesis y variables.

CAPÍTULO III: Metodología, en lo que se incluye el diseño y tipo de investigación, población, muestra y unidad de análisis, técnica e instrumento de obtención de datos, procesamiento y análisis de resultados.

CAPÍTULO IV: Resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, Referencias bibliográficas y anexos

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Los estilos de vida tienen influencia en el comportamiento del individuo, tanto en su entorno familiar, como social y laboral, estos estilos se componen por hábitos y comportamientos que ellos mismos realizan, de forma saludable o muchas veces de forma indebida, lo que, en algún momento, pueden causar efectos nocivos en la salud. Las personas que no practican estilos de vida saludables corren el riesgo de desarrollar trastornos crónico-degenerativos, observados actualmente con mucha frecuencia, entre los que resaltan: sobrepeso, obesidad, diabetes, trastornos hipertensivos, desnutrición, anorexia, etc. (1)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se registran poco más de 1900 millones de personas adultas con sobrepeso y cerca de 650 millones con obesidad. Se estima que aproximadamente 39% de la población masculina y 40% de féminas padecen de sobrepeso. A nivel mundial 13% entre hombres y mujeres sufren de obesidad, resaltándose que el problema de obesidad ha alcanzado hasta 3 veces más que en años anteriores. (2)

En Latinoamérica y El Caribe, se estima que alrededor de 58% de la población padecen de sobrepeso con riesgo de obesidad, en otros países como Haití, Paraguay, Nicaragua, más de la mitad de los habitantes sufren de sobrepeso; asimismo Chile 63%, México 64% y Bahamas 69%, poseen altos índices de sobrepeso. Cabe resaltar a nivel mundial, la obesidad es observada en aproximadamente 140 millones de individuos de todas las edades. (3)

Se estima que anualmente fallecen alrededor de 600,000 personas a nivel de Latinoamérica y El Caribe a causa de múltiples patologías diagnosticadas relacionadas con la alimentación incorrecta, hábitos alimenticios nocivos, es decir patologías mencionadas anteriormente, como diabetes, enfermedades hipertensivas y cardíacas. (4)

Según el Instituto Nacional de Salud del Perú, para el año 2018, el 38,7% de población padeció de sobrepeso, seguido de obesidad con 26%. Las edades más predominantes fueron entre 30 a 39 años, seguido de 50 a 59. La mayoría que padeció sobrepeso fueron mujeres, 44,5%, el riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares fue muy alto con 41,6%, de lo cual las mujeres tuvieron mayor riesgo. (5)

Es por ello, que la práctica de estilos de vida, principalmente la actividad física y la alimentación saludable, son la base fundamental para evitar enfermedades crónico degenerativas; sin embargo, existen condiciones laborales y otros factores que no permiten cumplir con las condiciones saludables, haciendo que su presencia sea cada vez más frecuente y todas con consecuencias negativas. Así mismo, el conocimiento sobre estilos de vida se construye y reconstruye continuamente y se desarrolla a lo largo del tiempo, resaltándose que el bajo o nulo nivel de conocimiento sobre alimentación saludable puede traer una serie de consecuencias negativas en la salud humana relacionada con la práctica alimentaria. (6)

Los profesionales del sector público, encargados de la seguridad y protección de los ciudadanos, como son los efectivos policiales, no están exentos a este problema, ya que llevan una vida laboral muy variable, no logrando escapar, en muchas oportunidades, de comportamientos sedentarios por el trabajo de oficina que lo hacen mayormente sentados, lo cual indudablemente puede repercutir en su estado de salud, exponiéndolos a riesgos de salud, muchas veces graves, y a la vez limitándolos a tener óptimas condiciones para el desarrollo de su trabajo.

Es por ello, que esta investigación buscó conocer la relación existente entre el nivel de conocimiento y las prácticas sobre estilos de vida, en los efectivos policiales, teniendo en cuenta sus prácticas de rutina relacionadas con los hábitos de vida y trabajo, y especialmente con los estilos de vida que pueden propiciar a mejorar o afectar su salud ya que las dietas no saludables y en general los hábitos poco saludables están asociados con problemas de salud ya expuestos anteriormente.

De acuerdo con lo expuesto, se procede a formular el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre estilos de vida, en los efectivos policiales de la Comisaría de Celendín – 2023?

1.2. Justificación del estudio

El estudio sobre conocimiento y prácticas de los estilos de vida realizado, es muy importante, por sus implicancias sociales y sobre todo por sus implicancias en la salud de los individuos, en los que están incluidos los efectivos policiales de la comisaría de la provincia de Celendín; los resultados obtenidos permitirán identificar cuáles son los estilos de vida que necesitan ser modificados a través de la prevención e intervención de la promoción de la salud, que permitan que el grupo poblacional en estudio fortalezca sus conocimientos y se sientan motivados a asumir y mantener prácticas adecuadas de estilos de vida, las cuales repercutan en su vida personal y familiar. Para tal fin, los resultados obtenidos del presente estudio serán puestos en conocimiento, tanto de la Jefatura de la Comisaría Sectorial de la Policía Nacional del Perú – Celendín como del sector salud, y en general de toda la población.

La justificación teórica, radica en que los resultados del presente estudio se constituirán en fuente de referencia para otros trabajos de investigación en el tema y podrán ser refrendados con estudios similares en otras poblaciones con características semejantes. Igualmente, los resultados del estudio, así como el trabajo en sí mismo, se pueden constituir en fuente de consulta para estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud, docentes y otros investigadores; ya que el estudio proporcionará información veraz y actualizada sobre estilos de vida.

La justificación metodológica de esta investigación se sustenta en que el marco metodológico aplicado, permitió obtener resultados válidos, por cuanto se utilizaron instrumentos válidos y confiables, así como se cumplió con la rigurosidad científica en todo el proceso de la investigación. Los instrumentos, y en general todo el informe final de la investigación estarán a disposición de la comunidad de investigadores en salud, así como de todos los interesados en las investigaciones en el campo de la promoción de la salud.

1.3. Objetivos del estudio

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre estilos de vida, en los efectivos policiales de la Comisaría de Celendín – 2023.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Caracterizar por grupo etario y por sexo a los efectivos policiales de la Comisaría de Celendín que hacen parte del estudio.
- Evaluar el nivel de conocimiento sobre estilos de vida de los efectivos policiales de la población de estudio.
- Describir las prácticas sobre estilos de vida de los efectivos policiales pertenecientes a la muestra.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. A nivel internacional

Ojeda H. Libreros A. & García H. (2021). Investigaron: Percepción Sobre Alimentación, Salud y Autocuidado de Personal Activo de la Policía Nacional de Bucaramanga – Colombia. Realizaron un estudio con el objetivo de Conocer la percepción del personal activo de la Policía Nacional, sobre sus hábitos de alimentación, salud y autocuidado. El estudio fue descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo constituida por 80 policías. Obteniendo como resultados: 94% fueron mujeres, 35% fueron solteros, 81% no fuma, 54% si ingiere alguna bebida alcohólica, 66% se alimentan 3 veces al día, 35% consume frutas vez a la semana, 59% incluye frutas diariamente, 20% practican algún deporte de 2 a 4 veces semanal, sólo 22% cree que realiza ejercicio físico suficiente, 44% practica ejercicios en sus tiempos libres, 35% de la muestra se consideran que son sedentarios, 96% no supo si tenía hipertensión arterial, 100% no sabían si tenían o no diabetes. Gran mayoría muestra hábitos de alimentación poco saludables y que desconocen si padecen de alguna enfermedad. (7)

Troncoso F. (2020). Investigó: Estado Nutricional, hábitos Alimentarios y Actividad física de clases y Policías Varones del Organismo Operativo de Transito de la Ciudad de la Paz – Bolivia, dicho estudio tuvo como objetivo determinar el estado nutricional, consumo, hábitos alimenticios y actividad física de policías varones. El estudio fue descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo constituida por policías del lugar. Obteniendo como resultados: 65% presentó sobrepeso, seguido de 25% con obesidad tipo I, 50% consume proteínas, 55% consume grasas, 57% carbohidratos, 50% consume 3 veces al día sus alimentos, el yogurt y la

leche son los lácteos que más consumen, 80% consume carne de res, 40% come vegetales y frutas a la semana, el pan es consumido a diario en 100%, 100% consume azúcares y gaseosas en 40%, respecto a la actividad física 70% realiza entre 10 a 15 minutos y 30% de 15 a 20 minutos. Concluyendo que el estado nutricional es malo, ya que la mayoría presenta sobrepeso y también tienen hábitos alimenticios poco saludables. (8)

Vega J. (2017). Investigó: Estado Nutricional, Hábito de consumo y aporte de calcio a través de Productos Lácteos en Jóvenes Universitarias, Santa Fe – Argentina, tuvo el objetivo de evaluar el estado nutricional, hábito de consumo y aporte de calcio a jóvenes. El estudio fue descriptivo de corte transversal, 80 jóvenes conformaron la muestra. Los resultados encontrados fueron: aproximadamente 73% presentaron normo peso, 17% tuvieron sobrepeso y 1% obesidad. Respecto al riesgo cardiovascular 88,5% no tuvieron riesgo, 9% presentaron un ligero riesgo y 2,6% el riesgo fue alto. Concluyendo que la mayoría de los que consumieron calcio tuvo un peso normal, y no presentaron riesgo cardiovascular. (9)

Balanta G. (2017). Investigó: Estado Nutricional y Hábitos de Vida Saludable del personal Policial de Santander de Quilichao Cauca, cuyo objetivo fue de Identificar el estado nutricional y los hábitos de alimentación en un grupo de policías del comando de Santander de Quilichao. El estudio fue descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 71 oficiales. Como resultados se obtuvo: 90% fueron varones y 10% mujeres, 79% oscilaron entre 20 a 30 años, 77% presentaron índice de masa corporal normal, seguido de 13% con sobrepeso, 82% consume a diario arroz, 48% comen pan y galletas semanalmente, las frutas 76% los consume en jugos, 52% consume verduras cocidas y 49% en ensaladas, el huevo es más consumido diariamente y el pollo semanalmente, 52% consumen yogurt y leche, 45% comen salsas, 61% consumen azúcares, 62% ingieren gaseosas. Llegando a la conclusión que la mayoría se encuentra en estado nutricional normal, sin embargo, en mayor porcentaje consumen alimentos poco saludables. (10)

2.1.2. A nivel nacional

Bazán P. (2021). Realizó una investigación con el objetivo de establecer la relación entre estilos de vida y estado de salud de los efectivos policiales de una comisaría de Lima. El estudio fue descriptivo de corte transversal, 63 efectivos policiales conformaron la muestra. Como resultados se obtuvo: que la edad media fue 30 años, la mayoría fueron varones, años laborando fue entre 6 a 19 años. Respecto a los estilos de vida 67% tuvieron estilos de vida no saludables, en lo físico 60% no son saludables y psicológicamente 40% son saludables. En torno al estado de salud, 60% fue malo y 40% bueno. Concluyendo que, si existe relación entre estilos de vida y estado de salud, la glucosa se encontró mayor a 100, IMC mayor a 25 y Presión Arterial elevada. (11)

Espinoza A. & Rojas M. (2019). Realizaron una investigación con el objetivo de determinar la relación que existe entre estilos de vida y estado nutricional de profesionales de salud del Hospital II-2 Tarapoto. El estudio fue descriptivo- correlacional. 119 profesionales integraron la muestra. Obteniendo como resultados: la mayoría oscilaron entre 31 y 40 años, 50% fueron mujeres, 50% son casados y 50% solteros. Respecto a estilos de vida 53% fueron saludables y 47% no saludables, referente al estado nutricional, 43% presentaron sobrepeso, 32% normo peso, 24% fueron obesos y 1% mostraron delgadez. Concluyendo que la mayoría de los profesionales presentaron estilos de vida saludables, sin embargo, en su estado nutricional la mayoría tuvo sobrepeso. (12)

Gonzalo H. (2018). Realizó una investigación titulada: Estilos De Vida y Estado Nutricional Relacionados A La Promoción De Salud en el Profesional de Salud Del C.S. Santa Clara – Ate, que tuvo como objetivo determinar los estilos de vida y estado nutricional en profesionales de la salud en un C.S. de Ate. El estudio fue descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 30 profesionales de salud. Como resultados se obtuvo: 83% fueron mujeres y 17% varones, la edad media fue 39,8, 77% de la muestra presentaron estilos de vida poco saludables, 57% tuvo sobrepeso y 10% obesidad. Respecto a los riesgos 57% tuvo alto

riesgo cardio metabólico y 30% alto riesgo cardio metabólico. Concluyendo que si existe relación entre ambas variables. (13)

Ucancial V. (2018). Realizó una investigación titulada: Nivel de Conocimientos y Prácticas sobre estilos de vida en el profesional de Enfermería del Hospital Provincial Docente Belén – Lambayeque, cuyo objetivo fue determinar el nivel de conocimientos y prácticas de estilos de vida en profesionales de salud de la especialidad de Enfermería en un Hospital de Lambayeque. El estudio fue descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 50 enfermeras. Obteniendo como resultados: 48% tuvieron conocimientos altos, 44% regular y 8% bajo. Respecto a prácticas de estilos de vida: 68% practica ejercicio físico y hace deporte obteniendo prácticas saludables y 32% no saludables, referente a la alimentación 64% fueron saludables y 36% no saludables. Concluyendo que 74% de los profesionales tuvieron estilos de vida no saludables y 26% saludables. (14)

2.1.3. A nivel regional

Cerna. J (2018). Realizó un estudio titulado: Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la educación básica regular de la Institución Educativa Experimental Antonio Guillermo Urrelo – Cajamarca 2018, cuyo objetivo fue Determinar los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes de Educación Básica Regular de la I.E.E “Antonio Guillermo Urrelo”. Dicho estudio fue Observacional transversal, la muestra estuvo conformada por 136 estudiantes. Obteniendo como resultados de que un 49,3% fueron mujeres y el promedio de edad, 10 años. Respecto al estado nutricional, 22,1% tiene sobrepeso, 10,3% obesidad y 2,2% presenta delgadez. Referente a los estilos de vida, el 33,8% manifestó haber consumido alcohol alguna vez, el 66,2% y 98,5% refiere consumir gaseosa frecuentemente y bebidas azucaradas respectivamente, el 84,6% dijo no consumir loncheras saludables; 69,6% dijeron comprar comida chatarra; 50,8% tiene consumo bueno de agua pura al día (3 a 4 vasos), el 29,4% tiene consumo bajo;

77,9% declara consumo de frutas todos los días de la semana; y 55,9% dijo consumir verduras de cuatro a siete días, el 46,1% refiere consumo de pescado un día a la semana y un 6,5% dijo no consumir. Respecto a la actividad física, el 46,3% realiza actividad física moderada, el 30,9% óptima; así mismo, el 49,3% y 64,7% de estudiantes refieren pasar una hora al día mirando televisión y usando la computadora respectivamente. Concluyendo de que un alto porcentaje de niños presentan sobrepeso y obesidad; los estilos de vida saludables tienen porcentajes variados, tanto para los saludables como no saludables; siendo mayor en los no favorables. (15)

González P. (2019). Realizó un estudio titulado: Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en docentes del colegio Nacional San Juan de Chota, con el objetivo de determinar la relación entre hábitos alimenticios y medidas antropométricas en docentes de un colegio de Chota. El estudio fue correlacional, 60 profesores constituyeron la muestra. Obteniendo como resultados: 62% tenían hábitos alimentarios incorrectos, 68% correctos. 82% tuvo inadecuado horario de ingestión de alimentos, 87% demostró correctamente la preparación de alimentos. Referente al perímetro abdominal 50% fue inadecuado en los hombres y 58% fue adecuado en las mujeres, respecto al Índice de Masa Corporal 50% de hombres y 54% de mujeres presentaron sobrepeso. Concluyendo que la relación entre ambas variables no fue significativa. (16)

Requejo D. & Zamora A. (2021). Realizaron una investigación titulada: Perfil lipídico y su relación con el índice de masa corporal en pacientes del Centro Médico G & M – Jaén, dicho objetivo tubo como finalidad determinar la relación entre el índice de masa Corporal y el perfil lipídico. El estudio fue descriptivo, la muestra estuvo conformada por 560 participantes. Como resultados se obtuvo: 60% tuvo colesterol alto, 68% los triglicéridos estuvieron elevados, 62% Lipoproteínas normales, 26% se encontró con peso adecuado, 47% con sobrepeso y 27% con obesidad. Concluyendo que si existe relación entre ambas variables. (17)

Vásquez F. (2017). Realizó un estudio titulado: Hábitos alimentarios en prevención de enfermedades no transmisibles en personal de salud. Micro Red Virgen del Carmen – Bambamarca, con el objetivo de determinar la relación entre hábitos alimenticios y prevención de enfermedades no transmisibles en el personal de salud de un C.S. de Bambamarca. El estudio fue descriptivo-correlacional, 53 participantes conformaron la muestra. Teniendo como resultado: 42% tuvo hábitos alimenticios regulares, 55% fueron hábitos regulares y 45% malos. Respecto a la prevención de enfermedades no transmisibles 47% tuvo nivel de prevención medio, en diabetes tuvo 42% alto, en Hipertensión Arterial 42% fue medio y sobrepeso y obesidad 45% fue alto. Llegando a la conclusión que los hábitos alimenticios si están relacionados con las enfermedades no transmisibles. (18)

Cabe mencionar, que aún no se cuentan con investigaciones similares a la población asignada en nuestra investigación, en la región de Cajamarca.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estilos de vida

Son formas de vida de los seres humanos, que se llevan a cabo con la finalidad de satisfacer a las personas y mantener un estado de bienestar respecto a su salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona que estilos de vida son aquellas conductas que se asocian al cuidado en general de la persona. (19)

También se puede mencionar, que los estilos de vida son una serie de acciones frente a ciertas características de la persona, y de la cultura de la sociedad que la rodea, al igual que el nivel económico y el ambiente en el que permanece, como es lógico estos comportamientos pueden significar bienestar o lo más peligroso, riesgos para la salud. (20)

En realidad, los estilos de vida determinan la presencia de factores de riesgo o factores protectores, todo esto dependiendo del estilo de vida que

el individuo aplique, estos estilos son vistos como (aquel) procesos dinámicos que no solo se componen de comportamientos individuales sino de acciones que son ejercidas por toda la sociedad, de tal manera que, los estilos de vida determinan y/o condicionan el estado de salud de la persona.

- **Estilos de vida saludables**

Son actitudes que el individuo practica para la satisfacción de sus necesidades, logrando con esto una buena salud y por ende una buena vitalidad, que le permita disfrutar de una mejor calidad de vida. Los estilos de vida tienen que ver con conductas de salud, formas de vida, creencias sobre distintos aspectos, conocimientos y hábitos que el ser humano realiza con el objetivo de mantener, restablecer o mejorar su salud. (21)

Los estilos de vida son considerados como estrategias globales que se enfocan en la prevención y promoción de la salud, incluyendo alimentación, actividad física, prevención de la salud, actividades laborales, relación con el medio ambiente y las actividades sociales, lo que implica que cada persona conoce sus conductas o comportamientos que van a mejorar o empeorar su salud.

Para gozar de una buena salud y mantener un cuerpo sano, la persona debe estar bien alimentada, para lo cual debe consumir alimentos saludables, practicar actividad física, descansar o dormir el tiempo suficiente. Los estilos de vida también involucran la parte socio psicológica, es decir, de cómo quiera verse y sentirse la persona consigo mismo y ante los que lo rodean, el hecho es que cada persona debe buscar su bienestar en todos los aspectos, tanto en su salud física como psicológica. (22)

Las personas deben tener una dieta saludable, es decir, se deben consumir una dieta balanceada que contenga vegetales, fruta, carne, menestras, cereales, etc., pero que sea baja en grasas y carbohidratos;

de otro lado, las personas deben realizar ejercicio físico, al igual que deben cuidar su higiene personal para evitar enfermedades. También, se necesita tener una salud mental y emocional, para lo cual se debe ejercitar la mente aplicando diferentes estrategias para ayudar a ejercitar el sistema nervioso y así se evite problemas relacionados con la memoria. Para que la persona goce de una buena salud, tanto física, como psicológica y social, también se hace necesario que disfrute de su sexualidad, si la persona cuenta con una pareja, al igual que debe evitar consumir alcohol y tabaco y otras sustancias nocivas. (23)

- **Estilos de vida no saludables**

Son aquellos comportamientos que los individuos realizan pero que afectan su salud, conllevando al desarrollo de enfermedades, generando daño biopsicosocial. (24) Al ejercer hábitos o acciones que no son benéficas para la salud, se provocará daños y perjuicios en el cuerpo, generando el desarrollo de múltiples enfermedades. Tal es el caso que las personas en su alimentación optan por el consumo de comidas rápidas, industrializadas, enlatadas, conservas, gaseosas, etc., las cuales contienen excesos de azúcares, carbohidratos, grasas y que no poseen ningún beneficio para el organismo, muy por el contrario, se relacionan con enfermedades de tipo crónico degenerativas.

Respecto a la actividad física, en la actualidad se observa demasiado sedentarismo por el hecho que la tecnología cada día va avanzando, lo que permite que las personas se dediquen más a los teléfonos móviles, a ver la televisión, usar transporte automovilístico, uso de ascensores, etc. En general, las personas, sean jóvenes o adultos, dedican su tiempo libre a las reuniones con amigos, a la ingesta de alcohol e incluso de tabaco, lo que resulta ser dañino para su salud. (25)

Existen varias teorías para explicar los estilos de vida practicados por las personas, entre los que resaltan, la Teoría de Marc Lalonde, “Determinantes de la Salud” y la de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “Determinantes Sociales de la Salud”, en el presente

estudio decidimos utilizar la Teoría de Marc Lalonde, por cuanto es más completa y adaptable a la realidad de la provincia de Celendín.

2.2.2. Teoría de Marc Lalonde - 1974 “Determinantes de la Salud”

Este modelo se establece en base a los determinantes de la salud y surge por la importancia que juegan los estilos de vida en el determinismo de la mayoría de los procesos que producen morbilidad.

El Modelo de Marc Lalonde, proporciona un excelente marco conceptual para analizar los problemas y determinar las necesidades de salud, así como para elegir los medios que puedan satisfacerlas.

No obstante, en la investigación aplicamos solo un elemento del Modelo de Marc Lalonde, se procede a exponerlo de manera integral, para ubicar mejor el estudio. Dicho Modelo se enfoca en la división de la salud en 4 elementos generales:

- **Biología Humana:** Incluye los aspectos físicos y mentales que conforman la corporalidad del ser humano, entre los que está la herencia genética, la maduración y el envejecimiento, siendo así las características diferentes del sistema del cuerpo.
- **Estilos de vida:** Comportamientos de los individuos y las colectividades que ejercen una influencia sobre su salud, conociéndose que los hábitos de vida nocivos tienen efectos negativos en la salud.
- **Entorno:** Aspectos ajenos al propio cuerpo, sobre los cuales el individuo tiene una limitada capacidad de control, pero que influyen directamente en la salud.
- **Servicios sanitarios:** Cantidad y calidad de los recursos utilizados para satisfacer las demandas y necesidades de la población, así como las estructuras, organizaciones y políticas relativas al sector.

Siendo estos elementos modificables, según las bases teóricas, es recomendable que las acciones de salud pública sean dirigidas hacia esta modificación, sin dejar de lado los factores sociales, ya que estos ejercen

influencia directa también En este sentido, los determinantes de la salud (de acuerdo con la OMS) son prioridades basadas en los estilos de vida, afectada por amplias fuerzas sociales, económicas y políticas que influyen en la calidad de la salud personal. (26)

2.2.3. Conocimiento

Mario Bunge considera al conocimiento como el conjunto de ideas y enunciados comunicativos con características de claridad, precisión y orden; el mismo autor clasifica al conocimiento en científico y vulgar. El conocimiento científico es definido como sistemático, racional analítico, y verificable a través de la experiencia. Al conocimiento vulgar lo considera como inexacto y limitado por la observación. (27)

El conocimiento, bajo este enfoque, toma a la veracidad como no sujeta a las circunstancias, por lo que la ciencia tiene presencia, y hace evidente que el ser humano razona y se encuentra en la búsqueda de la verdad. El ser humano es el único ser capacitado para tener un amplio entendimiento, en el cual interactúan experiencias, valores y puntos de vista que facilitan el estudio para una buena evaluación e introducción de las nuevas vivencias. (28)

De otro lado, el conocimiento es el proceso progresivo y gradual, desarrollado por el hombre para aprender su mundo y realizarse como individuo y especie. También se puede decir que es un conjunto de esquemas mentales que la persona ha ido adquiriendo a través de la práctica o por un proceso eminentemente intelectual, lo cual se evidencia en la resolución de problemas. Esto implica un proceso intelectual de enseñanzas y aprendizajes, en el cual, transmitir una información es fácil, mucho más que transmitir un conocimiento; esto implica que, el personal de salud debe saber gestionar adecuadamente los conocimientos pertinentes y facilitar el aprendizaje en la población para la toma de conciencia en la rutina de la práctica de estilos de vida saludables. (29)

Tipos de conocimiento

Los tipos de conocimiento se pueden clasificar de diferentes maneras: de acuerdo a la forma en que se crea, como se obtiene y como se transmite, quien lo genera o como se incorpora en la sociedad. El filósofo inglés John Locke, uno de los más influyentes pensadores del empirismo en su ensayo sobre el entendimiento humano, postula tres tipos:

- **Conocimiento Intuitivo:** Se refiere a la percepción inmediata del acuerdo o del desacuerdo de las ideas que originan el conocimiento, sin intervención alguna.
- **Conocimiento demostrativo:** En este tipo de conocimiento la mente realiza un esfuerzo para llegar a percibir el acuerdo o desacuerdo de las ideas que lo originan.
- **Conocimiento sensitivo:** Tiene que ver con la percepción de la mente que da cuenta de la existencia de objetos externos particulares del mundo físico correspondientes a nuestras ideas y que a través de los sentidos nos proporcionan una “evidencia que nos hace dudar”. (30)

Niveles de conocimiento

- **Conocimiento sensible:** Se logra por medio de los sentidos, como por imágenes captadas por medio de la vista. Gracias a este conocimiento se puede almacenar en nuestra mente las imágenes de las cosas, con color, figura y dimensiones. Los ojos y los oídos son los principales sentidos utilizados por el ser humano. (31)
- **Conocimiento conceptual:** Se refiere a las representaciones invisibles, inmateriales, pero universalmente esenciales. La principal diferencia entre el nivel sensible y el conceptual reside en la singularidad y universalidad que caracteriza. El conocimiento sensible es singular y el conceptual universal. (32)
- **Conocimiento Holístico:** En este conocimiento interviene la intuición para captar un objeto, lo que significa captarlo dentro de un amplio contexto, como parte de una totalidad, en el que no se tiene en cuenta las estructuras y los límites definidos con claridad. La principal diferencia entre el conocimiento holístico y conceptual reside en las

estructuras. El primero carece de estructuras, y el segundo no puede prescindir de ellas. En este sentido, lo percibido a nivel intuitivo no se puede definir, se capta como un elemento de una totalidad, se tiene una vivencia de una presencia, pero no se puede expresar adecuadamente. (33)

Conocimiento y vida saludable

En la población se observa con mucha frecuencia hábitos y comportamientos que afectan su estado de salud, ya que se ven afectados por el Proceso de Globalización, el cual ha generado cambios en el conocimiento y el comportamiento de los individuos, influyendo en todos los aspectos de la vida, inclusive en los propios estilos de vida, los cuales si no son saludables afectarán el bienestar humano. (34)

En los últimos años a través de varios estudios de investigación sobre estilos de vida y/o problemas de salud, se llega a determinar que existen enfermedades que pueden ser prevenibles si el individuo tiene nuevos conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables que permitan el completo bienestar de su salud.

2.2.4. Aspectos importantes de la práctica

La práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación del conocimiento, además es una acción regular y continuada que se lleva a cabo con diferentes objetivos, como obtener un rendimiento cada vez mejor en todo lo que se practique. En este sentido, la práctica también es entendida como el acto de realizar algo de manera regular que posibilita la obtención de buenos resultados en el desempeño, igualmente se considera que algo es práctico cuando es útil y positivo, es decir, que brinde beneficios para quienes lo llevan a cabo.

Por otro lado, se entiende por buenas prácticas a un conjunto coherente de acciones que han rendido bien o incluso excelente en un determinado contexto y que se espera que en contextos similares rindan procedimientos

apropiados o pautas aconsejables que se adecuan a una determinada perspectiva normativa o a un parámetro consensuado, así como también toda experiencia que ha arrojado resultados positivos, demostrando su eficacia y utilidad en un contexto concreto. (35)

- **Práctica en relación con la alimentación.**

Aquella que se realiza mediante la ingesta de alimentos que contienen nutrientes necesarios para supervivencia del ser humano, los nutrientes que se ingieren se convierten en energía para el correcto funcionamiento de los órganos del cuerpo, para que la persona goce de una buena salud es necesaria una alimentación balanceada, variada, adecuada y completa, para conseguir este tipo de alimentación se debe consumir alimentos ricos en fibra, vitaminas, proteínas, carbohidratos y minerales y es indispensable el consumo de agua. La persona debe alimentarse 3 veces al día con comidas completas, entre cada una de estas etapas se debe consumir agua, frutas, o alimentos ricos en fibra. (36)

El desorden alimenticio y consumo de comidas chatarra, conllevan a desarrollar una diversidad de enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes, colesterol, dislipidemia, hipertensión arterial entre otras. A continuación, se describirá algunas actividades que se puede realizar para evitar dichas enfermedades.

- **Actividad física**

Según la OMS la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía esta actividad tanto moderada como intensa mejora la salud. La realización de ejercicio físico ayuda a conservar o mejorar el estado físico y la salud de la persona, mejoran el estado muscular y cardiorrespiratorio. Depende de las condiciones en que se encuentre cada individuo, así mismo, cabe mencionar que una rutina de ejercicio oscila entre 30 a 45 minutos. Previo calentamiento, el ejercicio en sí y finalmente estiramiento. Si las personas realizaran actividad física de

rutina, consiguieran un buen estado de salud y el tiempo de vida se prologaría por más años y evitaría el desarrollo de múltiples enfermedades. Sin embargo, existen personas que no realizan ejercicio físico a lo que se denomina sedentarismo. (37)

- **Ingestión de sustancias nocivas**

Según la Organización Mundial de la Salud en el año 2018, se produjeron cerca de 3 millones de decesos a causa del alcoholismo, ocasionado múltiples enfermedades como cánceres, hepáticas y cardiacas, por otro lado, en 2019 el tabaquismo generó la muerte a más de 8 millones de los individuos consumidores de tabaco. Por lo tanto, cabe decir que el tabaquismo y el alcoholismo son muy perjudiciales para la salud. (38)

- **Uso del tiempo libre**

Se refiere a aquellas actividades que se ejercen voluntariamente durante el tiempo designado para descansar fuera de obligaciones y trabajo. Entre estas actividades se tiene:

Actividades deportivas: Práctica de algún ejercicio o deporte en específico, ya que esto ayudará al cuerpo a liberar las toxinas, oxigenar el organismo, liberar el estrés, en conclusión, ayuda a evitar múltiples enfermedades. (39)

- **Descanso**

El reposo es fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Si dormimos menos de lo necesario, o si no recuperamos las fuerzas perdidas, nuestro estado de ánimo antes o después se verá afectado. Si el estilo de vida que llevamos no respeta nuestro reposo, solo queda modificarlo ya que necesitamos un sueño mínimo de 8 horas al igual que después de realizar esfuerzos diarios. (40)

2.2.5. Funciones de los Policías

La Policía Nacional de Perú es una institución del Estado, creada para garantizar el orden público, el libre ejercicio de los derechos

fundamentales de las personas y el normal desarrollo de las actividades ciudadanas. Es una profesión relacionada con grados y jerarquías, cuyas funciones son las siguientes:

1. Mantener la seguridad y tranquilidad pública para permitir el libre ejercicio de los derechos fundamentales de la persona, establecidos en la Constitución Política del Perú.
2. Prevenir, combatir, investigar y denunciar los delitos y faltas previstos en el Código Penal y leyes especiales; así como aplicar las sanciones que señala el Código Administrativo de Contravenciones de Policía.
3. Garantizar la seguridad ciudadana, así como brindar protección al niño, al adolescente, al anciano y a la mujer que se encuentran en situaciones de riesgo de su libertad e integridad personal, previniendo las infracciones penales y colaborando en la ejecución de las medidas socio - educativas correspondientes.
4. Intervenir en el transporte aéreo, marítimo, fluvial y lacustre en acciones de su competencia.
5. Vigilar y controlar las fronteras, así como velar por el cumplimiento de las disposiciones legales sobre control migratorio de nacionales y extranjeros.
6. Brindar seguridad al Presidente de la Republica en ejercicio o electo, a los jefes de Estado en visita oficial, a los presidentes de los Poderes Públicos y de los organismos constitucionalmente autónomos, a los congresistas de la República, ministros de Estado, así como a diplomáticos, dignatarios y otras personalidades.
7. Cumplir con los mandatos escritos por el Poder Judicial, Tribuna Constitucional, Jurado Nacional de Elecciones, Ministerio Público y de la Oficina Nacional de Procesos Electorales, en el ejercicio de sus funciones.
8. Participar en la seguridad de los establecimientos penitenciarios, así como en el traslado de y los procesados y sentenciados de conformidad con la ley.
9. Participar en el cumplimiento de las disposiciones relativas a la protección y conservación de los recursos naturales y del medio

ambiente, la seguridad del patrimonio arqueológico y cultural de la Nación.

10. Velar por la seguridad de los bienes y servicios públicos, en coordinación con las entidades estatales correspondientes.
11. Ejercer la identificación de las personas con fines policiales.
12. Ejercer las demás funciones que le señalan la Constitución y demás leyes. (41)

2.3. Hipótesis

2.3.1. Hipótesis alterna (H_a):

El nivel de conocimientos sobre estilos de vida guarda relación significativa con las prácticas que realizan los efectivos policiales de la Comisaría de Celendín – 2023.

2.3.2. Hipótesis nula (H₀):

El nivel de conocimientos sobre estilos de vida no guarda relación significativa con las prácticas que realizan los efectivos policiales de la Comisaría de Celendín – 2023.

2.4. Variables

Variable 1: Nivel de conocimientos sobre estilos de vida

Definición operacional

Para la dimensión Actividad física se va a evaluar cualquier movimiento corporal producido por los músculos incluso durante el ocio, ya sea moderado o intenso ya que mejora la salud. Entre ellas tenemos aeróbicos, ejercicio de resistencia y de flexibilidad. Para la dimensión Alimentación se va a evaluar la ingesta de alimentos que aporta todos los nutrientes esenciales (Carbohidratos, frutas y verduras, proteínas, grasas) y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Para la dimensión Descanso y sueño se va a evaluar la alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado, para restaurar energía y bienestar de la salud. Es esencial para la salud y puntos básicos para la salud y

puntos básicos para la calidad de vida, necesitamos como mínimo dormir 8 horas días. Para la dimensión Sustancias nocivas se va a evaluar los elementos químicos y compuestos que representan un riesgo para la salud. Sustancias nocivas es el nombre genérico que hace referencia al consumo de alcohol, tabaco, fármacos y otras drogas.

Dimensiones

- Actividad física.
- Alimentación
- Descanso y sueño.
- Sustancias nocivas.

Escala de medición

- De 11 a 20 puntos.
- Menor de 10 puntos.

Variable 2: Prácticas en estilos de vida

Definición operacional

Para la dimensión Actividad física se evalúa en base a la referencia al tipo, frecuencia y tiempo que el efectivo policial realiza actividad física en sus tiempos libres o diariamente para fortalecer y ejercitar su cuerpo. Para la dimensión Alimentación se evalúa según los hábitos en cuanto a la alimentación y tipo de dieta que los efectivos policiales practican diariamente, teniendo en cuenta el tipo, frecuencia, la calidad y hasta el lugar donde consumen sus alimentos. Para la dimensión Uso de sustancias nocivas se evalúa el consumo de alcohol, cigarrillo, tabaco y fármacos que los efectivos policiales pueden consumir.

Dimensiones

- Actividad Física.
- Alimentación y dieta.
- Uso de sustancias nocivas.

Escala de medición

- 0 – 1 punto por ítem contestado.

2.5. Tabla 1. Operacionalización de variables

Variable de estudio	Definición Conceptual	Dimensión	Definición Operacional	Indicadores	Valores Finales	Tipo de variable/ Escala de medición
Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	Conjunto de sabidurías y opiniones que tienen los efectivos policiales de la comisaria de Celendín, acerca de los estilos de vida. Este conocimiento puede ser claro, preciso y ordenado. (27)	Actividad física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos incluso durante el ocio, ya sea moderado o intenso ya que mejora la salud. Entre ellas tenemos aeróbicos, ejercicio de resistencia y de flexibilidad.	Caminata Ciclismo Natación Correr Fútbol Vóley Básquetbol Bailar Yoga Karate Pilates Levantamiento de pesas Flexión de brazos en barra	Conoce Desconoce	De 11 a 20 puntos. Menor de 10 puntos.
		Alimentación	Ingesta de alimentos que aporta todos los nutrientes esenciales (Carbohidratos, frutas y verduras, proteínas, grasas) y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.	Carbohidratos: avena, pan, arroz, harina integral, cereales y tubérculos. Verduras: brócoli, zanahoria, lechuga, coliflor, calabaza, entre otros. Frutas: Manzana, kiwi, mandarina, naranja, plátano, entre otras. Proteínas: Carnes rojas, pollo, pescado, huevos y productos lácteos. Aceites y grasas Azúcares y dulces.		
		Descanso y sueño	Alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado, para restaurar energía y bienestar de la salud. Es esencial para la salud y puntos básicos para la salud y puntos básicos para la calidad de vida, necesitamos como mínimo dormir 8 horas días.	Tiempo de descanso y sueño. Calidad de sueño.		
		Sustancias nocivas	Elementos químicos y compuestos que representan un riesgo para la salud. Sustancias nocivas es el nombre genérico que hace referencia al consumo de alcohol, tabaco, fármacos y otras drogas.	Alcohol. Tabaco. Fármacos.		

Variable de estudio	Definición Conceptual	Dimensión	Definición Operacional	Indicadores	Valores finales	Tipo de variable/ Escala de medición
Prácticas en estilos de vida	Conjunto de acciones y comportamientos que tienen los efectivos policiales de la comisaría de Celendín, que puede mejorar o perjudicar la salud o están relacionados con la alimentación, ejercicio, uso de alcohol y actividad física. (34)	Actividad física	Hace referencia al tipo, frecuencia y tiempo que el efectivo policial realiza actividad física en sus tiempos libres o diariamente para fortalecer y ejercitar su cuerpo	Tipo de actividad física que realiza. Frecuencia con que realiza actividad física. Tiempo que realiza actividad física.	Saludable No saludable	0 – 1 punto por ítem contestado.
		Alimentación y dieta	Hábitos en cuanto a la alimentación y tipo de dieta que los efectivos policiales practican diariamente, teniendo en cuenta el tipo, frecuencia, la calidad y hasta el lugar donde consumen sus alimentos.	Calidad, cantidad, frecuencia, lugar donde consume sus alimentos y el tipo de alimentación. Consumo de agua.		
		Uso de sustancias nocivas	Consumo de alcohol, cigarrillo, tabaco y fármacos que los efectivos policiales pueden consumir.	Consumo alcohol. Consumo de cigarrillos. Consumo o uso de algunos fármacos.		

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Diseño y tipo de estudio.

La investigación propuesta es de enfoque cuantitativo, que según Hernández, Fernández y Baptista son estudios que se realizan sin manipulación deliberada de las variables y en los que se observa los fenómenos en su ambiente naturales después de analizarlos. (42)

El tipo y diseño de la presente investigación es correlacional, de corte transversal, ya que se establece la relación entre dos o más variables, es decir se trata de conocer si una determinada variable está asociada con otra. (43)

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo por cuanto los resultados obtenidos se reportan con valores numéricos, usando técnicas estadísticas de recolección y análisis de datos, así mismo es un estudio no experimental ya que en ningún momento se fueron manipuladas las variables de estudio. Tiene un diseño correlacional de corte transversal ya que se estableció la relación de la variable nivel de conocimiento sobre estilos de vida con la variable prácticas de estilos de vida, de los efectivos policiales de la Comisaria – Celendín.

3.2. Población de estudio

Se tomó como población a la comisaria de Celendín, la cual cuenta con 81 efectivos policiales dentro de sus instalaciones.

3.3. Criterio de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Efectivos policiales que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

Efectivos policiales que se encuentren de vacaciones.

Efectivos policiales que se encuentren enfermos el día de la recolección de datos.

3.4. Unidad de análisis

La unidad de análisis estuvo conformada por cada uno de los efectivos policiales de la Comisaría sectorial de Celendín que cumplieron con los criterios de selección.

3.5. Marco muestral

El marco muestral, estuvo conformado por los efectivos policiales que laboran en la Comisaría de la ciudad de Celendín, en quienes se observó que existe problemas relacionados con sus estilos de vida, los cuales indudablemente los enfrenta permanentemente a problemas de morbimortalidad.

3.6. Muestra o tamaño muestral (cálculo)

Para la presente investigación no hubo necesidad de calcular ninguna muestra, ya que se trabajó con la totalidad, es decir con los 81 efectivos policiales, por cuanto es una cifra que fue fácilmente manejable por la investigadora, garantizando con esto la obtención de mejores resultados.

3.7. Selección de la muestra o procedimiento de muestreo

En realidad, en el presente estudio no requirió aplicar ninguna técnica muestral para determinar la muestra, por cuanto se trabajó con la totalidad de efectivos policiales, tal como se expresa en los anteriores acápite.

3.8. Técnicas a instrumentos de recolección de datos

Proceso de recogida de información

La recolección de datos se realizó durante los meses de abril a junio del 2023, obteniendo previamente los permisos, tanto de la Universidad Nacional de Cajamarca como de la Comisaría de Celendín. Los datos referentes a las variables, se recolectaron aplicando la técnica de encuesta, a través de un instrumento tipo cuestionario a los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, a quienes previamente se les explicó acerca de la finalidad de la investigación.

El instrumento utilizado consta de 30 preguntas, las cuales están dividida en dos partes, la primera parte referente a los datos generales y la segunda a los datos específicos. (VER ANEXO 1)

Para medir la variable de conocimientos, se consideró un puntaje de 2 por cada respuesta bien contestada y 0 por cada respuesta mal contestada y para la variable prácticas de estilos de vida se asignó un valor de 0 – 1 por ítem contestado, como se puede observar en el libro de códigos. (VER ANEXO 3)

Validez y Confiabilidad del Instrumento

El instrumento aplicado es un cuestionario cuya autoría le corresponde a Keiko Yuleysi Bazán Pérez, aplicado en su investigación titulada: Estilos de Vida y su relación con el Estado de Salud de los efectivos policiales de la Comisaría de Lima, realizado en el año 2019 (11). Por lo cual no se necesita hacer el control de validez y confiabilidad del instrumento, puesto que fue realizado por la investigadora antes mencionada.

3.9. Procesamiento y análisis de datos

El procesamiento se inició con una revisión y codificación manual de los cuestionarios aplicados, luego de lo cual la información, fue ingresada a una base de datos, utilizando el programa SPSS, versión 25. Una vez ingresados los datos se los procesó y organizó en tablas y figuras, aplicándose para ello pruebas estadísticas descriptivas, como medidas de tendencia central y de dispersión, así como pruebas de estadísticas inferencial que permitieron establecer la relación entre las variables en estudio.

El análisis, discusión e interpretación de los resultados se realizó aplicando el método descriptivo y analítico, para lo cual se tuvo en cuenta los antecedentes y la base teórica, señalados en el Marco Teórico. Finalmente, se establecieron las conclusiones y recomendaciones teniendo en cuenta los objetivos y la hipótesis planteados en la investigación.

3.10. Consideraciones éticas

Principio de la Autonomía

Según Beauchamp y Chidress, este principio hace referencia a la capacidad que tiene cada cual para la toma de decisiones. (44) Es por ello que la participación de los efectivos policiales de la comisaria de Celendín, en la investigación fue de carácter voluntario.

Principio de Confidencialidad

Todos los efectivos policiales de la comisaria de Celendín tienen el derecho de exigir que la información brindada sea solo para fines del estudio, por lo tanto, se garantizó la reserva de la información, incluso después de finalizada la investigación. (45).

Principio de Respeto

El respeto por las personas es uno de los principios fundamentales de la investigación, por cuanto es el reconocimiento de una persona como un ser autónomo, único y libre. También significa que reconocemos que cada persona tiene el derecho y la capacidad de tomar sus propias decisiones. El respeto por las personas que fueron participes en la investigación se expresó a través del consentimiento informado (ANEXO 4). (46)

Principio de Beneficencia

Este principio según Bermejo, implica todas las formas de acción profesional que busca beneficiar a otras personas, con el fin de lograr los máximos beneficios y reducir al mínimo los riesgos de los cuales deriven posibles daños o lesiones. (47) Es decir, el investigador será responsable del bienestar físico, mental y social del participante del estudio.

Principio de no maleficencia

El principio de no-maleficencia, según David y Sutton, hace referencia a la obligación de no infringir daño a otros, actuar de manera que no se ponga en riesgo o se lastime a las personas. (48) En esta investigación, se tiene en cuenta los

beneficios, puesto que no hay riesgo de hacer daño alguno a los encuestados, ya que sólo se buscó obtener información para la investigación.

3.11. Dificultades y limitaciones para el estudio

La única dificultad que se tuvo para el desarrollo de la investigación fue el relacionado con las lluvias, por cuanto en algunas ocasiones impidieron que se llegue a tiempo a las citas establecidas con los efectivos policiales para aplicar los cuestionarios. Referente a las limitaciones, no se tuvo ningún problema.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Los resultados que se muestran a continuación nos ayudan a tener una mejor perspectiva del conocimiento que poseen los efectivos policiales respecto a sus estilos de vida y los riesgos que representa no tener un buen nivel de actividad física, alimentación y control de consumos de sustancias nocivas. Se procede entonces a presentar los resultados obtenidos después de realizar los procesamientos estadísticos requeridos.

Tabla 2. Características sociodemográficas de los efectivos de la Comisaría de Celendín, 2023

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	25	31
	Masculino	56	69
Edad (años)	20 a 29	37	46
	30 a 39	40	49
	40 a 49	4	5
Tiempo de servicio (años)	Menos de 5	13	16
	Entre 5 a 9	34	42
	Entre 10 y 20	34	42
Tipo de labor	Administrativa	22	27
	Patrullaje	45	56
	Vigilancia	5	6
	Otros	9	11
Total		81	100

En la tabla 2 se puede observar que el mayor porcentaje (69,0%) es del sexo masculino, el 31,0% de sexo femenino, siendo el rango de edad con mayor porcentaje (49,0%) entre los 30 a 39 años, seguido de los que tienen entre 20 a 29 años (46,0%). Respecto al tiempo de servicio se observa porcentajes iguales entre 5 a 9 años (42,0%) y entre 10 a 20 años (42,0%). El tipo de labor realizado por los agentes policiales es mayormente el de patrullaje (56,0%), seguido del trabajo administrativo (27,0%).

Tabla 3. Conocimiento de los estilos de vida saludable, de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023

	Frecuencia	Porcentaje
¿Qué es estilo de vida?		
Desconoce	22	27
Conoce	59	73
¿Cuánto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?		
Desconoce	34	42
Conoce	47	58
¿Con que frecuencia como mínimo una persona debe realizar actividad física?		
Desconoce	20	25
Conoce	61	75
¿Cuántos litros de agua se debe de consumir?		
Desconoce	39	48
Conoce	42	52
¿Por qué es importante controlar el peso?		
Desconoce	41	51
Conoce	40	49
¿Cuántas horas diarias debe de dormir una persona para mantener su bienestar?		
Desconoce	8	10
Conoce	73	90
¿Qué alimentos aumenta el riesgo de sufrir enfermedades?		
Desconoce	18	22
Conoce	63	78
¿Con qué frecuencia se debe consumir frutas y verduras?		
Desconoce	30	37
Conoce	51	63
¿Qué tipo de preparación de alimentos es más saludable?		
Desconoce	13	16
Conoce	68	84
Total	81	100

En la Tabla 3 se presenta los hallazgos en relación al conocimiento por ítems sobre estilos de vida, observándose en la primera pregunta que la mayoría (73,0%) de los efectivos policiales conoce sobre estilos de vida; de acuerdo a la

pregunta número 2, se observa que más de la mitad (58,0%) sabe el tiempo que se debe realizar actividad física; así como se observa que el mayor porcentaje (75,0%) conoce la frecuencia mínima que una persona debe realizar actividad física. En la pregunta 4, se observa que, el 52,0% conoce sobre la cantidad de agua que se debe consumir diariamente; así como, en la pregunta 5 nos da a conocer que más de la mitad (51,0%) de los efectivos policiales desconoce la importancia de controlar el peso. En relación a la pregunta 6, los resultados indican que la gran mayoría (90,0%) de la muestra de estudio, conoce sobre cuantas horas se debe de dormir diariamente; la pregunta relacionada con los alimentos que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades, nos indica que la mayoría (78,0%) de efectivos policiales conoce sobre el tema, así como el 63,0% de la muestra conoce la frecuencia con que se debe consumir frutas y verduras. Finalmente, se resalta que un alto porcentaje (84,0%) conoce cómo se preparan saludablemente los alimentos.

Tabla 4. Conocimiento general sobre estilos de vida de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.

	Frecuencia	Porcentaje
Desconoce	17	21
Conoce	64	79
Total	81	100

En la tabla 4 se puede observar que el 79,0% de los encuestados conoce acerca de los estilos de vida, mientras que solo el 21,0% desconoce. Por lo que se debe trabajar en ese 21,0% para lograr que tengan un mayor conocimiento respecto a los estilos de vida y lo que conlleva mantener una adecuada disciplina.

DIMENSIÓN FÍSICA:

Tabla 5. Práctica de actividades físicas de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.

	Frecuencia	Porcentaje
¿A qué dedica usted su tiempo libre?		
Trabajo adicional	20	25
Deporte, descansa, recreación, familia y amigos	61	75
¿Usted realiza actividad física?		
No	11	14
Si	70	86
Si su respuesta anterior fue “si” ¿cuánto tiempo le dedica a la actividad física?		
15 minutos	22	27
30, 60 minutos	59	73
¿Qué tipo de actividad física realiza mayormente?		
Otros	26	32
Futbol, caminatas, natación, boxeo	55	68
¿Con qué frecuencia realiza actividad física?		
De vez en cuando, rara vez	15	19
Todos los días, 2 a 3 veces por semana	66	81
Total	81	100.0

En la tabla 5, referido a la primera dimensión física, se puede apreciar que el 75,0% de los encuestados dedica su tiempo a realizar deporte, descansar, o pasar un día con la familia, mientras que el 25,0% hace trabajos adicionales. De otro lado, se observa que un alto porcentaje (86,0%) realiza actividad física, en lo cual el 73,0% le dedica más de 30 minutos, jugando futbol, haciendo caminatas, natación o boxeo, lo cual en su mayoría (81,0%) lo realiza con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana.

DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN Y DIETA:

Tabla 6. Práctica de consumo de alimentos, de los efectivos policiales de la Comisaría de Celendín, 2023

	Frecuencia	Porcentaje
¿Con qué frecuencia consume frutas a la semana?		
Rara vez, nunca	8	10.0
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	73	90.0
¿Con qué frecuencia consume verduras a la semana?		
Rara vez, nunca	12	15.0
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	69	85.0
¿Con qué frecuencia consume carnes a la semana?		
Rara vez, nunca	13	16.0
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	68	84.0
¿Con qué frecuencia consume pescado a la semana?		
Rara vez, nunca	11	14.0
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	70	86.0
¿Con qué frecuencia consume menestras a la semana?		
Rara vez, nunca	11	14.0
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	70	86.0
¿Con qué frecuencia consume lácteos a la semana?		
Rara vez, nunca	22	27.0
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	59	73.0
¿Qué cantidad de agua consume al día?		
Sólo cuando tengo sed, 4 vasos o menos al día	40	49.0
8 vasos de agua al día, 12 vasos al día	41	51.0
¿Dónde consume los alimentos diarios?		
Mercado, restaurante de comidas rápidas, otros	14	17.0
Comedor de la comisaría	67	83.0
Total	81	100.0

En la tabla 6, se puede observar que los efectivos policiales encuestados, consumen en altos porcentajes de 1 a 2 veces por semana los siguientes alimentos: fruta (90,0%), verdura (85,0%), carne (84,0%), pescado (86,0%) y lácteos (73,0%), respecto al agua, solamente el 51,0% consume 8 a 12 vasos diarios. Finalmente, en la tabla 6 también se observa que el 83,0% se alimenta en el comedor de la institución, mientras que el 17,0% consume comida rápida o lo hace en el mercado.

Tabla 7. Frecuencia de consumo de alimentos chatarra, de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.

	Frecuencia	Porcentaje
¿Con qué frecuencia consume papas a la semana		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	66	81
Rara vez, nunca	15	19
¿Con qué frecuencia consume pollo a la semana		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	69	85
Rara vez, nunca	12	15
¿Con qué frecuencia consume camote a la semana		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	53	65
Rara vez, nunca	28	35
¿Con qué frecuencia consume carnes a la semana		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	67	83
Rara vez, nunca	14	17
¿Con qué frecuencia consume plátanos a la semana		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	62	77
Rara vez, nunca	19	23
¿Con qué frecuencia consume papitas lays en la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	15	19
Rara vez, nunca	66	81
¿Con qué frecuencia consume chocolates en la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	23	28
Rara vez, nunca	58	72
¿Con qué frecuencia consume galletas en la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	20	25
Rara vez, nunca	61	75
¿Con qué frecuencia consume caramelos en la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	17	21
Rara vez, nunca	64	79
¿Con qué frecuencia consume chicles en la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	16	20
Rara vez, nunca	65	80
¿Con qué frecuencia consume chisitos en la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	8	10
Rara vez, nunca	73	90
¿Con qué frecuencia consume tortas en la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	11	14
Rara vez, nunca	70	86
¿Con qué frecuencia consume doritos en la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	8	10
Rara vez, nunca	73	90
¿Con qué frecuencia consume chifles en la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	12	15
Rara vez, nunca	69	85
Total	81	100.0

En la tabla 7, se presenta los resultados de la encuesta relacionados con la dimensión alimentación y dieta, donde se observa que consumen de 1 a 2 veces por semana los siguientes alimentos: papas (81,0%), pollo (85,0%), camote (65,0%), carnes (83,0%) y plátanos (77,0%). Respecto a otro tipo de productos como los denominados “chatarra”, se observa que los encuestados lo consumen de 1 a 2 veces por semana, entre los que están las papitas lays (19,0%), chocolates (28,0%), galletas (25,0%), caramelos (21,0%), chicles (20,0%), chisitos (10,0%), tortas (14,0%), doritos (10,0%), y finalmente el 15,0% indica que consume de 1 a 2 veces por semana chifles.

Con los datos expuesto se demuestra que la mayoría de encuestados consume dietas saludables y que por tanto tiene claro sobre los alimentos que no son favorables para su salud, sin embargo, se observa que aún existe un grupo de efectivos que persiste en el consumo de productos no saludables, por lo que se recomienda concientizarlos respecto a aplicar un estilo de alimentación saludable.

Tabla 8. Consumo de bebidas y alimentos rápidos, de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.

	Frecuencia	Porcentaje
¿Con qué frecuencia usted consume frutos / zumo de frutas a la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	48	59
Rara vez, nunca	33	41
¿Con qué frecuencia usted consume bebidas energizantes a la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	21	26
Rara vez, nunca	60	74
¿Con qué frecuencia usted consume bebidas gaseosas a la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	23	28
Rara vez, nunca	58	72
¿Con qué frecuencia usted consume chocolates a la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	22	27
Rara vez, nunca	59	73
¿Con qué frecuencia usted consume hamburguesas a la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	17	21
Rara vez, nunca	64	79
¿Con qué frecuencia usted consume salchipapas a la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	16	20
Rara vez, nunca	65	80
¿Con qué frecuencia usted consume pollo broaster a la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	23	28
Rara vez, nunca	58	72
¿Con qué frecuencia usted consume chaufa con broaster a la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	27	33
Rara vez, nunca	54	67
¿Con qué frecuencia usted consume pizzas a la semana?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	16	20
Rara vez, nunca	65	80
Total	81	100.0

En la tabla 8 se puede apreciar que los encuestados consumen algunas bebidas y otros productos de 1 a 2 veces por semana, lo cual se observa de la siguiente manera: consumo de frutas o zumo de frutas (59,0%), bebidas energizantes (26,0%), gaseosas (28,0%), chocolates (27,0%), hamburguesas (21,0%), salchipapas (20,0%), broaster (28,0%), chaufa con broaster (33,0%). Por último, el 20,0% indica que consume pizza de 1 a 2 veces por semana. De lo observado se puede deducir que el consumo de alimentos chatarra, están en un nivel medio-bajo, lo que demuestra que la mayoría de efectivos policiales tienen claro sobre los alimentos y dietas que deben de seguir.

DIMENSIÓN: USO DE SUSTANCIAS

Tabla 9. Uso o consumo de sustancias de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.

	Frecuencia	Porcentaje
¿Con qué frecuencia usted consume bebidas alcohólicas?		
(cerveza, vino, pisco sour, otros)	23	28
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	58	72
Rara vez, nunca		
¿Con qué frecuencia usted fuma cigarrillos?		
Diario, Inter diario, 1 a 2 veces por semana	15	19
Rara vez, nunca	66	81
¿Con qué frecuencia usted se auto médica?		
Siempre, casi siempre	24	30
A veces, nunca	57	70
Total	81	100.0

En la tabla 9 se puede observar que el 72,0% muy rara vez consume bebidas alcohólicas de 1 a 2 veces por semana, así como el mismo comportamiento se observa en el resultado respecto al consumo de cigarrillo, ya que, el 81,0% indica que rara vez consume cigarrillos de 1 a 2 veces por semana. Igualmente, el 70% manifiesta que a veces se auto médica, mientras que el 30,0% casi siempre se auto médica. Estos resultados nos permiten deducir que los efectivos policiales en su mayoría no consumen sustancias tóxicas para su salud, pero existe un porcentaje considerable de encuestados si lo hace, por lo que se hace necesario concientizar a ese grupo.

DIMENSIÓN PSICOLÓGICA:

Tabla 10. Práctica sobre estilos de vida de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.

	Frecuencia	Porcentaje
¿Tiene dificultad para conciliar el sueño?		
Si a veces	16	20
No	65	80
¿Normalmente cuantas horas duerme por las noches?		
Menos de 4 horas, de 4 a 7 horas	47	58
8 horas	34	42
¿Se despierta frecuentemente durante el descanso?		
Si, a veces	27	33
No	54	67
¿Usted tiene pesadillas?		
Si, a veces	19	23
No	62	77
¿Durante el descanso se despierta por sensación de falta de aire?		
Si, a veces	7	9
No	74	91
Total	81	100.0

En la tabla 10, se muestran los resultados respecto al entorno psicológico de los efectivos policiales encuestados, observándose que el 80,0% no presenta dificultad para conciliar el sueño, pero solo el 42,0% indica dormir las 8 horas de sueño, mientras que el 58,0% indica que solo logra descansar de 4 a 7 horas. De otro lado, se observa que el 67,0% no se despierta durante el descanso, asimismo, se observa que el 77,0% indica que no presenta pesadillas, mientras que el 23,0% indica que a veces si las tiene. Finalmente, se observa que el 91,0% indica que no tiene problemas con dificultades respiratorias que le ocasionen perder el sueño, mientras que el 9,0% indica que solo a veces sí ha presentado falta de aire que ha ocasionado que se despierte.

PRUEBA DE HIPÓTESIS:

Tabla 11. Correlación entre conocimiento y práctica sobre estilos de vida de los efectivos policiales de la Comisaria de Celendín, 2023.

		Conocimiento	Prácticas en estilos de vida
Conocimiento	Correlación de Pearson	1	0.840
	Sig. (bilateral)		0.182
	N	81	81
Prácticas en estilos de vida	Correlación de Pearson	0.840	1
	Sig. (bilateral)	0.182	
	N	81	81

En la tabla 11 se puede observar la correlación de las variables planteadas en la investigación, demostrando que el coeficiente de correlación es 0,182, lo que indica que las variables se relacionan, generando el impacto de una sobre la otra, en este caso el conocimiento adecuado, genera buenas prácticas de estilo de vida, conllevando así al efectivo policial a mantener un nivel óptimo de su salud, que es lo que más involucra en su labor.

DISCUSIÓN

El conocimiento es un conjunto de esquemas mentales que la persona puede adquirir a través de la praxis y juega un papel muy importante para llevar un estilo de vida adecuado, si damos un vistazo dentro de un grupo e incluso individualmente se pueden identificar múltiples deficiencias frente al conocimiento y comportamiento sobre el tema, en este caso, específicamente de los estilos de vida. Este conocimiento es un proceso progresivo y gradual desarrollado por el hombre para aprender su mundo y realizarse como individuo. (49)

Al analizar la variable, conocimiento sobre estilos de vida de los efectivos policiales de la comisaria sectorial de la PNP – Celendín, del total de 81 efectivos encuestados un 79% tiene conocimiento sobre los estilos de vida y solo el 21% desconoce sobre el tema. Como se menciona en las líneas anteriores el conocimiento que adquiere una persona es un proceso progresivo que se adquiere a través de la experiencia diaria, para que así se llegue a desarrollar un estilo de vida adecuado para mantener una buena salud.

Procediendo a discutir nuestros resultados, específicamente de la tabla 2, observamos cierta coincidencia y diferencia en algunos aspectos con los resultados mostrados en el estudio de Ojeda H. Libreros A. & García H. (2021), el cual tuvo por objetivo: Conocer la percepción del personal activo de la Policía Nacional, sobre sus hábitos de alimentación, salud y autocuidado. Este estudio, prácticamente fue trabajado en una muestra semejante a la de nuestra investigación, ya que fue de 80 policías. Sin embargo, los resultados relacionados con el sexo son bastante diferentes entre ambas investigaciones, puesto que en el estudio de Ojeda H. Libreros A. & García H. fueron mujeres (94%) y en el nuestro fueron varones (69%), resaltándose que nuestra investigaciones coinciden con la mayoría de investigaciones, como la de Balanta G. (90%), y otras investigaciones en las cuales se observa que trabajaron con muestras conformadas, en su gran mayoría, por efectivos policiales del sexo masculino, esto se explica con el hecho de que la profesión es seguida mayormente por varones, probablemente por la naturaleza de la profesión, y porque en nuestro país esta carrera se inició relativamente recientemente.

Respecto a la edad, se observa que nuestros resultados son diferentes a los del estudio de Balanta y G., (2017) en el cual se observa que la mayoría (79%) estuvieron entre 20 y 30 años, en cambio en el nuestro, la gran mayoría estuvo entre los 20 a 39 años (95%), en realidad en la gran mayoría de estudios se observa que la edad media de los efectivos policiales es de 30 años.

Respecto a otros datos en el estudio de Ojeda H. Libreros A. & García H., se observa que el 81% no fuma, 54% si ingiere alguna bebida alcohólica, 66% se alimentan 3 veces al día, 35% consume frutas vez a la semana, 59% incluye frutas diariamente, 20% practican algún deporte de 2 a 4 veces semanal, sólo 22% cree que realiza ejercicio físico suficiente, 44% practica ejercicios en sus tiempos libres, 35% de la muestra se consideran que son sedentarios, 96% no supo si tenía hipertensión arterial, 100% no sabían si tenían o no diabetes. Gran mayoría muestra hábitos de alimentación poco saludables y que desconocen si padecen de alguna enfermedad, datos que coinciden con los resultados en la presente investigación, por cuanto se observa que la mayoría no fuma (81%), ingiere alguna bebida alcohólica (72%), consume fruta de 1 a 2 veces por semana (59%), realiza actividad física (81%), entre otros aspectos.

Así mismo Ucancial. V en su investigación titulada: Nivel de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén, realizada durante el año 2018 concluyo que: “un 74% de enfermeros encuestados tuvieron un estilo de vida no saludable, demostrando así en esta población que, por el trabajo realizado, la sobre carga laboral y la familia son condiciones para no practicar estilos de vida saludables. Es por ello que nos aclara diciendo que las personas que tienen un ritmo de vida acelerado y rutinario dejan de lado las prácticas de estilo de vida saludable ya sea por tiempo, cuestión laboral y hasta la misma sociedad donde se relaciona”. (50) Es por ello que, para ser parte de la Policía, se evalúa minuciosamente la salud de los aspirantes para comprobar el bienestar de la persona, así llegar a determinar su adecuado estado de salud y si llegaría a responder las exigencias del cargo, la importancia de mantener un adecuado estado nutricional, agilidad y salud psicológica para responder a situaciones que el cargo amerita.

Los estilos de vida según la OMS son patrones de conducta que tienen la tendencia de ser repetitivos además de ser aprendidos desde que la persona es muy joven y durante todo su desarrollo los va moldeando. (51)La persona está influenciada por diversos factores

sociales, políticos, culturales y genéticos, pero los estilos de vida pueden ser modificados y esto solo depende de la decisión de practicar hábitos saludables que permitan mejorar o mantener un adecuado estado de salud.

Al momento de analizar los datos y para evaluar los estilos de vida de los efectivos policiales de la comisaria sectorial de la PNP Celendín, se encuestó por dimensiones (físicas, alimentación y dieta, uso de sustancias tóxicas y dimensión psicológica).

Así como Bazán P. (2021), quien tuvo como objetivo de establecer la relación entre estilos de vida y estado de salud de los efectivos policiales de una comisaría de Lima. El estudio fue descriptivo de corte transversal, 63 efectivos policiales conformaron la muestra. Como resultados se obtuvo: que la edad media fue 30 años, la mayoría fueron varones, años laborando fue entre 6 a 19 años. Respecto a los estilos de vida 67% tuvieron estilos de vida no saludables, en lo físico 60% no son saludables y psicológicamente 40% son saludables. En torno al estado de salud, 60% fue malo y 40% bueno. Concluyendo que, si existe relación entre estilos de vida y estado de salud, la glucosa se encontró mayor a 100, IMC mayor a 25 y Presión Arterial elevada.

Los estilos de vida de los efectivos policiales de la comisaria Sectorial Celendín son saludables, ya que en la dimensión física que va ligada con la alimentación y dieta los porcentajes más altos son de prácticas saludables, un 86% practica algún tipo de deporte y en su alimentación rara vez o casi nunca consumen alimentos fritos, snack, bebidas energizantes y comidas rápidas, pero un 90% consume frutas durante la semana, seguido del 85% que consume verduras, así mismo un 51% consume de 8 a 12 vasos de agua al día, donde se puede observar que en un nivel muy bajo consume comida chatarra. Al realizar la comparación con Javier Eduardo Balanta González, se halla semejanza ya que en su investigación Estado Nutricional y Hábitos de Vida Saludable del Personal policial de Santander de Quilichao - Cauca concluyó que: “la mayoría de encuestados se encuentra en estado nutricional normal, sin embargo, en menor porcentaje de su población consume alimentos poco saludables” (52)

A diferencia de Troncoso Flores que no se halla semejanza con nuestro estudio, ya que en su investigación Estado Nutricional, Consumo, Hábitos Alimentarios y Actividad Física de clases y Policías Varones del Organismo Operativo de Tránsito de la Paz concluye: “el estado nutricional de los Policías de Organismo Operativo de Tránsito,

presentan una frecuencia alta de sobrepeso y obesidad relacionada con el consumo de alimentos ricos en grasa, también se encontró un alto porcentaje de sedentarismo y bajo consumo de agua” (53)

Maritza Alexandra Borjas en su artículo de Hábitos alimenticios y actividad física nos dice que, el ejercicio físico ayuda a conservar el estado físico y la salud de la persona evitando el desarrollo de múltiples enfermedades. Del mismo modo Vásquez. F en su estudio titulado Hábitos alimentarios en prevención de enfermedades no transmisibles en personal de salud, terminó con una conclusión “que los hábitos alimenticios si están relacionados con las enfermedades no transmisibles”. (54)

Debido a esto a esto se podría decir que los efectivos policiales al tener un conocimiento del 79% sobre estilos de vida saludables y tener practicas saludables con respecto a su alimentación y actividad física, llegarían a tener menor probabilidad de contraer una enfermedad no transmisible. Ya que el conocimiento de una persona tiene mucha relevancia sobre la práctica del individuo en bienestar de su salud. Del modo en la dimensión psicológica en nuestro estudio encontramos que la gran mayoría de los efectivos policiales tienen un estilo de vida saludable puesto que la mayoría tiene una buena calidad de sueño, ya que no tienen pesadillas, apnea de sueño o interrupciones del sueño y muy pocos de ellos tienen dificultades para conciliar el sueño.

Evaluando nuestra investigación y realizando comparaciones con los antecedentes podríamos decir que es muy importante promocionar dentro de la policía la práctica de estilos de vida que sumen a su bienestar, si se quiere mejorar la salud en la población y así evitar enfermedades. De acuerdo a la Lalonde en su modelo “Determinantes de la Salud” donde estos determinantes influyen mucho en la salud humana, por que las decisiones que adoptamos día a día sobre cómo actuar y relacionarnos en nuestro entorno físico y social influyen directamente en nuestro estado de salud. Mar Lalonde considera también al ser humano como biopsicosocial, es decir que la persona es el centro de nuestro eje y en ese centro van ocurriendo cosas que van integrando al individuo. (55)

Finalmente, después de analizar todos los resultados y encontrar una teoría que avale nuestra investigación, se puede decir que los efectivos policiales en su mayoría tienen conocimiento sobre estilos de vida, es así que al saber sobre el tema sus prácticas también

son en bien de su salud. Así que en se puede decir que si su conocimiento aumenta sus estilos de vida mejoraran cada día.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que de los 81 efectivos policiales encuestados el 69,0% son de sexo masculino, mientras que el 31,0% es mujer. Lo que evidencia que en esta unidad laboran en mayor porcentaje hombres.

En cuanto a la edad promedio con mayor porcentaje del personal policial es de 30 - 39 años con un 49,0% y el 46,0% % del personal tiene entre 20 a 29 años de edad.

El conocimiento de los efectivos policiales de la Comisaria Sectorial de Celendín señala que un 79% conoce sobre el tema, por lo que se concluye que la mayor parte de la población en estudio tiene los conocimientos necesarios sobre estilos de vida y, además, y lo más importante, como estos influyen en su salud.

Respecto a las prácticas de estilos de vida de los efectivos policiales, se concluye que estos profesionales lo hacen de manera saludable, ya que, los resultados observados fueron buenos en relación a la dimensión física, psicológica y otras, así como el uso de sustancias tóxicas fue bajo, lo cual indudablemente nos lleva a concluir que un elevado porcentaje de efectivos tienen prácticas saludables.

De este modo procedemos a concluir que existe una relación significativa entre el nivel de conocimientos y las prácticas que realizan los efectivos policiales de la comisaría de Celendín, por cuanto se observó una correlación positiva, en el sentido que cuando una variable aumenta, la otra variable también lo hace en el mismo sentido; es decir si el conocimiento de los efectivos policiales es bueno o aumenta, las prácticas sobre los estilos de vida que realizan también aumentan o mejoran, redundando en su salud y bienestar.

Afirmando que se cumple con el objetivo general de la investigación, el cual se planteó como: Determinar la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas realizadas sobre estilos de vida, en los efectivos policiales de la Comisaría de Celendín – 2023, demostrándose y presentándose claramente en lo que corresponde a la contrastación de la hipótesis.

RECOMENDACIONES

- Al personal policial de la comisaria sectorial de Celendín, continuar con los hábitos y conductas que conlleven a tener un estilo de vida saludable.
- A los superiores de esta Institución que lleguen a implementar estrategias complementarias respecto a las prácticas de estilos de vida, que aún son observadas como no saludables, para así contribuir a la toma de conciencia, mediante programas demostrativos al personal.
- Igualmente, se recomienda a la Escuela Profesional de Enfermería de la UNC, que continúe incentivando a sus estudiantes a seguir realizando investigaciones en este tema, sobre todo en lo relacionado con la dimensión psicológica, teniendo en cuenta el estrés y cansancio laboral u otro factor que pueda afectar a su salud, e inclusive teniendo en cuenta otros enfoques de salud y por tanto otras metodologías de investigación que nos ayude a tener una idea más cercana a la realidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morales Rosa, Lastre Gloria, Pardo Alba. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular. Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica. 2018; 38(2).
2. Organización Mundial de la Salud. Sitio Wub Mundial. [Online].; 2021. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
3. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2018. Available from: <https://www.paho.org/es/noticias/18-1-2017-sobrepeso-afecta-casi-mitad-poblacion-todos-paises-america-latina-caribe-salvo>
4. Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2021. Available from: <https://www.paho.org/es/noticias/7-12-2021-informe-panorama-nutricional-oms-fao-hambre-america-latina-caribe-aumento-138#:~:text=solo%20un%20a%C3%B1o%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina,personas%20en>.
5. Instituto Nacional de Salud. ESTADO NUTRICIONAL EN ADULTOS DE 18 A 59 AÑOS, PERÚ: 2017 – 2018. ; 2018.
6. Bunge. Mario. La ciencia. Su método y su filosofía. Chile.
7. García Jorge, Libreros Juan, Ojeda Aleaxder. Repositorio Institucion, Universidad Cooperativa de Colombia. [Online].; 2021. Available from: <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/de739c73-8392-4ea3-84a4-5a2702f901e3>.
8. Troncoso Daniela. Estado nutricional, consumo, hábitos alimentarios y actividad física de Clases y Policías varones del Organismo Operativo de Tránsito de la ciudad de La Paz del año 2017. Tesis para especialidad. Bolivia: Universidad Mayor de San Andres; 2017.
9. Vega Joubert, Negro E, Gonzales,M;Williner M. Estado nutricional y aporte de calcio a través de productos lácteos en jóvenes universitarias. Cátedra de Bromatología y Nutrición Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Santa Fe, Argentina: Universidad Nacional del Litoral ; 2018.
10. Balanta,Javier. ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DEL PERSONAL POLICIAL DE SANTANDER DE

- QUILICHAO CAUCA. Tesis para optar el título de licenciado. Colombia: Universidad del Valle; 2017.
11. Bazan Keico. Estilos de vida y su relación con el estado de salud de los efectivos policiales de una comisaría de Lima. 2019. tesis para optar el título de licenciatura. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos., Escuela Profesional de Enfermería; 2021.
 12. Gonzalez Nerida, Espinoza del Aguila Kevin, Rojas Nelly. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los profesionales de la salud del Hospital II-2 Tarapoto. Tesis para optar el grado de Licenciado en Enfermería.. Tarapoto.: Universidad Nacional de San Martín.; 2019
 13. Gonzalo Lizbeth. Estilos de vida y estado nutricional relacionados a la promoción de salud en el profesional de salud del C.S. Santa Clara, Ate – 2017. tesis de grado. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal.; 2018..
 14. Ucancial Orfelinda. NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL PROVINCIAL DOCENTE BELÉN LAMBAYEQUE. Tesis para Optar el título de licenciada en enfermería.. Universidad Señor de Sipam, Departamento de enfermería ; 2018.
 15. CERNA Judith. ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EXPERIMENTAL ANTONIO GUILLERMO URRELO. tesis para optar el título de licenciada en Enfermería.. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca, Ciencias de la Salud; 2018.
 16. González Yuleydi. Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en docentes del Colegio Nacional San Juan de Chota. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería. Chota - Cajamarca.: Universidad Nacional Autónoma de Chota; 2017.
 17. Requejo, Yli; Zamora, Milagritos. Perfil Lipídico y su Relación con el Índice de Masa Corporal en Pacientes del Centro Médico G & M - Jaén 2019. Cajamarca. : Universidad Nacional de Jaén.; 2021.
 18. VÁSQUEZ, Nancy. HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES EN PERSONAL DE SALUD. MICRORED VIRGEN DEL CARMEN, BAMBAMARCA. TESIS PARA

- OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA. Bambamarca-Cajamarca: UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA.; 2017.
19. Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la salud. Guía de Entornos y Estilos de vida saludables.. Yamaranguila.; 2016.
 20. Lidueñez, Yenith P. Estilo de vida saludable en niños y jóvenes. Universidad Cooperativa de Colombia., Facultad de Ciencias Sociales.; 2017.
 21. Guerrero, Luis. ESTILO DE VIDA Y SALUD. Venezuela: Universidad de Los Andes., Facultad de Humanidades; 2009.
 22. Ecos Karla; Casma, Christian; Huamán, José. “ESTILOS DE VIDA Y NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE DIABETES MELLITUS TIPO II, EN PACIENTES ADULTOS DEL PROGRAMA DE DIABETES MELLITUS, DEL PUESTO DE SALUD EL SALVADOR - CHINCHA, ICA. Tesis para optar el Título Profesional de Enfermería. Ica: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA., FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.; 2021.
 23. Carnero Alicia. USO DEL TIEMPO LIBRE Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE IV CICLO DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO. Tesis para optar maestría.. Universidad de Huanco. , Escuela de posgrado.; 2021.
 24. Salud. Omdl. Guía de entornos y estilos de vida saludables. ; 2016.
 25. Gobierno de la República de Honduras. GUÍA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL ÁMBITO LABORAL. ; 2016.
 26. Velazco Carlos. EL MODELO DE LALONDE COMO MARCO DESCRIPTIVO DENTRO DE LAS INVESTIGACIONES. Revista Gastrohnutp. 2015 (septiembre-diciembre; 17(3)).
 27. Bunge Mario. CONOCIMIENTO: ORDINARIO Y CIENTÍFICO. Revista Cubana de Salud Pública.. 2017; 43(3).
 28. Bunge Mario. El planteamiento científico. Rev Cubana Salud Pública. .
 29. GestioPolis. [Online].; 2020. Available from: <https://gestiopolis.com/tipos-de-conocimiento/>.
 30. Marín Andrés; Ríos Francly. Los Conceptos de Conocimiento, Epistemología y Paradigma, como Base Diferencial en la Orientación Metodológica del Trabajo de Grado. Trabajo de Grado. Santiago, Chile: Universidad de Chile; 2006.
 31. GestioPolis. E. Experto GestioPolis.Com. [Online].; 2020. Available from: <https://www.gestiopolis.com/tipos-de-conocimiento/>.

32. Segarra, Mercedes; Bou, Juan. concepto, tipos y dimensiones el conocimiento: configuración del conocimiento estrategico. Revista de Economía y Empresa. ; 52(3): p. 22.
33. Neill David; Cortez Liliana. Niveles de Conociemiento. Ecuador: Universidad Técnica de Machala; 2018.
34. Triviño Zaidier; Sanhueza Olivia. Teorías y modelos relacionados con calidad de vida en cáncer y enfermería. Tesis doctoral. niversidad Santiago de Cali-Colombia.; 2005.
35. Black Mauren; Hilary Kanashiro. Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. Psicóloga doctora en Filosofía. Lima, Perú.: Instituto de Investigación Nutricional. , Department of Pediatrics; 2012.
36. Borjas Maritza; Vásquez Roxana. Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. Rev Cubana Invest Bioméd. 2018; vol.37 (4).
37. Albino Elisa. ESTILOS DE VIDA Y USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANCO. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Huanco, Perú.: Universidad de Huanco., Huanco; 2017.
38. centros para el control y la prevención de enfermedades. [Online]. Available from: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/enfermedades/tabaquismo-diabetes.html>.
39. Borjas Maritza; Loaiza Lenia; Vásquez Roxana. Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017; 36(3).
40. Medina Cordero A; Feria Lorenzo. LOS CONOCIMIENTOS SOBRE EL SUEÑO Y LOS CUIDADOS ENFERMEROS PARA UN BUEN DESCANSO. Universidad Murcia.; 2007.
41. Policia Nacional del Perú. LEY ORGÁNICA DE LA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ..
42. Solís, Luis. Diseños de investigaciones con enfoque cuantitativo de tipo no experimental.. ; 2019.
43. Hernandez Roberto. Metodologia de la Investigación.. ; 2014.

44. Álvarez Héctor. LA AUTONOMÍA: PRINCIPIO ÉTICO CONTEMPORÁNEO. ; 2011.
45. Ramírez Luis Alberto. Confidencialidad: normativas y consideraciones generales sobre su aplicación en Colombia. Revista Colombiana de Psiquiatría. 2009; 38(2).
46. Hirsch Ana. LA ÉTICA PROFESIONAL BASADA EN PRINCIPIOS Y SU RELACIÓN CON LA DOCENCIA. Universidad Nacional Autónoma de México; 2013.
47. SIURANA Juan Carlos. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. España.: Universidad de Valencia.; 2010.
48. Agustín Zerón. Beneficencia y no maleficencia..
49. RAMIREZ Augusto. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. ; 2009.
50. Ucancial Orfelinda. Nivel de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida en el personal de enfermería del hospital provincial docente, Belen. Lambayeque: Universidad señor de Sipan.; 2018.
51. Guerrero Luis R; León Anibal. Estilo de vida y salud. Universidad de los Andes.; 2010.
52. Balanta Javier. Estado nutricional y hábitos de vida saludable del personal policial de Santander de Quilichao Cauca. Universidad del Valle.; 2019.
53. Troncoso, Gaona D. Estado nutricional, consumo, hábitos alimentarios y actividad física de Clases y Policías varones del Organismo Operativo de Tránsito de la ciudad de La Paz. Universidad Nacional de San Andrés.; 2017.
54. BORJAS Maritza. Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. ; 2018.
55. Velasco Carlos. EL MODELO DE LALONDE. ; 2015.

ANEXOS

ANEXO N° 01

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, soy la Srta. Keyko Yanina Rodriguez Ortiz, Bachiller en Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca; el presente cuestionario tiene como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimiento y las prácticas realizadas sobre estilos de vida, en los efectivos policiales de la Comisaría de Celendín a fin de proponer programas orientados a mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Agradezco que responda con seriedad y sinceridad; le aseguro que la información que brinde será utilizada con fines de investigación.

II. DATOS GENERALES

1. **Sexo:** M () F ()

2. **Edad:**

- a) 20 a 29 años
- b) 30 a 39 años
- c) 40 a 49 años
- d) más de 50 años

3. **Tiempo de servicio**

- a) Menos de 5 años
- b) Entre 5 a 9 años
- c) Entre 10 y 20 años
- d) Más de 20 años

4. **Tipo de labor**

- a) Administrativa
- b) Patrullaje
- c) Vigilancia
- d) Otros

III. INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan preguntas con respuestas de opción múltiple marque con una (X) la opción que considere correcta.

IV. CONOCIMIENTOS SOBRE ESTILOS DE VIDA

1. **¿Qué es estilo de vida?**

- a) Beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.

- b) Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral.
- c) Son actividades que realiza una persona para reducir el riesgo de mortalidad.
- d) Es un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa.

2. ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?

- a) 30 a 45 minutos diarios.
- b) 1 hora al día
- c) 10 – 20 minutos diarios
- d) 50 minutos al día

3. ¿Con que frecuencia como mínimo una persona debe realizar actividad física? a) Diario

- a) Semanal
- b) 5 veces por semana
- c) 1 vez por mes

4. ¿Cuántos litros de agua se debe de consumir?

- a) 3 litros de agua
- b) 2 litros de agua
- c) 4 litros de agua
- d) ½ litros de agua

5. ¿Por qué es importante controlar el peso?

- a) Disminuye enfermedades
- b) Para mantenerse más activo
- c) Se controla si se está llevando un estilo de vida saludable
- d) El peso no es importante

6. ¿Cuántas horas diarias debe de dormir una persona para mantener su bienestar?

- a) 5 a 6 horas diarias
- b) 7 a 8 horas diarias
- c) 4 a 6 horas diarias
- d) 3 a 4 horas diarias

7. ¿Qué alimentos aumenta el riesgo de sufrir enfermedades?

- a) Cereales, Huevos, Lácteos
- b) Grasas de origen animal, verduras y frutas
- c) Comida chatarra, grasas de origen animal y azúcares
- d) Todas

8. ¿Con qué frecuencia se debe consumir frutas y verduras?

- a) 4 a 5 porciones diarios
- b) 2 veces por semana
- c) 2 veces por mes
- d) 1 vez al mes

9. **¿Qué cantidad de agua se debe de consumir al día?**
 a) Más de 2 litros fueras de las comidas
 b) 1 litro fuera de la comida
 c) 8 vasos diarios
 d) 2 litros fuera de la comida
10. **¿Qué tipo de preparación de alimentos es más saludable?**
 a) Hervidos, a la plancha o al vapor
 b) Fritos o condimentados
 c) A la parrilla o a la brasa
 d) Todos son saludables

V. PRACTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA

1. **¿A que dedica usted su tiempo libre?**
 a) Trabajo adicional
 b) Deporte
 c) Descansa
 d) Recreación (cine, juegos, casinos, otros)
 e) Familia y amigos
2. **¿Usted realiza actividad física?**
 a) Si b) No
3. **Si su respuesta anterior fue “si” ¿cuánto tiempo le dedica a la actividad física?**
 a) 15, min al día b) 30, min al día c) 60, min al día
4. **¿Qué tipo de actividad física realiza mayormente?**
 a) Futbol
 b) Caminatas
 c) Natación
 d) Boxeo
 e) Otros.....
5. **¿Con que frecuencia realiza actividad física?**
 a) Todos los días
 b) 2 a 3 veces por semana
 c) De vez en cuando
 d) Rara vez
6. **¿Con que frecuencia consume los siguientes alimentos a la semana?**

Tipo de Alimentos	Diario	Interdiario	1 a 2 veces a la semana	Rara vez a la semana	Nunca
Frutas					
Verduras					
Carnes					
Pescado					
Menestras					
Lácteos					

7. ¿Qué cantidad de agua consume al día?

- a) Solo cuando tengo sed
- b) Menos de 4 vasos de agua al día
- c) 4 vasos de agua al día (1 litro de agua)
- d) 8 vasos de agua al día (2 litros de agua)
- e) 12 vasos de agua al día (3 litros de agua)

8. ¿Dónde consume los alimentos diarios?

- a) Casa
- b) Comedor de la comisaria
- c) Mercado
- d) Restaurante de comidas rápidas
- e) Otros.....

9. ¿Con qué frecuencia consume frituras a la semana

Frituras	Diario	Interdiario	1 a 2 veces por semana	Rara vez a la semana	Nunca
Papas					
Pollo					
Camote					
Carnes					
Plátano					

10. ¿Con que frecuencia consume usted alimentos snack en la semana?

Alimentos snack	Diario	Interdiario	1 a 2 veces por semana	Rara vez a la semana	Nunca
Papitas lays					
Chocolates					
Galletas					
Caramelos					
Chicles					
Chisitos					
Tortas					
Doritos					
Chifles					

11. ¿Con qué frecuencia usted consume bebidas azucaradas a la semana?

Alimentos azucarados	Diario	Interdiario	1 a 2 veces a la semana	Rara vez a la semana	Nunca
Frugos / zumo de frutas					
Bebidas energizantes					
Gaseosas					
Chocolates					

12. ¿Con que frecuencia usted consume comidas rápidas a la semana?

Comidas rápidas	Diario	Interdiario	1 a 2 veces por semana	Rara vez a la semana	Nunca
Hamburguesas					
Salchipapas					
Pollo broaster					
Chaufa con broaster					
Pizza					

13. ¿Con qué frecuencia usted consume bebidas alcohólicas? (cerveza, vino, pisco sour, otros)

- a) Todos los días
- b) 1 a 2 veces a la semana
- c) De vez en cuando
- d) Ocasional
- e) Nunca

14. ¿Con qué frecuencia usted fuma cigarrillos?

- a) Todos los días
- b) 1 a 2 veces por semana
- c) De vez en cuando
- d) Ocasional
- e) Nunca

15. ¿Con qué frecuencia usted se auto médica?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

16. ¿Tiene dificultad para conciliar el sueño?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

17. ¿Normalmente cuantas horas duerme por las noches?

- a) Menos de 4 horas
- b) De 4 a 7 horas
- c) 8 horas

18. ¿Se despierta frecuentemente durante el descanso?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

19. ¿Usted tiene pesadillas?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

20. ¿Durante el descanso se despierta por sensación de falta de aire?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

ANEXO N° 2

LIBRO DE CÓDIGOS

		CATEGORÍA	CÓDIGO
Datos generales	Sexo	M	m
		F	f
	Edad	20 a 29 años	1
		30 a 39 años	2
		40 a 49 años	3
		más de 50 años	4
	Tiempo de servicio	Menos de 5 años	1
		Entre 5 a 9 años	2
		Entre 10 y 20 años	3
		Más de 20 años	4
	Tipo de labor	Administrativa	1
		Patrullaje	2
		Vigilancia	3
		Otros	4

LIBRO DE CÓDIGOS		
Ítems/preguntas	Categoría	Código
PREGUNTA 1. ¿Qué es estilo de vida?	Definición que enfatiza que el bienestar de las personas es los hábitos físicos, psíquicos y social	0
	Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr su desarrollo y bienestar sin alterar su propio equilibrio biológico y la	2
	Sus actividades que realiza una persona para reducir el riesgo de mortalidad.	0
	Es un conjunto de factores que deben funcionar de forma armónica y completa	0
PREGUNTA 2. ¿Cuanto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?	30 a 45 minutos diarios.	2
	1 hora al día	0
	10 - 20 minutos diarios.	0
	50 minutos diarios.	0
PREGUNTA 3. ¿Con que frecuencia como mínimo una persona debe realizar actividad física?	Diario	2
	Semanal	0
	5 veces por semana	0
PREGUNTA 4. ¿Cuántos litros de agua se debe de consumir?	1 vez por semana	0
	3 litros de agua	0
	2 litros de agua	2
	4 litros de agua	0
PREGUNTA 5. ¿Por qué es importante controlar el peso?	1/2 litros de agua	0
	Disminuye enfermedades para mantenerse más activo.	2
	rola si está llevando un estilo de vida sa	0
	El peso no es importante	0
PREGUNTA 6. ¿Cuántas horas diarias debe de dormir una persona para mantener su bienestar?	5 a 6 horas diarias.	0
	7 a 8 horas diarias.	2
	4 a 6 horas diarias	0
	3 a 4 horas diarias.	0
PREGUNTA 7. ¿Qué alimentos aumenta el riesgo de sufrir enfermedades?	Cereales, huevos, lácteos.	0
	grasas de origen animal, verduras y	0
	la chatarra, grasas de origen animal y sa	2
	todas	0
PREGUNTA 8. ¿Con qué frecuencia se debe consumir frutas y verduras?	4 a 5 porciones diarias.	2
	2 veces por semana	0
	2 veces por mes.	0
	1 vez al mes	0
PREGUNTA 9. ¿Qué cantidad de agua se debe de consumir al día?	Más de 2 litros fuera de la comida.	0
	1 litro fuera de la comida.	0
	8 vasos diarios.	2
	2 litros fuera de la comida.	0
PREGUNTA 10. ¿Qué tipo de preparación de alimentos es más saludable?	Hervidos, a la plancha o al vapor.	2
	Fritos o condimentados.	0
	A la parrilla o a la brasa.	0
	todos son saludables.	0

LIBRO DE CÓDIGOS		
ítems/preguntas	Categoría	Código
ítem 1	Trabajo adicional	0
	Deporte	1
	Descansa	1
	Recreación	1
	Familia y amigos	1
ítem 2	Si	1
	No	0
ítem 3	15 min	0
	30 min	1
	60 min	1
ítem 4	Futbol	1
	Caminatas	1
	Natación	1
	Boxeo	1
	Otros	0
ítem 5	Todos los días	1
	2 a 3 veces por semana	1
	De vez en cuando	0
	Rara vez	0
ítem 6 (6.1) (6.2) (6.3) (6.4) (6.5) (6.6)	Diario	1
	Interdiario	1
	1 a 2 veces por semana	1
	Rara vez	0
	Nunca	0
ítem 7	Solo cuando tengo sed	0
	Menos de 4 vasos de agua al día	0
	4 vasos de agua al día	0
	8 vasos de agua al día	1
	12 vasos de agua al día	1
ítem 8	Casa	1
	Comedor de la comisaria	1
	Mercado	0
	Restaurante de comidas rápidas	0
	Otros	0
ítem 9 (9.1)(9.2)(9.3)(9.4)(9.5)	Diario	0
	Interdiario	0
	1 a 2 veces por semana	0
	Rara vez	1
	Nunca	1
ítem 10 (10.1)(10.2)(10.3)(10.4)(10.5) (10.6)(10.7)(10.8)(10.9)(10.10)	Diario	0
	Interdiario	0
	1 a 2 veces por semana	0
	Rara vez	1
	Nunca	1
ítem 11(11.1)(11.2)(11.3)(11.4)	Diario	0
	Interdiario	0

	1 a 2 veces por semana	0
	Rara vez	1
	Nunca	1
ítem 12 (12.1)(12.2)(12.3)(12.4)(12.5)	Diario	0
	Interdiario	0
	1 a 2 veces por semana	0
	Rara vez	1
	Nunca	1
ítem 13	Diario	0
	Interdiario	0
	1 a 2 veces por semana	0
	Rara vez	1
	Nunca	1
ítem 14	Diario	0
	Interdiario	0
	1 a 2 veces por semana	0
	Rara vez	1
	Nunca	1
ítem 15	Siempre	0
	Casi siempre	0
	A veces	1
	Nunca	1
ítem 16	Si	0
	No	1
	A veces	0
ítem 17	Menos de 4 horas	0
	De 4 a 7 horas	0
	8 horas	1
ítem 18	Si	0
	No	1
	A veces	0
ítem 19	Si	0
	No	1
	A veces	0
ítem 20	Si	0
	No	1
	A veces	0

ANEXO N° 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) es muy grato saludarle.

Soy Bachiller de la Escuela Profesional Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca y estoy realizando una investigación con el objetivo de “Determinar la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas realizadas sobre estilos de vida, en los efectivos policiales de la Comisaría - Celendín”. Usted ha sido seleccionado para participar en esta investigación la cual consiste en contestar un cuestionario que le tomará aproximadamente será de 20 minutos.

La información obtenida en este estudio, será de carácter confidencial y su nombre no será utilizado, le aseguro que la información obtenida será solo con fines de estudio. He leído y comprendido todo el procedimiento el investigador ha explicado y contestado todas mis preguntas, por tal motivo en señal de conformidad doy mi consentimiento para participar de esta investigación.

.....
Firma

.....
Fecha