



**UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN
ESCUELA DE POSGRADO**

TESIS

**“ESTRATEGIA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA
CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL
ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE
SIPÁN”**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO
DE MAESTRA EN GERENCIA DE SERVICIOS EN SALUD**

Autora:

**Bach. Nuñez Carranza Nadia
<https://orcid.org/0000-0003-0905-3769>**

Asesora:

**Dra. Chavarry Ysla Patricia del Rocio
<https://orcid.org/0000-0003-0575-3717>**

Línea de Investigación:

Ciencias de la Vida y Cuidado de la Salud Humana

**Pimentel – Perú
2023**



UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN

ESCUELA DE POSGRADO

**MAESTRÍA EN GERENCIA DE SERVICIOS EN
SALUD**

**“ESTRATEGIA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE
SIPAN”**

AUTORA:

Mg. NUÑEZ CARRANZA NADIA

PIMENTEL – PERÚ

2023

**“ESTRATEGIA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL
PERSONAL ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN”**

APROBACIÓN DE LA TESIS



Dr. Callejas Torres Juan Carlos

Presidente del jurado de tesis



Mg. Romero Gamboa Julio Cesar

Secretaria del jurado de tesis



Dra. Chávarry Ysla Patricia del Rocío

Vocal del jurado de tesis

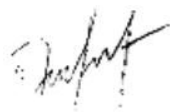
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien(es) suscribe(n) la **DECLARACIÓN JURADA**, soy Nadia Núñez Carranza **egresado (s)** del Programa de Estudios de **Maestría en Gerencia de Servicios en Salud** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

“ESTRATEGIA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN”

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Nadia Núñez Carranza	DNI: 44102632	
----------------------	---------------	---

Pimentel, 26 de mayo de 2023

* Porcentaje de similitud turnitin: 17%

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

NUÑEZ CARRANZA-TURNITIN.docx

<p style="margin-bottom: 5px;">RECUENTO DE PALABRAS</p> <p style="font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">13418 Words</p>	<p style="margin-bottom: 5px;">RECUENTO DE CARACTERES</p> <p style="font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">72223 Characters</p>
<p style="margin-bottom: 5px;">RECUENTO DE PÁGINAS</p> <p style="font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">48 Pages</p>	<p style="margin-bottom: 5px;">TAMAÑO DEL ARCHIVO</p> <p style="font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">81.9KB</p>
<p style="margin-bottom: 5px;">FECHA DE ENTREGA</p> <p style="font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">Jun 1, 2023 7:31 PM GMT-5</p>	<p style="margin-bottom: 5px;">FECHA DEL INFORME</p> <p style="font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">Jun 1, 2023 7:32 PM GMT-5</p>

- **17% de similitud general**
 El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos:
 - 15% Base de datos de Internet
 - 8% Base de datos de publicaciones
 - Base de datos de Crossref
 - Base de datos de contenido publicado de Crossref
 - 11% Base de datos de trabajos entregados
- **Excluir del Reporte de Similitud**
 - Material bibliográfico
 - Material citado
 - Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

ÍNDICE GENERAL

Aprobación de la tesis	ii
Declaración jurada de originalidad	iii
Índice general.....	iv
Índice General.....	v
Índice de tablas	vi
Índice de Figuras.....	vii
Dedicatoria.....	viii
Agradecimiento.....	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT.....	xi
I. INTRODUCCIÓN	12
1.1. Realidad problemática.....	12
1.2. Formulación del problema	16
1.3. Justificación e importancia del estudio	16
1.4. Hipótesis.....	18
1.5. Objetivos	18
II. MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. Trabajos previos	19
2.2. Teorías relacionadas al tema	24
III. METODO	35
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	35
3.2. Variables y operacionalización de variables	36
3.3. Población y muestra	36
3.4. Técnicas e instrumentos; validez y confiabilidad	37
3.5. Procedimientos de análisis de datos	38
3.6. Criterios éticos.....	39
3.7. Criterios de rigor científico	39
IV. RESULTADOS.....	41
4.1. Resultados Descriptivos.....	41
4.2. Aporte práctico.....	47

V. DISCUSIÓN	52
VI. CONCLUSIONES	57
VII. RECOMENDACIONES	58
REFERENCIAS.....	59

Índice de tablas

Tabla 1	Características socio - demográficas de los trabajadores administrativos de la USS – 2022.	41
Tabla 2	Nivel de calidad de vida en general de los trabajadores administrativos de la USS – 2022	43
Tabla 3	Nivel de calidad de vida según estado nutricional (D1) de los trabajadores administrativos de la USS – 2022.	44
Tabla 4	Nivel de calidad de vida según comorbilidad (D2) de estado nutricional de los trabajadores administrativos de la USS – 2022	44
Tabla 5	Nivel de calidad de vida según Actividad física y descanso (D3) de los trabajadores administrativos de la USS – 2022	45
Tabla 6	Nivel de calidad de vida según Realización personal (D4) de los trabajadores administrativos de la USS – 2022	45
Tabla 7	Nivel de calidad de vida según Aspectos tangibles (D5) de los trabajadores administrativos de la USS – 2022.	46

Índice de Figuras.

Figura 1	Diseño de investigación.	36
-----------------	--------------------------	----

Dedicatoria

A mi adorada hija, Danae Cayotopa Núñez, mi
motivación constante.

A mis padres y hermanos por su apoyo
incondicional.

La autora

Agradecimiento

Agradecimiento especial a Dios, por la vida y la salud.

A mis padres por su apoyo incondicional.

A Dra. Chavarry Ysla Patricia, por guiarme en el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Agradecimiento especial a la Universidad Señor de Sipán y los docentes de la Maestría en gerencia en servicios de salud.

RESUMEN

La investigación tiene como propósito proponer una estrategia preventiva para mejorar la calidad de vida en personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán; estudio de nivel básico, con alcance descriptivo - proyectivo, y una muestra de 153 trabajadores, como instrumento se diseñó y validó una escala tipo Likert sobre calidad de vida; los resultados descriptivos encontrados indican que en su mayoría son mujeres (58,8%), de estado civil convivientes (52,9%), mayoritariamente de zona urbana (84,3%), y poseen un ingreso económico promedio de entre 1500 a 3000 nuevos soles (95,4%), presentan un alto índice de sobre peso (39,2%), obesidad (9,2%) e índice cintura – cadera elevada (39,2%), en cuanto a la calidad de vida es de nivel medio en el 94,1%, y según dimensiones en la actividad física la calidad de vida es de nivel bajo en el 51%, en tanto en las demás dimensiones en su mayoría es de nivel medio. Conclusión: La calidad de vida es de nivel medio y la propuesta de estrategias preventivas para mejorar la calidad de vida en personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán (USS), es viable y se justifica en los resultados como parte del diagnóstico.

Palabras Clave: Estrategias preventivas, calidad de vida, trabajadores administrativos.

ABSTRACT

The purpose of the investigation is to propose a preventive strategy to improve the quality of life of the administrative personnel of the Universidad Señor de Sipán; a basic level study, with a descriptive-projective scope, and a sample of 153 workers, a Likert-type scale on quality of life was designed and validated as an instrument; The descriptive results found indicate that most of them are women (58.8%), of cohabiting marital status (52.9%), mostly from urban areas (84.3%), and have an average income of between 1500 to 3000 nuevos soles (95.4%), they have a high rate of overweight (39.2%), obesity (9.9%) and obesity (9.2%), In terms of quality of life, 94.1% have a medium quality of life, and according to dimensions, 51% have a low quality of life in physical activity, while the majority have a medium quality of life in the other dimensions. Conclusion: The quality of life is of medium level and the proposal of preventive strategies to improve the quality of life in administrative personnel of the Universidad Señor de Sipán (USS) is feasible and is justified in the results as part of the diagnosis.

Key words: Preventive strategies, quality of life, administrative workers.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La calidad de vida viene a ser un concepto amplio, en el cual muchos autores aún no han llegado a una definición exacta, debido a que este concepto se relaciona con aspectos subjetivos y objetivos; sin embargo, todos coinciden que el bienestar individual tiene que ver con la calidad de vida(1). Este bienestar se distribuye en dimensiones: sociales, físicas, materiales, emocionales, de desarrollo y actividad.

El estado nutricional de las personas caracterizado por los altos niveles de obesidad y sobrepeso, conllevan a una serie de enfermedades como hipertensión, diabetes, y diversas enfermedades crónicas que terminan constituyéndose en un desafío para la salud pública, que involucra la niñez y la vida adulta, produciendo una alteración en su vida diaria. Siendo la actividad física una de las intervenciones preventivas para mejorar la autoestima y en especial estas alteraciones nutricionales. (2)

Por su parte, Khodarahmi et al. (3) realizaron un estudio titulado “factores determinantes de la salud de las mujeres con la calidad de vida”, concluyeron que la calidad de sueño y obesidad son factores que influyen mucho en las condiciones de vida y terminan jugando un rol importante dentro de esta.

Dentro de aquellas comorbilidades asociadas al sobrepeso y la obesidad están la diabetes, la hipertensión, así como también, aquellas enfermedades degenerativas, cardiovasculares. Según el estudio de la vida una persona diabética va a representar un porcentaje importante dentro de la población que se encuentra en hospitalización, así mismo, el 21,2% de todos aquellos adultos que se encuentran hospitalizados en España presentan malnutrición. (4)

Según informes y estadísticas han documentado que los decesos no necesariamente son producidos por enfermedades infecciosas, sino más bien se relacionan con el estilo de vida o comportamientos no muy saludables que hacen a las personas comer en exceso, desencadenando así el aumento de masa corporal, tejido adiposo y con ello

enfermedades no transmisibles. Actualmente una de las tres principales causas de los decesos es la obesidad a nivel mundial. Durante este tiempo se creyó que la obesidad solo podía existir en los países de recursos económicos altos; sin embargo, de los 2 mil millones, es decir, el 70% de personas que se encuentran en obesidad o sobrepeso provienen de países de mediano o bajo estatus económico. (5)

Según un estudio realizado para describir los factores sociodemográficos que contribuyen en la prevalencia de la obesidad como el sedentarismo, la poca actividad física, el entrenamiento, la cantidad de horas que pasan frente a las diversas pantallas (computadoras, televisores, teléfonos), la calidad del sueño y la disminución de horas demuestran un gran vínculo con el incumplimiento de las pautas dietéticas y la desviación de la dieta de lo que se considera saludable. (5)

En España según un estudio nos indica que para mejorar los estados nutricionales hay que mejorar el nivel educativo y alfabetismo nutricional en las zonas con más alto riesgo ya que en este país se revelan altos índices de hombres con más obesidad y esta se incrementa en paralelo a la edad y está inversamente correlacionada con la educación y la clase socioeconómica de cada uno de ellos. (6)

El trabajo del personal administrativo y los buenos estilos de vida no han sido considerados a fondo pues hoy en día el trabajo que realiza el personal de oficina está netamente asociado al sedentarismo, a desarrollar actividades dentro de ella, en un escritorio, frente a un computador, situación que predispone al incremento de problemas de índole mental psicológico, como el estrés, la ansiedad y a estados nutricionales desordenados con la aparición de diversas enfermedades crónicas.

Hemmingsson, E. et al. (7), en un estudio concluye que las tasas de sobrepeso, obesidad y obesidad severa han aumentado notablemente en adultos suecos desde 1995 al 2017 y que los grupos prioritarios para los esfuerzos de prevención incluyen personas con bajo nivel educativo y aquellas que viven en áreas rurales” También, en otro estudio realizado en colaboración con la OMS (8), concluyo que: “Tener un sobrepeso a lo largo de la vida adulta se asocia con la presencia de padecer cardiopatía coronaria, pero cambiar de un peso normal al inicio a tener sobrepeso u obesidad no estaba asociado a sufrir un mayor riesgo en cuanto a cardiopatía coronaria”. Estos

estudios nos hacen precisar que las intervenciones deben estar orientadas a prevenir en las primeras etapas de vida a la obesidad.

Bentham J. et al., en un estudio concluyeron que “las tendencias crecientes en el IMC de niños y adolescentes se han desacelerado en muchos países de altos ingresos, mientras que se han acelerado en partes de Asia, con tendencias que aún no coinciden con las de los adultos” (9).

Según datos analizados por diferentes revistas y estudios, México unos de los países de mayor incidencia de obesidad en América Latina y el mundo entero, revela un índice de 10% del 2000 al 2016, una estadística que va en aumento y que surgió desde el fracaso de las estrategias de intervención y la estigmatización de las personas con estos problemas, hecho que no es reciente, sino que viene de mucho tiempo atrás (10).

También, en un estudio realizado en México, concluye que los estados de ánimo negativos son combatidos con la ingesta de comida por aquellas mujeres que sufren depresión. Es por ello, que los programas educativos en torno a la prevención y promoción de la salud, siempre debe de incluir un adecuado manejo acerca del estrés y las emociones (11). También hoy en día un aliado importante es la tecnología, que conlleva a obtener grandes cambios en las personas que presentan sobrepeso u obesidad (12).

La forma más eficaz de tratar la obesidad y el sobrepeso es a través de un conjunto de actividades simultaneas, entre las cuales se tiene al ejercicio, la terapia cognitivo conductual, y la dieta. No existen datos de manera suficiente para poder determinar si intervención individual o grupal es más efectiva. La intervención en línea permite una mayor accesibilidad y un menor costo (13).

Hoy en día hay una creciente tendencia al desarrollo del trabajo asociado al sedentarismo. Nguyen P. et al., en el 2020, realizaron una búsqueda sistemática en seis bases de datos, metaanálisis sobre las tendencias de intervenciones para reducir la obesidad en adultos, encontró que estas intervenciones de comportamiento sedentario en los lugares de trabajo de oficina indicaron una reducción sustancial en el tiempo de estar sentado en el trabajo (rango: 39,6 a 100 minutos por día laboral de

8 horas) (14).

Los trabajadores administrativos de las instituciones públicas o privadas, como las universidades, pasan más de un tercio de su vida diaria, y en muchos casos esto significa la fuente principal de ingreso económico, que los puede llevar a lograr una satisfacción material, social y psicológica, o en su defecto todo lo contrario, si no hay un verdadero interés de la gestión de las instituciones.

En un estudio sobre los predictores infantiles para la obesidad adulto encontró que tanto el aprendizaje socioemocional y el capital humano del vecindario en la infancia, así como ser mujer y un mayor peso al nacer se asociaron con un mayor IMC en adultos. En este contexto el estudio sugiere que las futuras intervenciones de prevención deben reforzar los recursos de aprendizaje socioemocional infantil y el capital del vecindario (15).

Cifras del Ministerio de Salud, un aproximado de 53% de jóvenes mayores de 15 años presentan un sobrepeso, de ese total, el 18,3% ya se encuentra obeso. Así mismo según las estadísticas presente en las regiones señala que la mayor concentración de población que se encuentra con sobrepeso se encuentra en Lima con un 40% es decir esto representa un 4.794.619 de personas con sobrepeso (16). Las tendencias del incremento de sobre peso y obesidad es sostenido y cada vez a edades más tempranas, van de acuerdo con las actividades que las personas realizan, actualmente es muy probable que las clases virtuales hayan influenciado para incrementarse aún más la obesidad en la población escolar y de educación superior, así mismo el trabajo virtual condicionado por la pandemia por covid-19.

En la Universidad Señor de Sipán, a través de la observación empírica como técnica aplicada, se observan en los trabajadores un alto índice de morbilidad, debido a sus limitadas acciones en salud poco saludables, actividad física y recreativa, además de personas que ya padecen de comorbilidades. Todo esto favorece el ausentismo y condiciona el desempeño del personal administrativo, por lo que afectaría los resultados de la institución.

Según el plan de seguridad y salud en el trabajo de la Universidad Señor de Sipán,

establece como uno de los objetivos regular y mejorar las condiciones de salud en las que el personal desempeñe sus labores operativas, administrativas y educativas, según corresponda, dentro de la universidad y de esta manera garantizar en todo momento la salud y seguridad en el trabajo, teniendo como fin principal prevenir los riesgos, accidentes, incidentes y enfermedades ocupacionales (17).

El sobre peso, la obesidad, enfermedades no trasmisibles no son consideradas específicamente como enfermedades ocupacionales, por lo que no están consideradas como una prioridad en los reglamentos o normativas de salud establecidas por la universidad por lo que no existen actividades específicas que promuevan su prevención y la promoción de condiciones que contribuyan a la salud y la calidad de estilos de vida de los trabajadores.

En tal sentido, en el estudio se pretende realizar una línea basal del estado nutricional (sobre peso y obesidad) y de la incidencia de la diabetes, como factores que determinan o condicionan la calidad de vida (Alimentación y nutrición, comorbilidad, actividad física y descanso, realización personal, y acceso a los servicios de salud) en el personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán; esta información deberá servir para implementar un programa o plan de estrategias de prevención de estos problemas nutricionales y los relacionados al estado nutricional como la diabetes y otras enfermedades no transmisibles.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo la estrategia preventiva contribuye en la mejora de la calidad de vida del personal administrativo, Universidad Señor de Sipán?

1.3. Justificación e importancia del estudio

La presente investigación se llevara a cabo porque en la experiencia como trabajadora administrativa de la Universidad Señor de Sipán dentro del área en los que se encuentran los servicios médicos se han permitido evidenciar de cerca los problemas que atraviesa la salud, especialmente aquellos que están relacionados a la calidad de vida, problemas como el sobre peso, obesidad, así como comorbilidades físicas o psicoemocionales asociados a la ausencia de espacios saludables, expendio de

alimentación sana, escasa actividad física, deficiente control de salud, generando preocupación, desmotivación que finalmente interfieren con la productividad de los colaboradores repercutiendo esto finalmente en el logro de objetivos institucionales.

Asimismo este trabajo de investigación con metodología descriptiva proyectiva se realiza con el propósito de diseñar y plantear estrategias preventivas y de promoción en la salud de los trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán, propuesta basada en un diagnóstico situacional real relacionado con las determinantes y factores que influyen en la calidad de vida, mejorándolo sustancialmente y pudiendo generar mejoras en la salud de dicho personal administrativo y así garantizar la mejor productividad, satisfacción laboral y el logro de los objetivos institucionales.

La propuesta de estrategias preventivas es una oportunidad para que la Universidad Señor de Sipán, ya que su recurso humano es un insumo principal para el desarrollo de la institución, además, para que esta genere condiciones que mejoren la salud de los colaboradores administrativos que por la naturaleza de sus funciones tienen a estar inmersos en el sedentarismo y estrés en los niveles más alto, en tal sentido su aporte práctico estará orientado a planear métodos preventivos como una solución que ayude a mejorar la calidad de vida de los mismos, pero también para mejorar la imagen institucional, condiciones laborales, manteniendo a la Universidad de la vanguardia dentro de las exigencias de la SUNEDU.

El estudio de investigación asume un diseño descriptivo proyectivo, este tipo de diseños pueden estar dentro de los estudios de nivel básico o aplicado, sin embargo rescatan parte de ambos niveles de investigación, como tal permite generar el holotipo de la intervención, de allí que es relevante su justificación práctica, puesto que además, el estudio concluirá con una propuesta de solución que se encuentra basada en un diagnóstico profundo que incluye a la realidad problemática presente, y que responde a la necesidad y la estructura factible, justificada con fundamentos y objetivos factibles, además de metas, indicadores, plan de acción, opiniones de expertos y presupuesto.

Finalmente, para plantear las estrategias preventivas se tendrán en cuenta la información de la situación real de salud de los trabajadores administrativos,

información recolectada mediante un instrumento diseñado y validado en el marco del estudio, por lo que se emplea los métodos deductivo, inductivo y analítico para analizar la información teniendo en cuenta los planteamientos teóricos, deducir hechos e inducir planteamientos, en tal situación radica la justificación metodológica.

1.4. Hipótesis

H₁: La propuesta de una estrategia preventiva servirá para mejorar la calidad de vida en el personal administrativo, Universidad Señor de Sipán

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Proponer una estrategia preventiva para mejorar la calidad de vida en el personal administrativo, Universidad Señor de Sipán.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas del personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán.
- Identificar la calidad de vida del personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán.
- Identificar la calidad de vida en sus dimensiones respectivas del personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán.
- Diseñar la estrategia preventiva, según la teoría de la promoción de la salud para mejorar la calidad de vida.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Trabajos previos

A nivel Nacional

Zapata et al., (Cuba, 2022). Su estudio tiene como objetivo “describir las características de la calidad de vida en el trabajo en el personal académico y administrativo de una universidad pública”, fue un estudio descriptivo, transversal, cuyo instrumento utilizado fue “*cvt-gohisalo versión corta de 31 preguntas*”; como resultados los trabajadores informaron altos niveles de satisfacción en varias áreas, incluido el apoyo emocional, el bienestar financiero, el crecimiento profesional, la gestión del tiempo y la satisfacción laboral, pero en cuanto a la seguridad laboral los resultados revelaron una satisfacción moderada concluyéndose que es fundamental reevaluar las cargas de trabajo de los trabajadores, ya que el tiempo libre puede ser aprovechado para mejorar su calidad de vida (19).

Mata-González, et al., (México, 2021), En su estudio acerca de los “Programas de intervención a través de Internet para la pérdida de peso en adultos con obesidad o sobrepeso”; realizó una revisión sistemática; analizar artículos que demuestran diferencias de peso significativas después de la intervención de línea en comparación con controles o métodos predominantes. Los programas enfatizan el incremento de la actividad física, el autocontrol, los cambios de dietas, el autocontrol, el establecimiento de los objetivos claros y la accesibilidad a las redes sociales como factores que garantizan la eficacia, las redes de retroalimentación y apoyo parecen ser fundamentales para la cohesión y consecución de una pérdida de peso significativa. Concluyendo que el uso efectivo de la tecnología puede ayudar a quienes tienen sobrepeso u obesidad a lograr un cambio significativo en su peso; el aporte del estudio es la eficacia de los métodos o estrategias de intervención (12).

Castilla-Gutiérrez et al., (Chile, 2021), en su estudio tuvieron como objetivo “determinar los efectos de la carga laboral en docentes universitarios”; estudio de

revisión bibliográfica sobre todo artículos científicos publicados en Europa, Asia y América; obteniendo como resultado una carga laboral alta asociada a la multiplicidad de responsabilidades genera reducción de tiempo en la vida de las personas a nivel personal, afectando su salud física y emocional con incremento de estrés, comprobando además, que no existen diferencias significativas en los diferentes estudios según el país (20).

Parra-Giordano et al., (Chile, 2020), en su investigación: “Calidad de vida laboral y estrategias de mejora en el trabajo de enfermería docente”, tuvieron como objetivo de identificar los factores ocupacionales que impactan la calidad de vida de los enfermeros orientados a la educación y sugerir estrategias para mejorar esa calidad de vida; este fue un estudio descriptivo, exploratorio de enfoque cualitativo; realizado en una Universidad Chilena, y una muestra de 17 enfermeros; se obtuvo como resultado que las sub categorías que se establecieron en el nivel de vida además de las relaciones humanas son: satisfacción- bienestar y estrés, ambiente favorable, así mismo, en variables de estrategias de mejoras se establecieron categorías que involucran al trabajador ya la empresa; concluyendo que profesionales de enfermería desempeñados en la docencia se ven afectados en su nivel de vida por una serie de factores laborales, por lo que según el estudio se debe diseñar un plan con estrategias que vayan de acuerdo con la persona y la empresa (21).

Sotolongo et al., (Cuba, 2019). En un estudio realizado con el fin de “diseñar y proponer un plan educativo para prevenir y atender a los estudiantes que presentaban diabetes y trabajadores de la Universidad de Cienfuegos”, como la practica sociocultural para mejorar la calidad de vida; estudio proyectivo donde como resultado del análisis se consideró lidiar con la aparición de la diabetes, identificar como esta afecta al cuerpo, además de implementar un plan de cuidado de la diabetes. Concluyéndose así que el programa educativo permitirá a que los estudiantes y docentes puedan recibir capacitación como promotores de salud para que puedan poner a prueba sus habilidades y conocimientos teóricos en situaciones del mundo real (22).

Álvarez, Guadalupe, Morales, y Robles (Ecuador, 2018). En su investigación titulado: “El sedentarismo y la actividad física en los trabajadores administrativos del sector

público”; estudio transversal descriptivo con 240 participantes, del cual se determinó que más de la mitad de la fuerza laboral trabaja jornadas de siete a doce horas, con un 39% realizando trabajo moderado, 8% realizando trabajo intenso y 67% sin realizar actividades recreativas en su tiempo libre. El estudio concluye que alrededor de la mitad del personal administrativo de las organizaciones del sector público no hace nada para combatir los riesgos para la salud asociados con estar sentado todo el día. (23).

En un estudio realizado con la finalidad de determinar las principales variables que están relacionadas al concepto de calidad en la vida laboral; estudio de revisión bibliográfica en revistas indexadas; concluye que las variables más importantes que están relacionadas con la calidad de vida son el esfuerzo laboral, la rotación de personal el coaching gerencial, atractivo laboral, cambio organizacional, responsabilidad social y corporativa y discapacidad intelectual (24).

Nespeca M, Cavallini Cyrillo D. (Brasil, 2011), realizaron un estudio que tuvo como objetivo “investigar los determinantes de la CV de los funcionarios que trabajan en la Universidad de São Paulo (USP), São Paulo SP Brasil”; como metodología se analizaron varios factores que pueden afectar la calidad de vida en el trabajo y identifico un modelo para poder estudiar la relación entre las variables mediante una regresión logística binaria; siendo los resultados que la atención nutricional es una acción clave para mejorar no sólo el bienestar de los empleados sino también el nivel de productividad dentro de la institución (25).

A nivel nacional

Horna Díaz et al., (Perú, 2021), en su estudio realizado en Lima con el objetivo de “determinar la relación entre la actividad física y la percepción de la calidad de vida del personal administrativo de una universidad privada durante la pandemia”; investigación observacional, analítica y transversal, donde se aplicó el cuestionario “IPAQ y WHOQOL-BREF”; obtuvieron como resultados que el personal de 37 años, la mayoría se encontraban en buena actividad física, y que la mayoría permanece de manera sedentaria de 4 horas a menos por día, así mismo, la calidad de vida según las dimensiones se encuentra en un nivel bueno en la dimensión de salud física y

psicológica, sin embargo las dimensiones sociales, y de medio ambiente se encuentra en un nivel regular; por lo que concluyeron que no existe asociación significativa entre la calidad de vida en lo personal administrativo de la universidad y el nivel de actividad física y la percepción (26).

Chavarry Guerrero, (Perú, 2021), en la Libertad realizaron un estudio con objetivo de “establecer el tipo de relación que existe entre la calidad de vida y el desempeño de los trabajadores administrativos municipales de Chilete durante al año 2019”; este fue un estudio no experimental, correlacional y transversal; en la que encontraron como resultados un buen nivel de calidad de vida en las dimensiones de ambiente físico, relaciones interpersonales, remuneraciones, así mismo en cuanto al desempeño en la dimensión competencias laborales y motivación el nivel fue muy bueno, mientras que en entorno el nivel fue bueno; concluyendo que existe una correlación positiva significativa ($p=0,969$) entre la satisfacción con la vida laboral de los trabajadores municipales y su productividad. (27).

Pastor, G. (Perú, 2020). Estudio realizado en Arequipa con la finalidad de “determinar la relación entre satisfacción laboral y calidad de vida de los trabajadores de una empresa de transportes”; estudio de metodología cualitativa, con diseño transeccional de alcance correlacional, con una muestra de 62 trabajadores, Concluyó que la satisfacción laboral se relaciona con la calidad de vida ($p = 0,043$) de la empresa de transporte de Arequipa, relación de tipo positiva y moderada (28).

Galecio Balarezo, A. (Perú, 2019), en su investigación desarrollado en Lima tuvo como objetivo “evaluar la efectividad del programa “vive sano” en la reducción de la obesidad y el sobrepeso en personal administrativo de una empresa privada”; estudio que se concentró principalmente en las prácticas de estilo de vida saludables, el seguimiento de la nutrición y la promoción de la actividad física; teniendo como resultados que la obesidad y sobre peso estuvo presente en el 76,5%, y después de la intervención, estos problemas estuvieron en el 51,8%, mostrando una disminución del 14,1% después de la intervención. Adicionalmente, se evidenció que en las mujeres disminuyó de 60,4 % a 55,6% y en hombres del 47% a 37%. Conclusión: El programa “Vive Saludable” demostró ser eficiente en el control del sobrepeso y obesidad de los trabajadores de la empresa. (29).

Gonzales D. (Perú, 2019). Moquegua, en su tesis realizada con el propósito de “elaborar una propuesta para disminuir el sobrepeso y obesidad en el personal administrativo de las Gerencias Regionales de Salud y Educación de Moquegua”; estudio con metodología proyectiva; concluyó que la propuesta debe de contar con tres componentes, el conocimiento adecuado sobre la realización de actividad física, la sensibilización y la promoción de los estilos de vida saludable; el estudio aporta con el diseño metodológico como respaldo (30).

Cueva, P. (Perú, 2019). En su estudio desarrollado en Lima tuvo como objetivo “determinar el tipo de relación entre la calidad de vida y las condiciones de trabajo en trabajadores administrativos de un hospital público de nivel III-1 de Lima”; investigación observacional descriptiva transversal, aplicándose un cuestionario sobre condiciones, seguridad y salud en el trabajo (CENSOPAS-INS) y un cuestionario sobre calidad de vida; donde los resultados mostraron que los trabajadores enfrentan una variedad de riesgos por factores ergonómicos, psicológicos, químicos y biológicos en el lugar de trabajo. Las percepciones de los trabajadores sobre su propia salud en términos de calidad de vida general son generalmente favorables (31).

Galarreta J. (Perú, 2018). En Trujillo en su tesis “Estilos de vida y estado nutricional del personal administrativo de la facultad de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo”, la investigación se desarrolló con el propósito de determinar la correlación entre los hábitos alimentarios de los miembros del personal administrativo y su salud general, y su diseño descriptivo y transversal; como resultados se estableció que no hay una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional del personal administrativo y el estilo de vida, por lo que se concluye que existe alguna relación entre las variables de estudio, pero que no se correlacionan significativamente (32).

A nivel local, después de la búsqueda hecha en los repositorios de las universidades nacionales, buscadores como RENATI, RENACYT, Pubmed, Google académico, no se han encontrado estudios con las variables y metodología de estudio que se relacionen al presente estudio.

2.2. Teorías relacionadas al tema

El estudio se sustenta en la teoría del entorno propuesto por Florence Nightingale, quien afirma que las conductas de las personas se ven influenciadas por el entorno, su teoría toma en cuenta el medio ambiente, de los cuales el aire puro, el agua pura, los desagües, la limpieza y la luz, son factores del medio ambiente o del entorno que condicionan el estado de salud de las personas. Además, sustenta que en el que hacer de enfermería y la modificación de la conducta en busca de conductas promotoras de salud. Para Nightingale, la persona es definida como un ser humano afectado por el entorno, así mismo define al entorno como las condiciones y fuerzas externas que afectan la vida; así mismo, define enfermera como la profesional que colabora para que haya un equilibrio (50).

También, contribuye en su entendimiento, el modelo de promoción de la salud, que además se complementa con la teoría del entorno. El modelo de promoción de la salud fue propuesto por Nola Pender, y sostiene que las condiciones de vida son aprendidas y adquiridas pero que es influenciada por el entorno en sí y que con la intervención en educación y entrenamiento este puede contribuir a la adquisición de comportamientos saludables, conocidas como conductas promotoras de la salud (50).

Según la OMS define a la “La salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (33), mantener condiciones de buena calidad de vida es el reflejo de una adecuada salud, por lo que esto implica.

Existen diferentes condiciones que son indicativos de una buena salud, condiciones que son propias de la persona y también condiciones del entorno familiar, laboral y social. Así, por ejemplo, las necesidades humanas según la escala de Abraham Maslow no satisfechas en la pirámide que va desde las biológicas hasta la autorrealización se corresponden con una baja calidad de vida.

El estado nutricional es una definición o término neutro, es decir este puede ser bueno o malo, además es entendido como el equilibrio entre la ingesta y las necesidades de

la persona de manera que refleje un buen o mal estado nutricional traducida en sobre peso u obesidad. Sin duda el desequilibrio puede deberse a diferentes factores tanto internos como externos.

El sobre peso y la obesidad son estados de mal nutrición, que se origina bajo una condición multifactorial, por ello dentro de estos factores se tienen a la los “factores que se relacionan con el sedentarismo, alteraciones sobre el apetito, la sobre alimentación, factores genéticos, malos hábitos alimentarios, y otros factores fisiológicos, neurológicos, endocrinos, y psicológicos” (34). Como tal requiere de una intervención multisectorial, de una intervención articulada entre las instituciones rectoras de la salud, instituciones gubernamentales, pero también las instituciones públicas y privadas como son las universidades, que a su vez se encargan de formar profesionales de la salud que tienen que poseer los conocimientos, las habilidades y la motivación para contribuir en el afrontamiento de problemas trascendentes para nuestra sociedad.

Teniendo en consideración la mal nutrición por exceso, como el sobrepeso u obesidad, existen formas e indicadores que permiten realizar una valoración del estado de cada persona, estos indicadores pueden ser directos e indirectos. En estos términos, los indicadores antropométricos (IMC y circunferencia cadera - cintura), pruebas bioquímicas, datos clínicos, son indicadores directos; mientras que el ingreso per cápita, canasta familiar, tasa de mortalidad infantil, entre otros, son indicadores indirectos (35). Por otro lado, el termino malnutrición hace referencia a un estado nutricional anormal que incluye lentitud, comer en exceso, obesidad, anemia y otras condiciones provocadas por la falta o el exceso de energía, macronutrientes o micronutrientes (36).

En este marco, los indicadores antropométricos que se tendrán en cuenta para determinar el sobre peso y obesidad en el adulto serán el IMC y circunferencia de cadera y cintura. El índice de masa corporal (IMC), a veces llamado índice de Quetelet se determina dividiendo el peso de una persona en Kgr. por su altura en m² ($IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$) (36). La OMS sugiere clasificar a los hombres y mujeres adultos que tienen una circunferencia interna del muslo (IMC) entre 25 y 30 como obesidad tipo I, mientras que aquellos con un IMC mayor o igual a 30 deben clasificarse como

obesidad tipo II o III (35). Según la guía de valoración del estado nutricional del adulto, el sobre peso es considerado a un IMC de 25 a 30, la obesidad como un estado excesivo de tejido adiposo o grasa y se determina con un IMC mayor o igual a 30 (36).

Por su parte la relación al indicador cintura/cadera (RCC), este resulta un indicador útil para la valoración de la salud evitando complicaciones como hipertensión, gota, diabetes y diversos problemas asociados, además este indicador sirve para la descripción de la distribución del tejido adiposo. El cálculo de este índice consiste en obtener el producto de la fracción entre la medida de cintura entre la medida de la cadera, para los varones, los puntos de cohorte oscilan entre 0,78 y 0,93, mientras que para las mujeres oscilan entre 0,71 y 0,84 (35).

Por otro lado, la diabetes, según la “Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD)” se define como “un trastorno metabólico en donde existe cambios en el metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas provocado por errores en la secreción o acción de la insulina además como la principal característica de la hiperglucemia crónica.” (37). En términos más concretos, la enfermedad genéticamente determinada conocida como diabetes mellitus provoca una serie de cambios en la forma que se metabolizan las grasas, proteínas y carbohidratos, así como la falta total o parcial de la producción de insulina y los niveles de resistencia de esta. Es preciso entender que cuando la enfermedad logro su desarrollo, esta se caracteriza por la elevada de glucosa en ayunas y la mayoría de los pacientes presentan un curso de la enfermedad largo, además, complicaciones microangiopédicas, particularmente renales y oculares, así como complicaciones macroangiopédicas con aflicción de las coronarias arterias, enfermedad vascular periférica y neuropatología (38).

Como podemos apreciar los problemas de sobre peso y obesidad no solo es problema en sí, sino que implica un riesgo para la salud de las personas en sus estilos de vida y la productividad en el campo laboral. Situación que se mejoraría con la prevención desde las edades tempranas de la persona y promocionando estilos de vida saludables.

El estado nutricional de una persona es un reflejo de qué tan bien se corresponde su ingesta dietética con sus demandas metabólicas. Se pueden utilizar indicadores para el diagnóstico nutricional de la comunidad, los indicadores indirectos permiten

estimar la prevalencia de problemas nutricionales; mientras que los indicadores directos más comunes son los que están basados en estadísticas, pruebas biológicas y datos clínicos (35).

El excesivo de grasa se traduce en sobrepeso y obesidad, y resulta perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta popular para medir la correlación entre el peso y la altura, este se calcula al dividir el peso en kilos entre el cuadrado de su talla (kg/m^2). Un desequilibrio entre la ingesta y la producción de energía, así como la disminución de la actividad física provocada por el aumento de estilos de vida sedentarios, formas innovadoras de transporte y una urbanización más densa, son los principales contribuyentes a estos males sociales (2).

Tal como refiere la OMS, la salud se ha visto perjudicada por la acumulación excesiva de grasas que han terminado produciendo una obesidad o sobrepeso, producida por un desequilibrio energético provocado por excesiva ingesta de alimentos con alto contenido calórico como: las harinas refinadas, las grasas, los azúcares agregado a ello la no existencia de actividad física (39). Los cambios en la alimentación con el incremento del consumo de alimentos industrializados y la reducción de la actividad física son cambios medioambientales y sociales que se vienen dando con la evolución social e industrial.

Por lo antes mencionado mantener un estado nutricional es un aspecto importante para la conservación de la salud y con ello mantener una adecuada o buena calidad de vida personal o laboral, por ello desde ese enfoque es necesario incrementar la ingesta de verduras, frutas, frutos secos, legumbres y la realización de actividad física con mayores frecuencias, mientras que se debe buscar la disminución de la ingesta energética, azúcares y grasas (45 para los adultos en promedio) (39).

La diabetes es una enfermedad a largo plazo que se desencadena por que el páncreas produce insuficiente de insulina o por el uso ineficiente de insulina por parte del cuerpo. La diabetes no controlada provoca una afección llamada hiperglucemia que, con el tiempo, provoca daños graves en muchos sistemas y órganos corporales diferentes, incluidos el sistema nervioso y los vasos sanguíneos (40). En pocas palabras, la diabetes es una enfermedad potencialmente mortal caracterizada por

niveles de azúcar en la sangre peligrosamente altos. Hay dos tipos de diabetes, tipo 1 y tipo 2.

Entorno a prevención y control de la enfermedad esta hace referencia a los procedimientos, e intervenciones integrales, acciones orientadas a la población como familia o individuo logre la mejora en sus condiciones de vida logrando mantenerse sanos potenciando la salud y promoviendo una vida feliz, placentera, productiva y saludable (41).

Con estas definiciones de sobre peso, obesidad y diabetes es preciso plantearse la pregunta ¿Qué estrategias han demostrado ser exitosas en la prevención de la obesidad y el sobrepeso en la población adulta? Ante esta interrogante, Escobar Duque (2017), menciona que las intervenciones deben ser multicomponentes y a largo plazo, que combinen ejercicio físico, alimentación equilibrada y promoción de conductas saludables; así mismo recomienda que se debe tomar en serio el sedentarismo en la población infantil, la adicción a la tecnología y a los juegos, promoviendo actividades recreativas.

Los estilos de vida son los hábitos, pautas y patrones de conducta de una persona de manera permanente en el tiempo, estos patrones incluyen principios morales, estándares éticos, creencias, hábitos y acciones que las personas realizan para mantener, mejorar o mantener su salud. y que pueden ser un factor de seguridad o un factor de riesgo así mismo son el resultado de dimensiones personales, ambientales y sociales que surgen no solo aquí y ahora, sino también en el contexto de la historia personal del sujeto (42).

Existen distintas teorías o enfoque sobre la calidad de vida, tales como “la calidad basada en condiciones de vida; en la satisfacción con la vida; la calidad de vida como condiciones de vida y la satisfacción con valores. Este último planteamiento sostiene que la calidad de vida es “el estado de bienestar, que incluye descriptores objetivos y evaluaciones subjetivas del bienestar físico, material, social y emocional, así como del crecimiento individual y ocupacional, todo lo cual está determinado por los valores personales” (43).

También, una forma de medir la felicidad de las personas es ver qué tan satisfechas están con varios aspectos de sus vidas. Estos indicadores se pueden combinar con los sentimientos subjetivos de las personas sobre esas áreas para obtener una imagen completa de su bienestar. Esto es especialmente cierto para trabajadores de oficina y administradores (43).

Además, la OMS desde 1994, citado por Galván, M. (41), define la vida de calidad como “la percepción que tiene un individuo sobre sus metas, expectativas, normas sociales y preocupaciones dentro del contexto cultural y sistema de valores”. Hoy el día la concepción de la calidad de vida puede estar relacionada con las nuevas expectativas de vida generados a raíz de los grandes avances biotecnológicos, sin embargo, las definiciones coinciden en que, la calidad de vida está relacionada con factores subjetivos y objetivos en los ámbitos emocional, económico, social y educativo.

Por su parte, Verdugo y Schalock (44), definen calidad de vida como “Un estado deseado de bienestar individual con varias dimensiones y que están influenciadas por factores personales y ambientales” (pp 443-461); según esta definición la calidad de vida dependerá de las expectativas de cada persona, así como de factores internos y externos por lo que este estado de bienestar deseado variará de una persona a otra.

La Organización Mundial de la Salud, a través del grupo WHOQOL, establece 6 dimensiones para valorar la calidad de vida, dimensiones que están relacionadas con la percepción objetiva y el auto reporte subjetivo. Estas dimensiones son: dominio físico; nivel de independencia; dominio psicológico; espiritualidad, religión, creencias personales; y relaciones sociales (43).

Jokinen y Heiskanen (45) en el año 2013 identificaron cinco factores principales que contribuyen a la calidad de vida de los trabajadores en el trabajo: cómo las empresas manejan los conflictos en el lugar de trabajo, la capacidad de los trabajadores para ejercer influencia, la capacidad de los gerentes para mantener el orden, la exposición de los trabajadores a la interacción social en el trabajo y, finalmente, capacidad de los trabajadores para cosechar recompensas intrínsecas de su trabajo.

El término calidad de vida laboral surge a mediados de la década de los sesenta como una necesidad de humanizar el ámbito laboral priorizando el desarrollo de los recursos humanos y la mejora de la calidad de vida. La calidad de vida tiene en su definición componentes subjetivos y objetivos dejando, es decir una bipolaridad en su composición (46).

Moreno et al. (2018); en su estudio para validar un cuestionario para medir la calidad de vida laboral, para su uso en trabajadores ecuatorianos; determinó 7 dimensiones de calidad laboral, siendo las siguientes: Apoyo institucional para el empleo, la seguridad en el trabajo, la integración laboral, la satisfacción laboral, el bienestar obtenido a través del empleo, el desarrollo personal del empleo y la gestión del tiempo libre; dicho instrumento fue validado con un coeficiente α de Cronbach de 0,911, que significa que es muy válido y puede ser aplicado (47). El instrumento ha servido como guía para la elaboración del instrumento que será aplicado en el presente estudio, que además será validado en nuestra realidad.

En el estudio, en su afán por mejorar la calidad de vida del personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán, ha desarrollado investigaciones sobre estrategias de prevención del sobrepeso y la diabetes; luego de analizar diversas teorías sobre el tema, se ha decidido por la definición de "calidad de vida basada en las condiciones de vida que maximizan la satisfacción con la vida" (43), la calidad de vida se define como la evaluación subjetiva y objetiva de un individuo de sus propias circunstancias biológicas, sociales, materiales, conductuales y psicológicas, que refleja cuán contentos están en sus vidas personales, interpersonales y profesionales.

Cuando hablamos de medidas preventivas, en realidad estamos hablando de estrategias para promover la salud; ya que hoy se necesita promover estilos de vida saludables a través de la enseñanza para la salud y el aumento de la actividad física, determinando una serie de factores influyentes de manera que contribuyan a de una amplia gama de organizaciones y campos (48). Las características y experiencias individuales, el conocimiento sobre el comportamiento y el comportamiento en sí tienen un papel en alentar a las personas a participar en comportamientos que promueven la salud, como lo reconoce el modelo de promoción de la salud de Nola Pender (49).

El modelo de promoción de la salud propuesto por Nola Pender, integra teorías como la teoría del aprendizaje social de A. Bandura, que sostiene que el cambio de la conducta se da en base a los procesos cognitivos, así mismo también se fundamenta en la teoría de Feather, teoría de valoración de las expectativas de la motivación humana, que afirma que la conducta es racional.

Los factores cognitivos y de percepción se separan de los factores modificables en el paradigma de la promoción de la salud; ambos conducen a que las personas adopten comportamientos que promuevan la salud; los factores demográficos, los factores biológicos, las influencias interpersonales, los factores ambientales y los factores conductuales desempeñan un papel en la configuración de los comportamientos de salud de las personas, mientras que los factores cognitivos y de percepción incluyen ideas como la importancia de la salud, la capacidad de influir en la propia salud, la eficacia de la propia salud, la comprensión de lo que constituye la salud, el estado de salud actual y las ventajas de adoptar hábitos saludables (50).

Según Nola Pender, la promoción de salud está orientada a los resultados positivos en materia de salud, el bienestar, el desarrollo personal y una vida plena, dentro de estas conductas tenemos, por ejemplo: mantener un estado nutricional sano, ejercicios físicos constantes, bajos índices de estrés, así como, un crecimiento personal y buenas relaciones en la sociedad (38).

De La Guardia et al. (2020), en un artículo sobre la promoción de la salud y la educación sanitaria, concluye que, mejoraría de manera sustancial la salud de la población si se establecieran estrategias con enfoque multidisciplinario y un abordaje de los determinantes de la salud, teniendo en cuenta los componentes biológicos, sociales, los estilos de vida y el entorno ambiental; si se invirtiera en promoción de la salud para garantizar acciones efectivas y anticipadas; si se promovería el autocuidado de la salud de las personas, a través del conocimiento, la información y educación que a su vez favorece la práctica de hábitos y comportamientos saludables (51).

Además, Calpa-Pastas et al. (2019), en su artículo científico tiene por objetivo

examinar las estrategias para promover la salud fomentando estilos de vida saludables en diversos entornos (hogar, lugar de trabajo, comunidad, sistema de salud , escuela) enfatizando la importancia de la información, la educación, la modificación del comportamiento, la autoafirmación y la toma de decisiones para mejorar los resultados de salud (52); concluyendo que en escenarios como el lugar de trabajo, las estrategias que promueven estilos de vida saludables son deficientes.

Por su parte, Arco-Canoles et al. (2019), propuso un enfoque de promoción de la salud en el trabajo, inspirado en el modelo de Nola Pender y el enfoque de la Universidad de Colombia para mejorar los estilos de vida laboral de los empleados; en este modelo distingue tres condiciones de trabajo y son los intralaborales, extralaborales e individuales. En las primeras condiciones se tiene el ambiente de trabajo, la carga laboral y la organización del trabajo y factores psicosociales, en el segundo grupo de condiciones se tienen el lugar de procedencia o residencia, así como el transporte, en tanto en el tercer grupo de condiciones se tienen aspectos como la edad, el sexo, entre otros factores genéticos (53).

Por otro lado, dentro del marco de la salud, la promoción de ambientes saludables es definido como “el lugar donde las personas interactúan con factores ambientales, organizacionales y personales para preservar y fortalecer la salud y el bienestar” y “Promoción de la salud en universidades” (Universidades Promotoras de Salud - UPS). Las UPS tienen por objeto contribuir al desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes estudian o trabajan en ellos (54).

El bienestar y salud que se busca lograr en los trabajadores, deben estar enmarcadas en la definición de salud dadas por la OMS, que define salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (33).

Para ser calificadas como UPS se requiere del entendimiento, compromiso respaldo al más alto nivel mediante políticas, lineamientos e intervenciones en todos los aspectos que implique la ejecución de estrategias preventivas. El sentido de comunidad puede fomentar el papel de las universidades como agentes de transformación social, al promover una red que contribuya a la creación de

condiciones que favorezcan el bienestar, la inclusión y la justicia social (54).

La pandemia ha desnudado los sistemas de salud deficientes de muchos países, del mismo modo las deficiencias y desigualdades en los sistemas educativos, percibiéndose un desequilibrio entre los recursos humanos y las necesidades, dejándose notar también la necesidad de garantizar una información real, eficiente y de integrar esfuerzos para reconstruir la economía de muchas familias de todo nivel o condición socioeconómica.

Para mejorar la calidad de vida y lograr el desarrollo de los trabajadores de las universidades, que es la finalidad de las UPS, se requiere que en los lineamientos y políticas se promocionen estilos de vida saludables, buenas relaciones interpersonales, desarrollo de la motivación, incentivo del desempeño, todo esto orientado a conservar la salud y el bienestar. Dentro de los estilos de vida saludables, promover la actividad física y disminuir el sedentarismo resultaría muy beneficioso no solo para la salud individual sino también para la salud colectiva y el logro de metas, tal como concluye un estudio “que la actividad física podría aumentar la satisfacción laboral y la calidad de vida de los trabajadores de oficina” (55).

También, según un estudio para mejorar la calidad de vida al final de la vida se requiere de un abordaje con un enfoque multidisciplinario y coherente entre los proveedores de atención, incluida la administración, la gestión clínica, los cuidadores de primera línea y el personal de apoyo (56), pero esta intervención so se debe dar recién al final de la vida sino desde mucho antes, desde el crecimiento, la formación y desarrollo personal y profesional de las personas.

Además, se ha demostrado la relación entre la calidad de vida laboral y el desempeño de trabajadores en empresas de salud y de educación, y que la gerencia directiva debe asumir la iniciativa para crear las condiciones apropiadas que permitan elevar la calidad de vida laboral y con ello favorecer un adecuado desempeño (57).

La actividad física es una estrategia fundamental para conservar la salud, pero también la alimentación saludable y para ello una estrategia es que los espacios saludables, espacios donde los trabajadores pasan la mayor parte de su tiempo expendan alimentos

saludables, por ello dentro de los lineamientos para esta acción con enfoque de promoción de la salud las UPS deben considerar lo siguiente: disminuir la ingesta de alimentos procesados con alto contenido de azúcar, sal y grasa; garantizar que las opciones nutritivas y saludables sean fácilmente accesibles y asequibles para todos los consumidores; restringir la comercialización de alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasa; las opciones de alimentos saludables deben estar fácilmente disponibles; y se debe alentar a los empleados a participar en actividades físicas regulares en la oficina (39). El exceso de peso y la obesidad tienen efectos de gran alcance en la salud de las personas, y a menudo sirven como precursores de una amplia variedad de enfermedades crónicas (58).

Luego de revisar el modelo de promoción de la salud y su aplicación en el lugar de trabajo, incluyendo el rol de la UPS, es posible desarrollar un plan o propuesta de promoción de la salud integral, enfocada en la realidad, en el contexto, con el comportamiento, la percepción de salud, y todas aquellas necesidades específicas del personal administrativo de la universidad. Es por ello que las definiciones que enmarcan el modelo de promoción de la salud en el trabajo y apuntan a mejorar la calidad de vida en el trabajo “una calidad de vida basada en condiciones de vida que conducen a una mayor satisfacción con la vida” serán tomadas en consideración al momento de desarrollar estrategias para prevenir el sobrepeso, la obesidad y la diabetes.

Es así como, teniendo en cuenta la teoría de calidad de vida en el trabajo y de promoción de la salud en el trabajo, se establece que la medición de la variable de calidad de vida se medirá teniendo en cuenta los aspectos o dimensiones de: estado nutricional, comorbilidad, actividad física y descanso, realización personal, y aspectos tangibles. Así mismo, la propuesta de las estrategias de prevención del sobre peso, la obesidad y la diabetes se guiarán o fundamentarán en las teorías antes mencionadas.

III. METODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio adopta un enfoque cuantitativo, porque respondió a una sola problemática de manera objetiva y real, sustentada en el marco teórico y científico, y durante la recolección de los datos se emplearon herramientas cuantitativas que permitieron cuantificar los resultados estadísticamente, mediante figuras y tablas para un mejor entendimiento (59). Además, fue de alcance descriptivo, porque se describieron y analizaron las variables de sobre peso, obesidad y diabetes (estado nutricional) y la calidad de manera independiente, según lo que indican los objetivos del estudio (60).

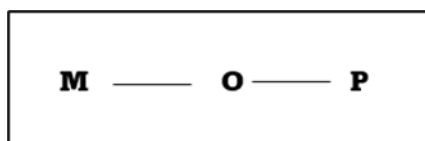
Debido a la particularidad del estudio, el planteamiento del problema y objetivos, presente es de diseño no experimental- proyectivo, es decir no se han manipulado las variables, sino que se observaron tal como se presentan el sobrepeso, la obesidad, la diabetes y la calidad de vida (60). Además, proyectivo es una especie de estudio prospectivo, debido a que se propone alternativas de solución a partir del proceso que se realiza antes de la investigación (diagnostico), esta propuesta incluye pasar por etapas que van desde explorar, describir, comparar, predecir y proponer soluciones de cambio, sin la necesidad de tener que ejecutarse. Este diagnóstico previo a la propuesta ayuda a verificar si realmente es necesaria (61).

Es preciso hacer énfasis en cuanto al diseño proyectivo, el mismo que según Hurtado de Becerra, pasa por las fases comprendidas en el ciclo holístico de la investigación hasta la fase proyectiva (propuesta), cabe mencionar que estas fases son: fase descriptiva (marco teórico y antecedentes), fase analítica comparativa (análisis de resultados descriptivos), fase predictiva (factibilidad), fase proyectiva (elaboración de propuesta), fase interactiva (ejecución de lo planificado y recolección de información), fase confirmatoria (contrastación entre objetivos y resultados) y fase evaluativa (posibilidades, limitaciones, sustentación y sistematización) (62).

En la investigación el diagrama que se encuentra a continuación explica mejor el diseño.

Figura 1

Diseño no experimental simple



Donde

M: Muestra de trabajadores administrativos de la USS.

O: Calidad de vida

P: Propuesta de estrategia preventiva

3.2. Variables y operacionalización de variables

Variable independiente: Estrategia preventiva.

Variable dependiente: Calidad de vida.

3.3. Población y muestra

Población

La población es entendida la totalidad personas, eventos y situaciones de las que se pretende investigar una particularidad (63). En la presente investigación la población de estudio estuvo conformada el total de trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán de Lambayeque, según registro de la oficina de recursos humanos de dicha institución. En el periodo 2021 se reportaron 500 trabajadores.

Muestra y muestreo

La muestra es una parte de la población que cumple con los requisitos establecidos. Además, debe estar compuesta por una cierta cantidad que representa con precisión la suma de los datos. El muestreo es la selección de una pequeña parte de la población, que se utiliza para representar al total de población.

La fórmula utilizada fue:

$$n = \frac{Z^2 \times (p \times q)^2 \times N}{e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

$$n = \frac{1,96^2 \times (0,5 \times 0,5)^2 \times 500}{0,05^2 \times (500 - 1) + 1,96^2 \times (0,5 \times 0,5)^2}$$

Al calcular la muestra y realizar las respectivas correcciones de muestra, concluimos que el tamaño de la muestra utilizada sería de 153 trabajadores administrativos, basándose en el nivel de confianza de 95% y un margen de error de 5%.

El muestreo fue probabilístico aleatorio sistemático, por lo que la elección de la muestra ha sido determinada por el tamaño de la población y de la muestra (59), seleccionando a los trabajadores de cada 3 personas teniendo en cuenta el registro emitido por el área de recursos humanos de la Universidad.

Unidad de análisis: Trabajadores administrativos que laboran dentro de la Universidad Señor de Sipán de Lambayeque.

3.4. Técnicas e instrumentos; validez y confiabilidad

La técnica utilizada fue la encuesta, y como instrumento para la aplicación de esta un cuestionario tipo Likert para determinar la calidad de vida. Según Baena (64), es posible conocer los pensamientos, acciones y comportamientos de las personas a través de encuestas. Así mismo, el cuestionario es una herramienta vital en las técnicas de interrogatorio; existen aspectos a considerar en la formulación de las preguntas, como su tipo, así como la forma en que se escriben y colocan en el cuestionario.

La validación y confiabilidad de los instrumentos se llevó a cabo a través del juicio de expertos y la prueba piloto respectivamente. La validación del contenido del instrumento se realizó mediante la aplicación del coeficiente V de Aiken ítem por ítem, el mismo que arrojó un coeficiente final de 0.98 (acuerdo fuerte), demostrando así la validez del instrumento (65). Así mismo, la confiabilidad se realizó calculando el coeficiente alfa de Cronbach en la que se aplicó a la prueba piloto a un total de 10

trabajadores administrativos de la Universidad Autónoma de Chota, en el que se concluye que los datos obtenidos relacionados a la calidad de vida presentan una excelente confiabilidad ya que el coeficiente alfa de Cronbach es 0,926 y se encuentra en el intervalo de 0,72 a 0,99, por lo que se debe aplicar a la muestra definitiva de investigación.

El instrumento consta de 3 partes, donde la primera es la identificación de factores demográficos, la segunda de las estrategias preventivas divididas en 2 dimensiones y la tercera de calidad de vida que consta de 25 ítems distribuidos en 5 dimensiones con una escala tipo Likert con una puntuación de 5 para siempre, 4 para casi siempre, 3 para a veces, 2 en casi nunca y 1 en nunca, por lo que según esta puntuación el nivel de calidad de vida de manera general se determinó según la siguiente puntuación:

- Nivel bajo: 25 a 58 pts.
- Nivel medio: 59 a 91 pts.
- Nivel alto: 92 a 125 pts.

Según dimensión la determinación se realizó según el siguiente baremo:

- Nivel bajo: 5 a 12 pts.
- Nivel medio: 13 a 19
- Nivel alto: 20 a 25

3.5. Procedimientos de análisis de datos

Una vez aceptados el proyecto de investigación y los requisitos que exige el control de calidad de los instrumentos se procedió a la aplicación, previa autorización de la institución. Para el procesamiento de datos se realizó utilizando las herramientas proporcionadas por los programas Excel y SPSS v25, software mediante el que se establecieron una base datos, luego se procesó estadísticamente, se sistematizó la presentación de datos mediante tablas, gráficos, y finalmente se formularon las conclusiones que sirven como insumo para la elaboración de la propuesta preventivas para mejorar la calidad de vida del personal administrativo en la Universidad Señor de Sipán.

3.6. Criterios éticos

La investigación se basa en los principios éticos establecidos mediante resolución de la Universidad Señor de Sipán (66), que además fueron descritos por Vida S. y Diaz N (67,68):

- a) Principio de Autonomía: El estudio se basa en la autonomía porque es un principio ético en donde los participantes de la investigación tenían derecho a decidir su participación durante el proceso de investigación; mediante la firma para el consentimiento informado.
- b) Principio de justicia: Este principio se aplicó en el momento que se les dio a todos los trabajadores de la Universidad Señor de Sipán las mismas posibilidades para poder participar.
- c) No maleficencia: La información que se obtuvo fue utilizada de manera exclusiva por el investigador, y no será utilizada para otros propósitos y se divulgará; asimismo, el estudio no presenta riesgo o perjuicio alguno para el sujeto de la investigación.
- d) Beneficencia: Este principio se verá reflejado en las mejoras de la calidad de vida de los trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán, posterior a la aplicación del estudio y de la ejecución de la propuesta que se presentará. Además, tal como lo menciona el código de ética de la USS, en toda investigación se busca la protección de la persona basada en su dignidad y la diversidad sociocultural.

3.7. Criterios de rigor científico

Toda investigación requiere de un rigor científico, de principios que garanticen los resultados y que estos sean producto de un proceso científico, en tal sentido a continuación redactamos algunos aspectos de rigor científico del estudio, principios que son asumidos por la Universidad Señor de Sipán y plasmados en el código de ética (66), de igual modo explicados por Muñoz Rocha (69) y Ñaupas Paitán et al. (70).

a) Credibilidad o veracidad

La credibilidad de la presente investigación está sustentada en la fundamentación teórica, en la revisión del instrumento por juicio de expertos, así como la respectiva validación y confiabilidad.

- b) **Transferibilidad.** La información, los resultados y otros datos del estudio no son transferibles ni aplicables en otro contexto, sin conocimiento pleno del problema y naturaleza social.

- c) **Confirmabilidad.** El estudio es investigado y aplicado con la seguridad suficiente, a través de la aplicación de los instrumentos, donde los datos no están sesgados, ni son manipulados todo se da en su naturaleza personal.

- d) **Originalidad.** Con respecto a la originalidad y respeto por la propiedad intelectual, afirmo que tanto el planteamiento y solución de problemas de investigación no han sido abordados por otros investigadores o científicos, de la forma y contexto en la que se está abordando en el estudio, tampoco copiados de otros autores. Por tanto, sus conclusiones y la propuesta son aportes al desarrollo de la ciencia.

IV. RESULTADOS

El propósito de estudio es proponer una estrategia preventiva para mejorar la calidad de vida en personal administrativo, Universidad Señor de Sipán, basado en el diagnóstico actual en la población de estudio.

4.1. Resultados Descriptivos.

OE1: Identificar las características sociodemográficas del personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán.

Tabla 1

Características socio - demográficas de los trabajadores administrativos de la USS – 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	90	58,8
	Masculino	63	41,2
Estado civil	Soltero	19	12,4
	Casado	48	31,4
	Conviviente	81	52,9
	Viudo / Divorciado	5	3,3
Lugar de residencia	Urbano marginal	14	9,2
	Urbano	129	84,3
	Residencial	10	6,5
Ingreso económico	< de 1500	3	2,0
	1500 a 3000	146	95,4
	> de 3000	4	2,6
IMC	Normal	79	51,6
	Sobre peso	60	39,2
	Obesidad	14	9,2
Índice cintura - cadera	Normal	93	60,8
	Elevado	60	39,2

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se observan las características demográficas de los trabajadores administrativos de la USS, donde se puede apreciar que el 58,8% de los trabajadores son mujeres; el 52,9% poseen el estado civil conviviente, seguido del 31,4% con estado civil casado; así mismo el 84,3% viven en una zona urbana y el 9,2% en zonas urbano-

marginales; y finalmente en cuanto al ingreso económico promedio mensual el 95,4% posee ingreso de entre 1500 a 3000 nuevos soles.

También en cuanto a las características demográficas, se aprecia el estado nutricional de los trabajadores administrativos, donde se puede resaltar que la obesidad está presente en el 39,2% y la obesidad en el 9,2% de los trabajadores; en tanto, en cuanto al índice cintura – cadera, este se encuentra elevado en el 39,2%.

OE2: Identificar la calidad de vida del personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán.

Tabla 2.

Nivel de calidad de vida en general de los trabajadores administrativos de la USS – 2022

	Frecuencia	Porcentaje	
Válido	Nivel bajo	4	2,6
	Nivel medio	144	94,1
	nivel alto	5	3,3
	Total	153	100,0

Fuente: Elaboración propia

El nivel de calidad de vida en general del 100% (153) participantes según la tabla 2, indica que el 2,6% se encuentra en un nivel bajo, mientras que la mayoría de los participantes (94,1%) se encuentra en un nivel medio y solo el 3,3 % ha logrado un nivel de vida alto.

OE3: Identificar la calidad de vida en sus dimensiones respectivas del personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán.

Tabla 3

Nivel de calidad de vida según estado nutricional (D1) de los trabajadores administrativos de la USS – 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	19	12,4
	Nivel medio	122	79,7
	Nivel alto	12	7,8
	Total	153	100,0

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 3, según la dimensión 2 sobre el estado nutricional, un 12,4 se encuentra en el nivel bajo, seguido del nivel medio que está representado por un 79,7 % y solo un 7,8 un nivel alto en su estado nutricional según su calidad de vida.

Tabla 4

Nivel de calidad de vida según comorbilidad (D2) de estado nutricional de los trabajadores administrativos de la USS – 2022

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	58	37,9
	Nivel medio	95	62,1
	Total	153	100,0

Fuente: Elaboración propia

La calidad de vida según comorbilidad se encuentra en un 37,9 % que se encuentran en el nivel bajo, mientras que en el nivel medio se encuentra el 62.1 % de los participantes.

Tabla 5

Nivel de calidad de vida según Actividad física y descanso (D3) de los trabajadores administrativos de la USS – 2022

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	78	51,0
	Nivel medio	69	45,1
	Nivel alto	6	3,9
	Total	153	100,0

Fuente: Elaboración propia

La calidad de vida según la actividad física y descanso se encuentra en un nivel bajo el 51,0%, mientras que el 45,1% pertenece al nivel medio y solo un 3.9% pertenece al nivel alto.

Tabla 6

Nivel de calidad de vida según Realización personal (D4) de los trabajadores administrativos de la USS – 2022

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	24	15,7
	Nivel medio	105	68,6
	nivel alto	24	15,7
	Total	153	100,0

Fuente: Elaboración propia

La calidad de vida según la dimensión de realización personal presenta mayor prevalencia en el nivel medio con un 68,6%, mientras que en el nivel bajo y alto existe un empate con un 15.7% de realización personal según su calidad de vida que llevan.

Tabla 7.

Nivel de calidad de vida según Aspectos tangibles (D5) de los trabajadores administrativos de la USS – 2022

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	22	14,4
	Nivel medio	102	66,7
	nivel alto	29	19,0
	Total	153	100,0

Fuente: Elaboración propia

La tabla 7 de calidad de vida según aspectos tangibles muestra que existe mayor prevalencia en el nivel medio con un 66.7%, seguido del nivel alto con un 19% y tan solo un 14.4% pertenece al nivel de calidad de vida según aspectos tangibles.

Según datos mostrados en las tablas estadísticas, donde se observa el nivel de calidad de vida según sus dimensiones, destacando que en el nivel bajo la dimensión de actividad física y descanso es quien representa la mayor proporción con 51%, seguido de comorbilidad con 37,9%; así mismo, en el nivel medio la mayor proporción representa la dimensión de estado nutricional con 79,7%, en la dimensión de realización personal con 68,6%; y finalmente en el nivel alto de calidad de vida la mayor proporción se encuentra en la dimensión de aspectos tangibles con 19%, seguido de la dimensión de realización personal con 15,7%.

De otra manera, la calidad de vida de los trabajadores administrativos es mayoritariamente de nivel medio en todas las dimensiones, con excepción de la dimensión de actividad física y descanso donde mayoritariamente la calidad de vida es de nivel bajo, además, ningún trabajador tiene un nivel de vida alto en la dimensión de comorbilidad.

OE4: Diseñar la estrategia preventiva, según la teoría de la promoción de la salud para mejorar la calidad de vida.

4.2. Aporte práctico.

El aporte del estudio está orientado a proponer una estrategia preventiva para mejorar la calidad de vida de los trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán, considerando que los recursos humanos es el insumo principal de una institución por tanto se debe proteger la salud, promocionar los espacios y estilos de vida saludables que se traducen en una calidad de vida.

A. Fundamentación del aporte.

Garantizar el mejor nivel de salud y bienestar es responsabilidad de todas las entidades, instituciones y gobiernos a todo nivel tal como lo estipula la ONU (71), así mismo, el hecho de trabajar buscando el bienestar basado en sus propias necesidades de los recursos humanos es una intervención primaria de salud donde exista la promoción y la prevención de enfermedades.

La atención primaria con enfoque en la promoción de la salud comprende 3 componentes principales, de los cuales, en la intervención con la propuesta de estrategias preventivas para mejorar la calidad de vida de los trabajadores administrativos, destaca las acciones y políticas multisectoriales en el ámbito de los determinantes de la salud y la interacción con las personas, la familia y la comunidad, buscando el empoderamiento, la participación social y mejorar la autosuficiencia en la salud.

La teoría de calidad de vida basada en condiciones de vida, satisfacción con la vida y valores sostiene que la calidad de vida es “todo el estado de bienestar, que incluye datos objetivos y evaluaciones subjetivas del bienestar físico, material, social y emocional, así como del crecimiento individual y ocupacional, todo lo cual está determinado por los valores personales” (37).

En el mismo sentido, la intervención con la propuesta de estrategias preventivas se fundamenta en el modelo de promoción de la salud, entendida como el estudio

de los estilos de vida a partir de iniciativas educativas para la salud y la promoción de la actividad física, sin embargo, la salud está condicionada por múltiples determinantes y requiere del aporte de diferentes instituciones y sectores (48). Nola Pender en su modelo de promoción de la salud reconoce que las características y experiencias individuales, los conocimientos relacionados a la conducta y la conducta en sí, conllevan a las personas a participar en comportamientos saludables, denominado por modelo como conducta promotora de la salud (49).

B. Construcción del aporte

Diagnóstico

El nivel de calidad de vida según sus dimensiones, destacando que en el nivel bajo la dimensión de actividad física y descanso es quien representa la mayor proporción con 51%, seguido de comorbilidad con 37,9%; así mismo, en el nivel medio la mayor proporción representa la dimensión de estado nutricional con 79,7%, seguido de la dimensión de realización personal con 68,6%; y finalmente en el nivel alto de calidad de vida la mayor proporción se encuentra en la dimensión de aspectos tangibles con 19%, seguido de la dimensión de realización personal con 15,7%.

De otra manera, la calidad de vida de los trabajadores administrativos es mayoritariamente de nivel medio en todas las dimensiones, con excepción de la dimensión de actividad física y descanso donde mayoritariamente la calidad de vida es de nivel bajo, además, ningún trabajador tiene un nivel de vida alto en la dimensión de comorbilidad. Según la dimensión 2 sobre el estado nutricional, un 12,4 se encuentra en el nivel bajo, seguido del nivel medio que está representado por un 79,7 % y solo un 7,8 que presentan un nivel alto en su estado nutricional según su calidad de vida.

Objetivo general

Mejorar la calidad de vida de los trabajadores administrativos de la USS

Planeación

Ejes temáticos de la propuesta de plan de salud de los trabajadores administrativos de la USS – 2022

N° Eje	Dimensión	Área	Actividad
01	Estado nutricional	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saludable - Antropometría 	<p>Sesiones educativas sobre alimentación saludable.</p> <p>Estímulo para el expendio de alimentos saludables (quiscos saludables)</p> <p>Control antropométrico periódico.</p>
02	Comorbilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Educación en prevención de morbilidad - Percepción y manejo de la comorbilidad 	<p>Sesiones educativas sobre el origen, la manifestación y consecuencias de las enfermedades prevenibles y degenerativas crónicas.</p> <p>Revisión médica y exámenes de laboratorio de rutina.</p>
03	Actividad física y descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física - Descanso y meditación 	<p>Actividades físicas 3 veces por semana con asesoramiento por 30 minutos</p> <p>Actividades de meditación por 2 días a la semana con asesoramiento por 30 minutos</p>
04	Realización personal	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfacción personal - Satisfacción laboral 	<p>Promoción del trabajador según la carrera administrativa</p> <p>Reconocimiento por buen desempeño</p>
05	Aspectos tangibles	<ul style="list-style-type: none"> - Infraestructura y equipamiento - Espacios que favorecen la prevención del sobrepeso y obesidad 	<p>Construcción y/o identificación de espacios para las actividades educativas relacionadas al tema, para el desarrollo de actividades físicas y meditación.</p> <p>Implementación de consultorios médicos y de enfermería.</p>

Instrumentos

Como instrumentos se tendrán a los siguientes:

- Registro de control y seguimiento médico
- Historias individualizadas de atención en salud
- Registro de asistencia.

Validación de la propuesta.

La propuesta se construye en base al diagnóstico proporcionado por el estudio, siendo validado posteriormente, en tal sentido se resume en los siguientes términos.

- Generalidades

Título de la propuesta: “Programa de estrategias para mejorar la calidad de vida de los trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán”

Institución ejecutora: Universidad Señor de Sipán

Periodo: 2023

- Criterios de validación.

I: Inadecuado, PA: Poco adecuado, A: Adecuado, BA: Bastante adecuado, MA: muy adecuado.

	I	PA	A	BA	MA	OBSERVACIÓN
Aspectos generales						
Componentes						
Nombre de las sesiones						
Contenido						
Coherencia						
Relación de la propuesta con el tema						
Sostenibilidad de la propuesta						
Valoración integral de la propuesta						
Pertinencia						
Actualidad						
Congruencia						
Claridad						
Objetividad						

- Conclusión de validación: Observado (), aplicable ()

Certificado de validado por:

Nombres y apellidos del experto:

.....

Grado / Especialidad:

.....

Firma:

Centro laboral:

.....

Evaluación del aporte

La evaluación se realizará de manera semestral y anual después de la ejecución de la estrategia preventiva, para tal fin se aplicará el cuestionario de calidad de vida en personal administrativo, Universidad Señor de Sipán, teniendo en cuenta las 5 dimensiones y su posterior análisis al comparar con los resultados previos.

V. DISCUSIÓN

El propósito de estudio es plantear una propuesta sobre las estrategias de preventivas para mejorar la calidad de vida del personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán, con una base sólida en una base a un diagnóstico situacional inicial, propuesta que además se sustenta en los resultados del estudio.

En tal sentido, de los resultados del estudio, se puede afirmar que los trabajadores administrativos de la USS en su mayoría son mujeres (58,8%), en su mayoría son convivientes (52,9%), así mismo mayoritariamente provienen de la zona urbana (84,3%), y poseen un ingreso económico promedio mensual de entre 1500 a 3000 nuevos soles (95,4%). También, en cuanto a las características demográficas, los trabajadores administrativos se caracterizan por presentar alto índice de sobre peso (39,2%), obesidad (9,2%) e índice cintura – cadera elevada (39,2%).

El nivel de calidad de vida en general del 100% (153) de participantes en el presente estudio es de nivel bajo en el 2,6%, nivel medio en el 94,1%, y de nivel alto en el 3,3%. La calidad de vida laboral es entendido como un estilo de vivir de manera saludable con oportunidades de desarrollo permanente, para tal fin las condiciones en las que se desenvuelve la persona también debe ser saludable, estas pueden ser objetivas o subjetivas, de las condiciones objetivas están el medio ambiente físico, tecnológico, contractual, productivo y profesional, así mismo del componente subjetivo están la esfera privada y el lugar de trabajo, una actividad individual y profesional, un individuo y un grupo de trabajadores, un individuo, un grupo de trabajadores y una institución, y finalmente una institución y una función directiva (33).

En la misma línea, la OMS a través del grupo WHOQOL, establece que la calidad de vida tiene que ver con el equilibrio entre el estado físico, la independencia, estado psicoemocional, la espiritualidad, creencias y las relaciones sociales (31). En tanto, Jokinen y Heiskanen (2013), sostienen que la forma en que las empresas resuelven los conflictos laborales, la influencia de los empleados, el control de supervisión, la integración social en el trabajo y, por último, pero no menos importante, los salarios que reciben los empleados por su trabajo son factores que afectan la calidad de vida en

el trabajo (34).

Del mismo modo, según los resultados obtenidos en el estudio, el nivel de calidad de vida según sus dimensiones se distribuye de la siguiente manera: En el nivel bajo la dimensión de actividad física y descanso es quien representa la mayor proporción con 51%, seguido de comorbilidad con 37,9%; así mismo, en el nivel medio la mayor proporción representa la dimensión de estado nutricional con 79,7%, seguido de la dimensión de realización personal con 68,6%; y finalmente en el nivel alto de calidad de vida la mayor proporción se encuentra en la dimensión de aspectos tangibles con 19%, seguido de la dimensión de realización personal con 15,7%.

En términos semejantes, Horna Díaz et al. (23), en su estudio concluyeron que no se determinó una asociación significativa entre el nivel de actividad física y la percepción de calidad de vida en el personal administrativo de la universidad privada.

De otra manera, la calidad de vida de los trabajadores administrativos es mayoritariamente de nivel medio en todas las dimensiones, con excepción de la dimensión de actividad física y descanso donde mayoritariamente la calidad de vida es de nivel bajo, además, ningún trabajador tiene un nivel de vida alto en la dimensión de comorbilidad. En el mismo sentido un estudio de revisión bibliográfica realizado en Chile por Castilla-Gutiérrez et al. (20), concluyeron que una alta carga laboral asociada a la multiplicidad de responsabilidades genera reducción del tiempo para para la vida personal, afectando la salud física y emocional con el incremento del estrés, por lo que la realización personal también requiere del tiempo necesario para pasarlo con la familia como un indicador de buena calidad de vida.

El nivel de calidad de vida según el IMC muestra que existe mayor sobre peso y obesidad en el nivel medio con 55%, así mismo según la dimensión de estado nutricional un 12.4% se encuentra en el nivel bajo, seguido del nivel medio que está representado por un 79,7 % y solo un 7,8 que presentan un nivel alto de calidad de vida; según comorbilidad un 37,9 % presenta un nivel bajo, mientras que 62.1 % el nivel medio; además, la calidad de vida según la actividad física y descanso se encuentra en un nivel bajo el 51,0%, mientras que el 45,1% pertenece al nivel medio y solo un 3.9% pertenece al nivel alto; según la dimensión de realización personal presenta mayor

prevalencia en el nivel medio con un 68,6%, mientras que en el nivel bajo y alto existe un empate con un 15.7% de realización personal según su calidad de vida que llevan; y según aspectos tangibles muestra que existe mayor prevalencia en el nivel medio con un 66,7%, seguido del nivel alto con un 19% y tan solo un 14,4% pertenece al nivel de calidad de vida según aspectos tangibles.

La proporción de trabajadores administrativos con sobre peso y obesidad es considerable y preocupante a la vez, en un estudio realizado por Mata-González, et al., (2021, México), evaluó la aplicación de programas en línea orientados a la reducción del peso en trabajadores administrativos donde se consideró como ejes temáticos los cambios en dieta, incremento de actividad física, auto monitoreo, fijación de metas y disponibilidad de redes sociales, concluyen que la utilización de la tecnología y redes sociales para la educación y asesoramiento es determinante en la reducción del peso y obesidad (12).

También, en términos similares un estudio realizado en Ecuador encontró que la mayoría (54%) de los trabajadores administrativos del sector público permanecen sentado sentados entre 7 y 12 horas diarias, realizando actividad física moderada en su ambiente laboral, en su mayoría (67%) no realizan algún tipo de deporte, convirtiéndose estas situaciones en factores que favorecen el incremento del sobre peso y la obesidad, proporciones que son semejantes a los encontrados en el presente estudio (23). Por su parte Nespeca y Cavallini (2011) en Brasil evidenció que los resultados que la atención nutricional es una acción clave para mejorar no sólo el bienestar de los empleados sino también el nivel de productividad dentro de la institución (25).

La implementación de programas de manera sostenible y con objetivos claros han demostrado ser eficaces en la reducción del sobre peso y la obesidad, condiciones que favorecen a la diabetes, tal como lo demostró Galecio (2019) en Lima después de la aplicación o ejecución del programa “vive saludable” se logró la disminución de sobre peso y obesidad en 4,1% demostrando la efectividad del programa (29). Del mismo modo Gonzales (2019) en Moquegua en su propuesta para reducir el sobre peso y obesidad en trabajadores administrativos de la gerencia regional de educación considero 3 aspectos fundamentales para lograr dicho objetivo, estos son conocer sobre alimentación saludable, conocer sobre la importancia de la actividad física, y

sensibilización y promoción de estilos de vida saludable (30).

De acuerdo con las conclusiones de los estudios de Galecio y Gonzales y los resultados encontrados en la investigación es justificable e incluso prioritario el desarrollo de un programa sostenible con ejes temáticos que afronten el problema de manera integral como promover una adecuada alimentación, promocionar los estilos de vida saludable como la actividad física, meditación, consumo de agua, también conciencia de la comorbilidad, y por parte de las instituciones y/o empresas públicas o privadas el brindarle los espacios necesarios y saludables a los trabajadores.

De manera contraria al presente estudio concluyo Galarreta (32) en Trujillo, manifestando que existe una relación entre las variables de estudio (calidad de vida y estado nutricional) pero que no se correlaciona significativamente. Sin embargo, creo con el respaldo de la información analizada que es necesario la implementación de un plan de intervención en la que a nivel de propuesta se plantea en el presente estudio y es el “Programa de estrategias para mejorar la calidad de vida de los trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán”.

Mediante el estudio se determinó que los trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán son relativamente jóvenes ya que la edad promedio es de 40 años, y en su mayoría son mujeres (58,8%). Así mismo, de los trabajadores que formaron parte de la muestra el 39,2% presenta un diagnóstico según IMC de sobre peso y 9,2% obesidad, y según la índice cintura cadera el 39,2% resulto elevado; mientras que en relación con el examen de glucosa se encontró que el 15% resulto con hiperglicemia; en tanto la calidad de vida laboral en general de los trabajadores administrativos fue bajo en el 2,6% y medio en el 94,1%

El estado nutricional por exceso como el sobre peso y la obesidad, según el marco teórico, puede ser una consecuencia de condiciones deficientes de vida, pero también puede ser una causa de que el nivel de vida sea bajo o medio, circulo vicioso que afecta a los trabajadores administrativos de la universidad, condicionando con ello la productividad del trabajador por ende el logro de metas institucionales de la universidad. Para cumplir con los estándares de gestión y la responsabilidad en la gestión de calidad, la universidad debe implementar propuestas con rentabilidad social.

Por estas razones como propuesta se elabora el “programa de estrategias para mejorar la calidad de vida de los trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán”, programa que tiene la intención de estructurar actividades orientadas al desarrollo de un ambiente saludable, desarrollo de actividades física, una alimentación saludable, y un control médico periódico que garanticen una adecuada salud física y psicológica de los trabajadores administrativos, programa que se desarrolla bajo las directrices del modelo de promoción de la salud (anexo 10).

La validación de la propuesta se realiza mediante la revisión de personas profesionales expertas en gestión pedagógica y sanitaria, teniendo en cuenta los criterios de viabilidad económica, viabilidad social y viabilidad legal. Así mismo la validación se realiza mediante la verificación de correspondencia entre las actividades planteadas, los resultados y los objetivos o finalidad.

VI. CONCLUSIONES

Habiendo realizado la presentación de resultados y analizados puedo concluir en lo siguiente:

1. Los trabajadores administrativos de la USS en su mayoría son mujeres (58,8%), de estado civil convivientes (52,9%), mayoritariamente provienen de la zona urbana (84,3%), y poseen un ingreso económico promedio mensual de entre 1500 a 3000 nuevos soles (95,4%), presentan un alto índice de sobre peso (39,2%), obesidad (9,2%) e índice cintura – cadera elevada (39,2%).
2. La calidad de vida en general de los trabajadores administrativos es mayoritariamente (94,1%) de nivel medio.
3. La calidad de vida de los trabajadores administrativos es mayormente de nivel medio en las dimensiones de estado nutricional (79,7 %), comorbilidad (62,1%), realización personal (68,6%), aspectos tangibles (66,7%), en tanto en la dimensión actividad física la mayoría (51%) presenta un nivel bajo de calidad de vida.
4. La propuesta de estrategias preventivas para mejorar la calidad de vida en personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán (USS), es diseñado en base a un diagnóstico real, por lo que es viable y necesario.

VII. RECOMENDACIONES

Luego de formular las conclusiones del estudio se plantea las siguientes recomendaciones.

A la Universidad Señor de Sipán.

1. Ejecutar e implementar la propuesta planteada con un enfoque de promoción de la salud que beneficie a los trabajadores administrativos y también a la universidad.
2. Implementar propuestas con rentabilidad social y promover el bienestar de sus miembros.

A los trabajadores administrativos.

3. Ser conscientes de la importancia de realizarse los controles de salud de manera periódica, de la importancia de una alimentación saludable, de la actividad física, la importancia de contar con espacios saludables, y realización personal, como bases para lograr un alto nivel de calidad de vida.

REFERENCIAS

1. ¿Qué es la calidad de vida? [Internet]. [citado 4 de diciembre de 2021]. Disponible en:
<https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>
2. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2021 [citado 4 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Khodarahmi M, Farhangi MA, Khoshro S, Dehghan P. Factors associated with health-related quality of life in women using path analyses: mediation effect of the adiposity traits. *BMC Womens Health*. 1 de diciembre de 2021;21(1).
4. Ramón-Arbués E, Martínez-Abadía B, García-Tabuenca T, Yuste-Gran C, Pellicer-García B, Juárez-Vela R, et al. Prevalence of overweight/obesity and its association with diabetes, hypertension, dyslipidemia and metabolic syndrome: A cross-sectional study of a sample of workers in Aragón, Spain. *Nutr Hosp*. 2019;36(1):51–9.
5. Ortega RM, Jiménez Ortega AI, Perea Sánchez JM, Peral Suárez Á, López-Sobaler AM. Sociodemographic and lifestyle factors involved in excess weight. *Nutr Hosp* [Internet]. 2018;35(6):25–9. Disponible en: <https://europepmc.org/article/med/30351157>
6. Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C. Inequality, health and nutrition in Spain: a regional view of the body mass index. *Nutr Hosp*. 2018;35(5):142–9.
7. Hemmingsson E, Ekblom Ö, Kallings LV, Andersson G, Wallin P, Söderling J, et al. Prevalence and time trends of overweight, obesity and severe obesity in 447,925 Swedish adults, 1995-2017. *Scand J Public Health* [Internet]. 1 de junio de 2021 [citado 20 de febrero de 2022];49(4):377–83. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32349623/>
8. Calling S, Johansson SE, Nymberg VM, Sundquist J, Sundquist K. Trajectories of body mass index and risk for coronary heart disease: A 38-year follow-up study. *PloS One* [Internet]. 1 de octubre de 2021 [citado 20 de febrero de 2022];16(10). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34618872/>
9. Bentham J, Di Cesare M, Bilano V, Bixby H, Zhou B, Stevens GA, et al. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from

- 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *Lancet Lond Engl* [Internet]. 16 de diciembre de 2017 [citado 20 de febrero de 2022];390(10113):2627–42. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29029897/>
10. Ruiz-Cota P, Bacardí-Gascón M, Jiménez-Cruz A. Vista de Historia, tendencias y causas de la obesidad en México. *JONNPR* [Internet]. 2019 [citado 20 de febrero de 2022];4(7). Disponible en: <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/HISTORIA/html3054>
 11. Lazarevich I, Irigoyen Camacho ME, Velázquez-Alva MC, Flores NL, Nájera Medina O, Zepeda Zepeda MA. Depression and food consumption in mexican college students. *Nutr Hosp*. 2018;35(3):620–6.
 12. Mata-González E, Meza-Peña C, García C. Intervention programs through the Internet for weight loss in adults with overweight and obesity: A systematic review. *Rev Esp Nutr Humana Dietética*. 2021;24(4):324–35.
 13. Gómez Puente JM, Martínez-Marcos M. Overweight and obesity: effectiveness of interventions in adults. *Enferm Clínica*. 2018;28(1):65–74.
 14. Nguyen P, Le LKD, Nguyen D, Gao L, Dunstan DW, Moodie M. The effectiveness of sedentary behaviour interventions on sitting time and screen time in children and adults: an umbrella review of systematic reviews. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 21 de septiembre de 2020 [citado 20 de febrero de 2022];17(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32958052/>
 15. Eales L, Reynolds AJ, Ou SR. Childhood predictors of adult obesity in the Chicago Longitudinal Study. *Prev Med* [Internet]. 1 de marzo de 2020 [citado 20 de febrero de 2022];132. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31954140/>
 16. Ministerio de Salud. Perú es el tercer país de la región en obesidad y sobrepeso - Observatorio de Nutrición y el Estudio del Sobrepeso y Obesidad [Internet]. 2020 [citado 4 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/272-peru-es-el-tercer-pais-de-la-region-en-obesidad-y-sobrepeso>
 17. Universidad Señor de Sipán. Reglamento interno de seguridad y salud en el trabajo. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán; 2016.
 18. Hernández Sampieri R, Méndez Valencia S, Mendoza Torres CP, Cuevas Romo A. Fundamentos de Investigación. DRUKO INTERNATIONAL S.A de c.v, editor. México: McGRAW-HILL Interamericana Editores.; 2017.

19. Zapata ALF, Valencia YLG, Niño JFH. Calidad de vida de los trabajadores de una universidad pública. Rev Cuba Salud Trab [Internet]. 16 de enero de 2022 [citado 12 de enero de 2023];23(2):15–23. Disponible en: <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/290>
20. Castilla-Gutiérrez S, Colihuil-Catrileo R, Bruneau-Chávez J, Lagos-Hernández R, Castilla-Gutiérrez S, Colihuil-Catrileo R, et al. Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. Rev Chakiñan Cienc Soc Humanidades [Internet]. diciembre de 2021 [citado 5 de enero de 2023];(15):166–79. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2550-67222021000300166&lng=es&nrm=iso&tlng=es
21. Parra-Giordano D, Felli VA, Saldías Fernández MA, Pinto-Gallegüillos D, Soto Malabrigo P, Parra-Giordano D, et al. Calidad de vida laboral y estrategias de mejora del trabajo de la enfermería docente. Cienc Enferm [Internet]. 2020 [citado 23 de noviembre de 2022];26. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-95532020000100212&lng=es&nrm=iso&tlng=es
22. Sotolongo M, Fernández V, Ramos A. Programa educativo para la prevención y atención de la diabetes mellitus en estudiantes y trabajadores de la Universidad de Cienfuegos. Conrado [Internet]. diciembre de 2019 [citado 11 de enero de 2023];15(69):19–25. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442019000400019&lng=es&nrm=iso&tlng=es
23. Mercedes Álvarez G, Morales Murillo H, Guadalupe Vargas M, Robles Amaya JL. El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. Rev Cienc UNEMI ISSN-E 1390-4272 Vol 9 N° 21 2018 Ejemplar Dedic Diciembre Págs 116-124 [Internet]. 2018 [citado 29 de enero de 2022];9(21):116–24. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6018803&info=resumen&idoma=SPA>
24. Cruz Velazco JE. La calidad de vida laboral y el estudio del recurso humano: una reflexión sobre su relación con las variables organizacionales. Pensam Gest - Fund Univ Norte - Barranquilla Colomb [Internet]. 2018 [citado 29 de marzo de

- 2022];1(45):58–81. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/646/64659525004/html/>
25. Nespeca M, Cavallini Cyrillo D. Qualidade de vida no trabalho de funcionários públicos: papel da nutrição e da qualidade de vida. 2011;(2):187–95.
 26. Horna Díaz CJU, Lizana Villegas VV, Yanamango Castillo AS, Ramos Quenallata LA. Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una universidad privada del Perú [Internet] [Tesis]. [Lima]: Universidad Cayetano Heredia; 2021 [citado 5 de enero de 2023]. Disponible en:
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9278>
 27. Chavarry Guerrero KS. Calidad de vida en el trabajo y desempeño laboral de los trabajadores administrativos de la municipalidad distrital de Chilete: 2019 [Internet] [Tesis]. [La Libertad]: UNT; 2021 [citado 5 de enero de 2023]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/17793>
 28. Pastor Figueroa GN. Relación entre la satisfacción laboral y la calidad de vida de los trabajadores de la empresa de transportes orquídeas tour E.I.R.L., Arequipa 2018. Univ Nac San Agustín Arequipa [Internet]. 2020 [citado 11 de enero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/11122>
 29. Galecio Balarezo AA. Efectividad del programa “Vive Saludable” sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en trabajadores administrativos de una empresa privada. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019.
 30. Gonzales Díaz JG. Sobrepeso y obesidad en el personal administrativo de la Gerencia Regional de Educación y Gerencia Regional de Salud Moquegua 2019 [Internet]. [Moquegua]: Universidad José Carlos Mariátegui; 2019 [citado 19 de marzo de 2022]. Disponible en:
<http://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/711>
 31. Cueva P. Condiciones de trabajo y calidad de vida relacionada a la salud en trabajadores de un hospital público de Lima. 2019 [citado 12 de enero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/7347>
 32. Galarreta Chávez JA. Estilos de vida y estado nutricional del personal administrativo de la facultad de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo. [Trujillo]: Universidad Nacional de Trujillo; 2018.

33. Organización Mundial de la Salud. Constitución OMS [Internet]. 2021 [citado 23 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
34. Escobar Duque ID. Guía de práctica clínica (GPC) para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos. Univ Médica. 31 de agosto de 2017;58(2).
35. Castillo Hernández JL, Cuevas RZ. Valoración del Estado Nutricional. Rev Médica Univ Veracruzana. 2014;4(2).
36. Aguilar Esenarro L, Contreras Rojas M, Del Canto y Dorador J, Vílchez Dávila W. Guía técnica para valoración nutricional antropométrica del adulto. Lima: INS - MINSA; 2012.
37. Aguilar C. Guías ALAD sobre diagnóstico, control y tratamiento de diabetes - Medicina basada en evidencia. Rev ALAD [Internet]. 2019; Disponible en: www.revistaalad.com
38. Islas S, Revilla C. Diabetes Mellitus. México DC: McGRAW-HILL/Interamericana; 2014.
39. Herrera JTG. Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso. Rev Educ E Humanidades [Internet]. 22 de julio de 2020 [citado 11 de enero de 2023];1(2, jul-dez):157–79. Disponible en: [//periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919](http://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919)
40. Organización Mundial de la Salud. Diabetes: Una enfermedad silenciosa [Internet]. 2020 [citado 28 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=5177:2011-diabetes-enfermedad-silenciosa&Itemid=3762&lang=en
41. Galván Bonilla MA. ¿QUE ES CALIDAD DE VIDA? Bol Científico Univ Autónoma Estado Hidalgo [Internet]. julio de 2014 [citado 28 de diciembre de 2021];1(2). Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
42. Velez M. Estado del Arte | Calidad de vida [Internet]. Universidad del Magdalena. 2020 [citado 28 de diciembre de 2021]. Disponible en: http://www.ginfed.net.co/abp/salud_estilo/estado_del_arte.html
43. Urzúa A. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Ter Psicológica. 2012;30:61–71.

44. Verdugo M, Schalock R. Calidad de vida. En: . Discapacidad e Inclusión. Salamanca; 2013.
45. Jokinen E, Heiskanen T. Is the Measured Good Quality of Working Life Equivalent to Strategically Strong HRM System? *Procedia - Soc Behav Sci*. 28 de junio de 2013;81:131–41.
46. Patlán Pérez J. ¿Qué es la calidad de vida en el trabajo? Una aproximación desde la teoría fundamentada. *Psicol Desde El Caribe [Internet]*. agosto de 2020 [citado 11 de enero de 2023];37(2):31–67. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0123-417X2020000200031&lng=en&nrm=iso&tlng=es
47. Moreno MP, González Baltazar R, Aranda Beltrán C, Elizalde Núñez F. Fiabilidad y validez factorial del instrumento para medir calidad de vida en el trabajo. *Barranquilla Col [Internet]*. 2018;34(1):68–75. Disponible en: <https://orcid.org/0000-0001-6232-0163>
48. Vargas Fuentes M. Teoría y práctica de la promoción de la salud de desde el ejercicio de rector en salud. *Rev Centroam Adm Pública [Internet]*. 2019 [citado 29 de marzo de 2022];59–65. Disponible en: <https://ojs.icap.ac.cr/index.php/RCAP/article/view/120/245>
49. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm Univ [Internet]*. diciembre de 2011 [citado 29 de marzo de 2022];8(4):16–22. Disponible en: <http://www.revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248/242>
50. Raile Alligood M. Modelos y teorías en enfermería. Barcelona - España: Elsevier Inc. España; 2018.
51. De La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *J Negat No Posit Results [Internet]*. 2020 [citado 1 de abril de 2022];5(1):81–90. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es&nrm=iso&tlng=es
52. Calpa-Pastas AM, Santacruz-Bolaños GA, Álvarez-Bravo M, Zambrano-Guerrero CA, Hernández-Narváez E de L, Matabanchoy-Tulcan SM. Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios. *Hacia Promoc Salud [Internet]*. 1 de julio de 2019 [citado 1 de abril de 2022];24(2):139–55. Disponible en:

- http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139&lng=en&nrm=iso&tlng=es
53. De Arco-Canoles O del C, Puenayan Portilla YG, Vaca Morales LV, De Arco-Canoles O del C, Puenayan Portilla YG, Vaca Morales LV. Modelo de promoción de la salud en el lugar de trabajo: una propuesta. *Av En Enferm* [Internet]. 1 de mayo de 2019 [citado 29 de marzo de 2022];37(2):227–36. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002019000200227&lng=en&nrm=iso&tlng=es
 54. Pérez-Wilson P, Álvarez-Dardet C, Ruiz Cantero MT, Martínez-Riera JR, Carrasco-Portiño M. Desarrollo del sentido de comunidad: una propuesta para las universidades promotoras de la salud. *Glob Health Promot* [Internet]. 1 de septiembre de 2020 [citado 11 de enero de 2023];27(3):236–9. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/1757975919859572>
 55. Arslan SS, Alemdaroğlu İ, Karaduman AA, Yilmaz ÖT. The effects of physical activity on sleep quality, job satisfaction, and quality of life in office workers. *Work Read Mass*. 2019;63(1):3–7.
 56. Sagha Zadeh R, Eshelman P, Setla J, Sadatsafavi H. Strategies to Improve Quality of Life at the End of Life: Interdisciplinary Team Perspectives. *Am J Hosp Palliat Care*. marzo de 2018;35(3):411–6.
 57. Lumbreras-Guzmán M, Hernández-Vicente IA, Méndez-Hernández P, Dosamantes-Carrasco LD, Cervantes-Rodríguez M, García-Elizalde A, et al. Influencia de la calidad de vida laboral sobre el desempeño de trabajadores de hospitales públicos de México: una visión desde la gestión directiva. *Salud Pública México* [Internet]. 14 de marzo de 2022 [citado 11 de enero de 2023];62:87–95. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/spm/2020.v62n1/87-95/es/>
 58. Vaamonde JG, Álvarez-Món MA. Obesidad y sobrepeso. *Med - Programa Form Médica Contin Acreditado* [Internet]. 1 de junio de 2020 [citado 11 de enero de 2023];13(14):767–76. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541220301839>
 59. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.; 2018.

60. Gallardo Echenique EE. Metodología de la Investigación [Internet]. Huancayo: Universidad Continental; 2017. 53–54 p. Disponible en: <http://www.continental.edu.pe/>
61. Hurtado de Becerra J. Metodología de la Investigación. México: Quirón Ediciones; 2010.
62. Hurtado Talavera FJ. Fundamentos Metodológicos de la Investigación: El Génesis del Nuevo Conocimiento. Scientific [Internet]. 2020;5(16):99–119. Disponible en: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.5.99-119>
63. Triola MF. Estadística. México: Pearson Educación de México, S.A. de C.V; 2018.
64. Baena Paz Guillermina. Metodología de la investigación. México: Grupo Editorial Patria; 2017.
65. Solís Lavado CF. Estadística Descriptiva. Diplomado de Investigación. Huancayo: Universidad Continental; 2020.
66. Universidad Señor de Sipán. Código de ética en investigación de la Universidad Señor de Sipán S.A.C. [Internet]. 2022. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbnmhttps://www.uss.edu.pe/uss/TransparenciaDoc/RegInvestigacion/C%C3%B3digo%20de%20%C3%89tica.pdf>
67. Vidal S. Ética de la investigación en salud. OPS [Internet]. marzo de 2017 [citado 5 de diciembre de 2021]; Disponible en: <https://salud.gob.ar/dels/entradas/etica-de-la-investigacion-en-salud>
68. Díaz Narváez VP. Metodología de la investigación científica y bioestadística para profesionales y estudiantes de Ciencias de la Salud. Santiago de Chile; 2009.
69. Muñoz Rocha CI. Metodología de la investigación. Aguilar Iriarte LG, editor. México: Oxford University Press México, S.A. de C.V; 2018.
70. Ñaupas Paitán H, Novoa Ramirez E, Villagómez Paucar A, Mejía Mejía E. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y Redacción de la tesis. Bogotá: Ediciones de la U; 2014.
71. Gil-Girbau M, Pons-Vigués M, Rubio-Valera M, Murrugarra G, Masluk B, Rodríguez-Martín B, et al. Modelos teóricos de promoción de la salud en la práctica habitual en atención primaria de salud. Gac Sanit [Internet]. 1 de enero de 2021 [citado 11 de julio de 2022];35(1):48–59. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911119302158>

72. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española [Internet]. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. 2021 [citado 6 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/>

ANEXOS

Anexo 1: Operacionalización de las variables

Anexo 2: Matriz de consistencia

Anexo 03: Cálculo de la muestra

Anexo 04: Instrumentos

Anexo 05: Validación y confiabilidad de instrumentos

Anexo 06: Consentimiento informado.

Anexo 07: Evidencias de la aplicación de investigación

Anexo 08: Acta de originalidad de informe de tesis

Anexo 09: Aprobación del Informe de Tesis

Anexo 10: Propuesta de estrategias preventivas

Anexo 1: Operacionalización de las variables

Operacionalización de la variable estrategia preventiva

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICES	ESCALAS
Variable independiente: Estrategia preventiva	Conjunto de actividades meditadas y planificadas destinadas a la prevención de enfermedades o condiciones que afecten el estado de salud de las personas (72).	Patrón de la ejecución de actividades que pueden ser adecuadas, parcialmente adecuadas o inadecuadas.	Individual	Estado nutricional: IMC, IC-C	Escala Ordinal - Adecuada - Parcialment e adecuada - Inadecuada
				Comorbilidad: Sobre peso – obesidad, diabetes, hipertensión, cardiopatías.	
			Institucionales	Instituciones saludables	
				Promoción de estilos de vida saludables	

Operacionalización de la variable Calidad de vida

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICES	ESCALAS
Variable 2: Calidad de vida	Es la percepción de las personas sobre las condiciones de vida tanto objetivos como subjetivos,	Nivel de bienestar físico, mental y	Estado nutricional	Alimentación saludable Antropometría	Escala Ordinal:

	condiciones biológicos, sociales, materiales, conductuales y psicológicos, que reflejan la satisfacción de las personas en su entorno familiar, social y laboral (43).	social percibido y evaluado.	Comorbilidad	Educación en prevención de morbilidad	De manera general: Nivel alto:
				Percepción y manejo de la comorbilidad	
			Actividad física y descanso	Actividad física	Nivel medio:
				Descanso y meditación	Nivel bajo:
			Realización personal	Satisfacción personal	Según dimensión: Nivel alto:
				Satisfacción laboral	
			Aspectos tangibles	Infraestructura y equipamiento	Nivel medio:
				Espacios que favorecen la prevención del sobrepeso y obesidad	Nivel bajo:

Anexo 2: Matriz de consistencia

Título: Estrategia preventiva para mejorar la calidad de vida del personal administrativo, Universidad Señor de Sipán.

Formulación del Problema	Objetivos / Hipótesis		Técnicas e Instrumentos	
<p>¿Cómo la estrategia preventiva contribuye a la mejora de la calidad de vida del personal administrativo, Universidad Señor de Sipán?</p>	<p>Objetivo general: Proponer una estrategia preventiva para mejorar la calidad de vida en personal administrativo, Universidad Señor de Sipán.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las características sociodemográficas del personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán. - Identificar la calidad de vida del personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán. - Identificar la calidad de vida en sus dimensiones respectivas del personal administrativo de la Universidad Señor de Sipán. - Diseñar la estrategia preventiva, según la teoría de la promoción de la salud para mejorar la calidad de vida. <p>Hipótesis: No presenta</p>		<p>Técnicas: Encuesta y lista de chequeo.</p> <hr/> <p>Instrumentos: Cuestionario tipo Likert</p>	
<p>Tipo / Diseño de la Investigación</p>	<p>Escenario de estudio</p>	<p>Participantes</p>	<p>Categorías</p>	<p>Subcategorías</p>

<p>Tipo de investigación: Cuantitativa no experimental proyectiva.</p> <p>Nivel de investigación: Aplicada</p> <p>Diseño de Investigación: Descriptiva</p>	<p>Universidad Señor de Sipán</p>	<p>Trabajadores administrativos y directivos</p>	<p>Nivel alto: Nivel medio: Nivel bajo:</p>	
---	---	--	---	--

Anexo 03: Cálculo de la muestra

El tamaño de muestra se calculó con la siguiente formula:

$$n = \frac{z^2 \sigma^2 \cdot N}{(N - 1)E^2 + z^2 \sigma^2}$$

Donde:

$z = 1,96$ para un nivel de confianza 95%

$\sigma^2 = p \cdot q$ donde $p=0,5$ y $q=0,5$ (varianza poblacional cuando se desconoce).

$N = 500$ trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán.
(Población)

$E = 5\%$ Error máximo de estimación.

Los datos se reemplazan en la fórmula:

$$n = \frac{(1,96^2)(0,5)^2 \cdot 500}{(500 - 1)(0,05)^2 + 1,96^2(0,5)^2} = 220$$

El tamaño mínimo de la muestra es de 220 trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán, para un nivel de confianza del 95%.

Corrección del tamaño de muestra:

Tenemos los datos: $E=0,06$; $N=150$ y $n=96$, se realiza la corrección si:

$$\frac{n}{N} > E, \text{ entonces } \frac{220}{500} = 0,44 > 0,05$$

$$\boxed{\frac{n}{N} > E}$$

Reemplazando en la fórmula:

$$n_0 = \frac{220}{1 + \frac{220-1}{500}} = 152.99 \sim 153$$

$$n_o = \frac{n}{1 + \frac{n-1}{N}}$$

En tal sentido concluimos que el tamaño definitivo de la muestra es de 153 trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán, para un nivel de confianza del 95% y un error de 5%.

El muestreo fue probabilístico aleatorio sistemático, por lo que la elección de la muestra se realizó de la siguiente manera. Este procesamiento es muy útil puesto que implica una forma de elegir (intervalo K), la muestra dentro de la población, el cual se determinó por el tamaño de la población y el tamaño de la muestra (59). De manera que tenemos que:

$$K = N/n$$

Donde

K = un intervalo de selección sistemática,

N = tamaño de la población y

n = tamaño de la muestra.

K	N	500	3.3 (3)
	n	153	

La elección se realizará cada 3 personas teniendo en cuenta el registro emitido por la oficina de recursos humanos de la Universidad.

Anexo 04: Instrumentos

CUESTIONARIO: CALIDAD DE VIDA EN PERSONAL ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN.

I.- INTRUCCION.

Reciba usted mi cordial salud, me dirijo a su digna persona con la finalidad de solicitar su apoyo proporcionando la información necesaria para el estudio de investigación titulado “Estrategia de prevención y control de sobrepeso, obesidad y diabetes para mejorar la calidad de vida del personal administrativo, Universidad Señor de Sipán, 2022”; por lo que le pido responder a cada ítem con sinceridad, ya que la información recolectada será solo para uso de la investigación. Sus respuestas son totalmente confidenciales. Agradeceremos su participación.

El presente instrumento está conformado por las siguientes partes: I: Introducción, II: Información general y III: premisas sobre calidad de vida.

II.- INFORMACION GENERAL

EDAD: SEXO: PESO: TALLA: IMC:

Circunferencia cintura: Circunferencia cadera:

Estado civil:, Lugar de residencia:.....,

Modalidad laboral:....., Ingreso económico promedio:.....

III.- CALIDAD DE VIDA.

En los siguientes ítems marque con un aspa (x) en la columna que considere que se ajusta a su realidad.

ÍTEMES	OPCIÓN DE RESPUESTA				
	S	CS	AV	CN	N
Dimensión 1: Estado Nutricional					
1. Consume verduras y frutas diariamente					
2. Su alimentación principal lo realiza respetando horarios.					
3. Consume diariamente agua (3 vasos diarios)					
4. Ha recibido asesoramiento profesional sobre su estado nutricional					

5. Realiza el control de su peso periódicamente (IMC y relación cintura/cadera)					
Dimensión 2: Comorbilidad					
6. Ha recibido información por parte de un establecimiento de salud, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, colesterol, entre otras.					
7. Ha recibido información por parte de la Universidad, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y cardiovasculares.					
8. Ha recibido atención de control médico planificada por la Universidad.					
9. Consume medicamentos con prescripción medica					
10. Ha tenido algún trastorno del estado nutricional: sobre peso, obesidad.					
Dimensión 3: Actividad física y descanso					
11. Practica con frecuencia algún deporte					
12. Durante el desarrollo de sus actividades diarias realiza actividades de caminata					
13. Realiza actividades recreativas o de esparcimiento junto a su familia					
14. Duermes diariamente en promedio 8 horas					
15. Realiza actividades de meditación, yoga u otras relacionadas					
Dimensión 4: Realización personal					
16. Su situación personal, profesional y familiar actual está acorde a su ideario de vida					
17. El sueldo que percibe está acorde a sus expectativas					
18. Sientes que hay oportunidades de crecimiento personal y profesional					
19. Se siente a gusto en el puesto de trabajo y con las funciones que desempeña					
20. Las recompensas por tu trabajo y desempeño son justas					
21. El ambiente donde labora cuenta con los espacios necesarios para desempeñar sus funciones adecuadamente					
Dimensión 5: Aspectos tangibles					
22. El ambiente de trabajo cuenta con iluminación y ventilación adecuada					
23. Los equipos para el desarrollo de sus actividades son acordes al avance tecnológico					
24. En el cafetín de la universidad se expenden alimentos saludables					
25. La universidad cuenta con un plan de afrontamiento y prevención de el sobre peso, la obesidad y diabetes.					

¡MUCHAS GRACIAS!

Anexo 05: Validación y confiabilidad de instrumentos.



A 5 – 1. Matriz de elaboración de ítems de calidad de vida

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA				
				S	CS	AV	CN	N
CALIDAD DE VIDA	Estado nutricional	Alimentación saludable	1. Consume verduras y frutas diariamente					
			2. Su alimentación principal lo realiza respetando horarios.					
			3. Consume diariamente agua (3 vasos diarios)					
	Antropometría	4. Ha recibido asesoramiento profesional sobre su estado nutricional						
		5. Realiza el control de su peso periódicamente (IMC y relación cintura/cadera)						
	Comorbilidad	Educación en prevención de morbilidad	6. Ha recibido información por parte de un establecimiento de salud, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, colesterol, entre otras.					
			7. Ha recibido información por parte de la Universidad, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y cardiovasculares.					
			8. Ha recibido atención de control médico planificada por la Universidad.					
			9. Consume medicamentos con prescripción medica					

	Percepción y manejo de la comorbilidad	10. Ha tenido algún trastorno del estado nutricional: sobre peso, obesidad.					
Actividad física y descanso	Actividad física	11. Practica con frecuencia algún deporte					
		12. Durante el desarrollo de sus actividades diarias realiza actividades de caminata					
	Descanso y meditación	13. Realiza actividades recreativas o de esparcimiento junto a su familia					
		14. Duermes diariamente en promedio 8 horas					
		15. Realiza actividades de meditación, yoga u otras relacionadas					
Realización personal	Satisfacción personal	16. Su situación personal, profesional y familiar actual está acorde a su ideario de vida					
		17. El sueldo que percibe está acorde a sus expectativas					
	Satisfacción laboral	18. Sientes que hay oportunidades de crecimiento personal y profesional					
		19. Se siente a gusto en el puesto de trabajo y con las funciones que desempeña					
		20. Las recompensas por tu trabajo y desempeño son justas					
Aspectos tangibles	Infraestructura y equipamiento	21. El ambiente donde labora cuenta con los espacios necesarios para desempeñar sus funciones adecuadamente					
		22. El ambiente de trabajo cuenta con iluminación y ventilación adecuada					
		23. Los equipos para el desarrollo de sus actividades son acordes al avance tecnológico					

			24. En el cafetín de la universidad se expenden alimentos saludables					
		Espacios saludables	25. La universidad cuenta con un plan de afrontamiento y prevención de el sobre peso, la obesidad y diabetes.					

A 5 – 2. FICHAS DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

CARTA DE PRESENTACIÓN	CARTA DE PRESENTACIÓN
Señora: GLADYS PISFIL LLONTOP	Señora: NOELIA NÚÑEZ CARRANZA
<u>Presente</u>	<u>Presente</u>
Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO COMO JUEZ EXPERTO	Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO COMO JUEZ EXPERTO
Reciba un cordial saludo, es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestra consideración, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante /	Reciba un cordial saludo, es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestra consideración, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante /
egresado del Programa de MESTRÍA EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD En la escuela de Posgrado de la Universidad Señor de Sipán, requiero validar los instrumentos, con la finalidad de recoger la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación.	egresado del Programa de MESTRÍA EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD En la escuela de Posgrado de la Universidad Señor de Sipán, requiero validar los instrumentos, con la finalidad de recoger la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación.
El título de la investigación es " "ESTRATEGIA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN." y	El título de la investigación es " "ESTRATEGIA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN." y
siendo imprescindible contar con la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar los instrumentos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas relacionados al estudio.	siendo imprescindible contar con la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar los instrumentos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas relacionados al estudio.
El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene: Certificado de validez de contenido de los instrumentos.	El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene: Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
Expresándole mi respeto y consideración, agradecerle por la atención que dispense a la presente.	Expresándole mi respeto y consideración, agradecerle por la atención que dispense a la presente.
Atentamente,	Atentamente,
	
Recibido: 15/02/22	Recibido: 15/02/22
Nadia Núñez Carranza	Nadia Núñez Carranza
DNI N° 44102632	DNI N° 44102632

CARTA DE PRESENTACIÓN	CARTA DE PRESENTACIÓN
<p>Señor: WILMER TARRILLO LEIVA</p>	<p>Señor: EUI MEGO MONDRAGÓN</p>
<p>Presente</p>	<p>Presente</p>
<p>Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO COMO JUEZ EXPERTO</p>	<p>Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO COMO JUEZ EXPERTO</p>
<p>Reciba un cordial saludo, es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestra consideración, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante / egresado del Programa de MESTRÍA EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD En la escuela de Posgrado de la Universidad Señor de Sipán, requiero validar los instrumentos, con la finalidad de recoger la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación.</p>	<p>Reciba un cordial saludo, es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestra consideración, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante / egresado del Programa de MESTRÍA EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD En la escuela de Posgrado de la Universidad Señor de Sipán, requiero validar los instrumentos, con la finalidad de recoger la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación.</p>
<p>El título de la investigación es " "ESTRATEGIA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN." y siendo imprescindible contar con la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar los instrumentos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas relacionados al estudio.</p>	<p>El título de la investigación es " "ESTRATEGIA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN." y siendo imprescindible contar con la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar los instrumentos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas relacionados al estudio.</p>
<p>El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene: Certificado de validez de contenido de los instrumentos.</p>	<p>El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene: Certificado de validez de contenido de los instrumentos.</p>
<p>Expresándole mi respeto y consideración, agradecerle por la atención que dispense a la presente.</p>	<p>Expresándole mi respeto y consideración, agradecerle por la atención que dispense a la presente.</p>
<p>Atentamente,</p>  <p>Recibido: 15/02/22</p>  <p>Nadia Núñez Carranza DNI N° 44102632</p>	<p>Atentamente,</p>  <p>Recibido: 15/02/22</p>  <p>Nadia Núñez Carranza DNI N° 44102632</p>

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: AIDEE BARBOZA DIAZ

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO COMO JUEZ EXPERTO

Reciba un cordial saludo, es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestra consideración, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante / egresado del Programa de MESTRIA EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD En la escuela de Posgrado de la Universidad Señor de Sipán, requiero validar los instrumentos, con la finalidad de recoger la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación.

El título de la investigación es " "ESTRATEGIA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN." y siendo imprescindible contar con la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar los instrumentos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas relacionados al estudio.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene: Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mi respeto y consideración, agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,




Recibido: 15/02/22



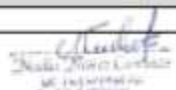
Nadia Núñez Carranza
DNI N° 44102632

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

N°	ITEM Proposición	CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem, por favor indique)	
		Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (sesgo)		Lenguaje adecuado con nivel del informante		Mide lo que pretende			
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No		
1	Consumo verduras y frutas diariamente	x		x		x		x		x			
2	Su alimentación principal lo realiza respetando horarios	x		x		x		x		x			
3	Consumo diariamente agua (3 vasos diarios)	x		x		x		x		x			
4	Ha recibido asesoramiento profesional sobre su estado nutricional	x		x		x		x		x			
5	Realiza el control de su peso periódicamente (IMC y relación cintura/cadera)	x		x		x		x		x			
6	Ha recibido información por parte de un establecimiento de salud, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, colesterol, entre otras.	x		x		x		x		x			
7	Ha recibido información por parte de la Universidad, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y cardiovasculares.	x		x		x		x		x			
8	Ha recibido atención de control médico planificada por la Universidad.	x		x		x		x		x			
9	Consumo medicamentos con prescripción médica	x		x		x		x		x			
10	Ha tenido algún trastorno del estado nutricional: sobre peso, obesidad	x		x		x		x		x			
11	Practica con frecuencia algún deporte	x		x		x		x		x			
12	Durante el desarrollo de sus actividades diarias realiza actividades de caminata	x		x		x		x		x			
13	Realiza actividades recreativas o de esparcimiento junto a su familia	x		x		x		x		x			
14	Duerme diariamente en promedio 8 horas	x		x		x		x		x			
15	Realiza actividades de meditación, yoga u otras relacionadas	x		x		x		x		x			
16	Su situación personal, profesional y familiar actual está acorde a su ideal de vida	x		x		x		x		x			
17	El sueldo que percibe está acorde a sus expectativas	x		x		x		x		x			
18	Sientes que hay oportunidades de crecimiento personal y profesional	x		x		x		x		x			
19	Se siente a gusto en el puesto de trabajo y con las funciones que desempeña	x		x		x		x		x			
20	Las recompensas por tu trabajo y desempeño son justas	x		x		x		x		x			
21	El ambiente donde labora cuenta con los espacios necesarios para desempeñar sus funciones adecuadamente	x		x		x		x		x			
22	El ambiente de trabajo cuenta con iluminación y ventilación adecuada	x		x		x		x		x			
23	Los equipos para el desarrollo de sus actividades son acorde al avance tecnológico	x		x		x		x		x			
24	En el canteén de la universidad se expenden alimentos saludables	x		x		x		x		x			
25	La universidad cuenta con un plan de afrontamiento y prevención de el sobre peso, la obesidad y diabetes.	x		x		x		x		x			
Aspectos Generales											Sí	No	*****
Contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario											x		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación											x		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial											x		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir											x		
VALIDEZ													
APLICABLE											NO APLICABLE		
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES													
Validado por: Wilmer Tarrillo Leiva				DNI: 45331342				Fecha: 15-02-2022					
Firma: 				Teléfono: Cel. 975003102				e-mail:					


Formato para validar instrumentos a incluir en la investigación. Fuente: Corral (2008) (p. 223)

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Nº	ITEM	CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem, por favor indique)	
		Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (sesgo)		Lenguaje adecuado con nivel del informante		Mide lo que pretende			
		SI	No	SI	No	SI	No	SI	No	SI	No		
1	Consumo verduras y frutas diariamente	X		X		X		X		X			
2	Su alimentación principal lo realiza respetando horarios.	X		X		X		X		X			
3	Consumo diariamente agua (3 vasos diarios)	X		X		X		X		X			
4	Ha recibido asesoramiento profesional sobre su estado nutricional	X		X		X		X		X			
5	Realiza el control de su peso periódicamente (IMC y relación cintura/cadera)	X		X		X		X		X			
6	Ha recibido información por parte de un establecimiento de salud, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, colesterol, entre otras.	X		X		X		X		X			
7	Ha recibido información por parte de la Universidad, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y cardiovasculares.	X		X		X		X		X			
8	Ha recibido atención de control médico planificado por la Universidad.	X		X		X		X		X			
9	Consumo medicamentos con prescripción médica	X		X		X		X		X			
10	Ha tenido algún trastorno del estado nutricional: sobre peso, obesidad.	X		X		X		X		X			
11	Practica con frecuencia algún deporte	X		X		X		X		X			
12	Durante el desarrollo de sus actividades diarias realiza actividades de combata	X		X		X		X		X			
13	Realiza actividades recreativas o de esparcimiento junto a su familia	X		X		X		X		X			
14	Duerme diariamente en promedio 8 horas	X		X		X		X		X			
15	Realiza actividades de meditación, yoga u otras relacionadas	X		X		X		X		X			
16	Su situación personal, profesional y familiar actual está acorde a su ideal de vida	X		X		X		X		X			
17	El sueldo que percibe está acorde a sus expectativas	X		X		X		X		X			
18	Dientes que hay oportunidades de crecimiento personal y profesional	X		X		X		X		X			
19	Se siente a gusto en el puesto de trabajo y con los funciones que desempeña	X		X		X		X		X			
20	Las recompensas por tu trabajo y desempeño son justas	X		X		X		X		X			
21	El ambiente donde labora cuenta con los espacios necesarios para desempeñar sus funciones adecuadamente	X		X		X		X		X			
22	El ambiente de trabajo cuenta con iluminación y ventilación adecuada	X		X		X		X		X			
23	Los equipos para el desarrollo de sus actividades son acorde al avance tecnológico	X		X		X		X		X			
24	En el cafetín de la universidad se expenden alimentos saludables	X		X		X		X		X			
25	La universidad cuenta con un plan de fomento y prevención de la obesidad y diabetes.	X		X		X		X		X			
Aspectos Generales											SI	No	*****
Contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario											X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación											X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial											X		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir											X		
VALIDEZ													
APLICABLE						NO APLICABLE							
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES													
Validado por: Noelia Núñez Carranza				DNI: 44448450				Fecha: 15-02-2022					
Firma: 				Teléfono: Cel. 979654418				e-mail: mavett_1200@hotmail.com					


Formato para validar instrumentos a incluir en la Investigación. Fuente: Corral (2008) (p. 223)

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

ITEM		CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem, por favor indique)	
		Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (sesgo)		Lenguaje adecuado con nivel del informante		Mide lo que pretende			
		SI	No	SI	No	SI	No	SI	No	SI	No		
Nº	Proposición												
1	Consumo verduras y frutas diariamente	X		X		X		X		X			
2	Su alimentación principal lo realiza respetando horarios.	X		X		X		X		X			
3	Consumo diariamente agua (2 vasos diarios)	X		X		X		X		X			
4	Ha recibido asesoramiento profesional sobre su estado nutricional	X		X		X		X		X			
5	Realiza el control de su peso periódicamente (IMC y relación cintura/cadera)	X		X		X		X		X			
6	Ha recibido información por parte de un establecimiento de salud, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, colesterol, entre otras.	X		X		X		X		X			
7	Ha recibido información por parte de la Universidad, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y cardiovasculares.	X		X		X		X		X			
8	Ha recibido atención de control médico planificada por la Universidad.	X		X		X		X		X			
9	Consumo medicamentos con prescripción médica	X		X		X		X		X			
10	Ha tenido algún trastorno del estado nutricional: sobre peso, obesidad.	X		X		X		X		X			
11	Practica con frecuencia algún deporte	X		X		X		X		X			
12	Durante el desarrollo de sus actividades diarias realiza actividades de caminata	X		X		X		X		X			
13	Realiza actividades recreativas o de esparcimiento junto a su familia	X		X		X		X		X			
14	Duerme diariamente en promedio 8 horas	X		X		X		X		X			
15	Realiza actividades de meditación, yoga u otras relacionadas	X		X		X		X		X			
16	Su situación personal, profesional y familiar actual está acorde a su ideal de vida	X		X		X		X		X			
17	El sueldo que percibe está acorde a sus expectativas	X		X		X		X		X			
18	Dientes que hay oportunidades de crecimiento personal y profesional	X		X		X		X		X			
19	Se siente a gusto en el puesto de trabajo y con las funciones que desempeña	X		X		X		X		X			
20	Las recompensas por tu trabajo y desempeño son justas	X		X		X		X		X			
21	El ambiente donde labora cuenta con los espacios necesarios para desempeñar sus funciones adecuadamente	X		X		X		X		X			
22	El ambiente de trabajo cuenta con iluminación y ventilación adecuada	X		X		X		X		X			
23	Los equipos para el desarrollo de sus actividades son acorde a avance tecnológico	X		X		X		X		X			
24	En el cafetín de la universidad se expenden alimentos saludables	X		X		X		X		X			
25	La universidad cuenta con un plan de afrontamiento y prevención de el sobre peso, la obesidad y diabetes.	X		X		X		X		X			
Aspectos Generales											SI	No	*****
Contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario											X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación											X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial											X		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir											X		
VALIDEZ													
APLICABLE						NO APLICABLE							
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES													
Validado por: Gladys Pisfi Liontop				DNI: 16723258				Fecha: 15-02-2022					
 Firma: Gladys Pisfi Liontop C.I. 16723258				Teléfono: Cel. 998447165				e-mail: gladypisfiliontop@hotmail.com					

Formato para validar instrumentos a incluir en la investigación. Fuente: Corral (2008) (p. 223)


FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

ITEM		CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem, por favor indique)	
		Clandad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (sesgo)		Lenguaje adecuado con nivel del informante		Mide lo que pretende			
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No		
N°	Proposición												
1	Consume verduras y frutas diariamente	x		x		x		x		x			
2	Su alimentación principal lo realiza respetando horarios.	x		x		x		x		x			
3	Consume diariamente agua (3 vasos diarios)	x		x		x		x		x			
4	Ha recibido asesoramiento profesional sobre su estado nutricional	x		x		x		x		x			
5	Realiza el control de su peso periódicamente (IMC y relación cintura/cadera)	x		x		x		x		x			
6	Ha recibido información por parte de un establecimiento de salud, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, colesterol, entre otras.	x		x		x		x		x			
7	Ha recibido información por parte de la Universidad, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, <u>dislipidemias</u> y cardiovasculares.	x		x		x		x		x			
8	Ha recibido atención de control médico planificada por la Universidad.	x		x		x		x		x			
9	Consume medicamentos con prescripción médica	x		x		x		x		x			
10	Ha tenido algún trastorno del estado nutricional: sobre peso, obesidad.	x		x		x		x		x			
11	Practica con frecuencia algún deporte	x		x		x		x		x			
12	Durante el desarrollo de sus actividades diarias realiza actividades de caminata	x		x		x		x		x			
13	Realiza actividades recreativas o de esparcimiento junto a su familia	x		x		x		x		x			
14	Duermes diariamente en promedio 8 horas	x		x		x		x		x			
15	Realiza actividades de meditación, yoga u otras relacionadas	x		x		x		x		x			
16	Su situación personal, profesional y familiar actual está acorde a su ideario de vida	x		x		x		x		x			
17	El sueldo que percibe está acorde a sus expectativas	x		x		x		x		x			
18	Sientes que hay oportunidades de crecimiento personal y profesional	x		x		x		x		x			
19	Se siente a gusto en el puesto de trabajo y con las funciones que desempeña	x		x		x		x		x			
20	Las recompensas por tu trabajo y desempeño son justas	x		x		x		x		x			
21	El ambiente donde labora cuenta con los espacios necesarios para desempeñar sus funciones adecuadamente	x		x		x		x		x			
22	El ambiente de trabajo cuenta con iluminación y ventilación adecuada	x		x		x		x		x			
23	Los equipos para el desarrollo de sus actividades son acordes al avance tecnológico	x		x		x		x		x			
24	En el cafetín de la universidad se expenden alimentos saludables	x		x		x		x		x			
25	La universidad cuenta con un plan de afrontamiento y prevención de el sobre peso, la obesidad y diabetes.	x		x		x		x		x			
Aspectos Generales											Sí	No	*****
Contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario											x		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación											x		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial											x		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir											x		
VALIDEZ													
APLICABLE						NO APLICABLE							
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES													
Validado por: Eli Mego Mondragón				DNI: 42931321				Fecha: 15-02-2022					
 Mg. Eli Mego Mondragón LICENCIADO EN ENFERMERIA CEP N° 12776 Firma:				Teléfono: Cel. 961582894				e-mail: elmegeo1985@gmail.com					

Formato para validar instrumentos a incluir en la investigación. Fuente: Corral (2008) (p. 223)

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

N°	ITEM Proposición	CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem, por favor indique)	
		Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (sesgo)		Lenguaje adecuado con nivel del informante		Mide lo que pretende			
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No		
1	Consumo verduras y frutas diariamente	x		x			x	x	x		x		
2	Su alimentación principal lo realiza respetando horarios.	x		x		x		x	x		x		
3	Consumo diariamente agua (3 vasos diarios)	x		x		x		x	x		x		
4	Ha recibido asesoramiento profesional sobre su estado nutricional	x		x		x		x	x		x		
5	Realiza el control de su peso periódicamente (IMC y relación cintura/cadera)	x		x		x		x	x		x		
6	Ha recibido información por parte de un establecimiento de salud, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, colesterol, entre otras.	x		x			x	x	x		x		
7	Ha recibido información por parte de la Universidad, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y cardiovasculares.	x		x		x		x	x		x		
8	Ha recibido atención de control médico planificada por la Universidad.	x		x		x		x	x		x		
9	Consumo medicamentos con prescripción médica	x		x		x		x	x		x		
10	Ha tenido algún trastorno del estado nutricional: sobre peso, obesidad.	x		x		x		x	x		x		
11	Practica con frecuencia algún deporte	x		x		x		x	x		x		
12	Durante el desarrollo de sus actividades diarias realiza actividades de caminata	x		x		x		x	x		x		
13	Realiza actividades recreativas o de esparcimiento junto a su familia	x		x		x		x	x		x		
14	Duermes diariamente en promedio 8 horas	x		x		x		x	x		x		
15	Realiza actividades de meditación, yoga u otras relacionadas	x		x		x		x	x		x		

16	Su situación personal, profesional y familiar actual está acorde a su ideal de vida	x		x		x		x	x		x		
17	El sueldo que percibe está acorde a sus expectativas	x		x		x		x	x		x		
18	Sientes que hay oportunidades de crecimiento personal y profesional	x		x		x		x	x		x		
19	Se siente a gusto en el puesto de trabajo y con las funciones que desempeña	x		x		x		x	x		x		
20	Las recompensas por tu trabajo y desempeño son justas	x		x		x		x	x		x		
21	El ambiente donde labora cuenta con los espacios necesarios para desempeñar sus funciones adecuadamente	x		x		x		x	x		x		
22	El ambiente de trabajo cuenta con iluminación y ventilación adecuada	x		x		x		x	x		x		
23	Los equipos para el desarrollo de sus actividades son acordes al avance tecnológico	x		x		x		x	x		x		
24	En el cafetín de la universidad se expenden alimentos saludables	x		x		x		x	x		x		
25	La universidad cuenta con un plan de afrontamiento y prevención de la obesidad y diabetes.	x		x		x		x	x		x		
Aspectos Generales:											Sí	No	*****
Contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario											x		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación											x		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial											x		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir											x		
VALIDEZ:													
APLICABLE											x		NO APLICABLE
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES													
Validado por: Aideé Barboza Díaz											Fecha: 16-02-2022		
											e-mail: aideebarboza@gmail.com		

**A 5 – 3. CONSOLIDADO DE VALIDACION DE INSTRUMENTO MEDIANTE
COEFICIENTE V DE AIKEN**

ÍTEM		EXPERTOS					Σ ACUERDO	V DE AIKEN	DESCRIPCION
N°	Proposición	1	2	3	4	5			
1	Consume verduras y frutas diariamente	1	1	1	1	0	4	0.80	ACEPTABLE
2	Su alimentación principal lo realiza respetando horarios.	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
3	Consume diariamente agua (3 vasos diarios)	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
4	Ha recibido asesoramiento profesional sobre su estado nutricional	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
5	Realiza el control de su peso periódicamente (IMC y relación cintura/cadera)	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
6	Ha recibido información por parte de un establecimiento de salud, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, colesterol, entre otras.	1	1	1	1	0	4	0.80	ACEPTABLE
7	Ha recibido información por parte de la Universidad, relacionada a la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y cardiovasculares.	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
8	Ha recibido atención de control médico planificada por la Universidad.	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
9	Consume medicamentos con prescripción medica	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
10	Ha tenido algún trastorno del estado nutricional: sobre peso, obesidad.	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
11	Practica con frecuencia algún deporte	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
12	Durante el desarrollo de sus actividades diarias realiza actividades de caminata	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
13	Realiza actividades recreativas o de esparcimiento junto a su familia	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
14	Duermes diariamente en promedio 8 horas	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
15	Realiza actividades de meditación, yoga u otras relacionadas	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE

16	Su situación personal, profesional y familiar actual está acorde a su ideario de vida	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
17	El sueldo que percibe está acorde a sus expectativas	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
18	Sientes que hay oportunidades de crecimiento personal y profesional	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
19	Se siente a gusto en el puesto de trabajo y con las funciones que desempeña	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
20	Las recompensas por tu trabajo y desempeño son justas	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
21	El ambiente donde labora cuenta con los espacios necesarios para desempeñar sus funciones adecuadamente	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
22	El ambiente de trabajo cuenta con iluminación y ventilación adecuada	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
23	Los equipos para el desarrollo de sus actividades son acordes al avance tecnológico	1	1	1	1	0	4	0.80	ACEPTABLE
24	En el cafetín de la universidad se expenden alimentos saludables	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
25	La universidad cuenta con un plan de afrontamiento y prevención de el sobre peso, la obesidad y diabetes.	1	1	1	1	1	5	1.00	FUERTE
MEDIA COEFICIENTE V DE AIKEN								0.98	FUERTE

Tabla para la interpretación de la V de Aiken

V Aiken	Interpretación
0,00 – 0,79	Débil
0,80 – 0,89	Aceptable
0,90 – 1,00	Fuerte

FUENTE: Solís Lévano, Cesar

A5 – 4. CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

La confiabilidad del instrumento se realiza mediante el coeficiente Alfa de Cronbach aplicado a la prueba piloto ejecutado en la Universidad Autónoma de Chota y se calcula mediante el Software SPSS v25, el mismo que se aprecia en la siguiente tabla.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,926	25

Interpretación: Los datos de la muestra de estudio relacionados a la calidad de vida presentan una excelente confiabilidad ya que el coeficiente alfa de Cronbach (0,926) se encuentra en el intervalo de 0,72 a 0,99 (ver Tabla 2). Se concluye que el instrumento es confiable y se debe aplicar a la muestra definitiva de investigación.

Tabla 2
Interpretación del coeficiente alfa de Cronbach

Intervalos	Interpretación
0,53 a menos	Confiabilidad nula
0,54 a 0,59	Confiabilidad baja
0,60 a 0,65	Confiable
0,66 a 0,71	Muy confiable
0,72 a 0,99	Excelente confiabilidad
1,00	Confiabilidad perfecta

Fuente: Herrera, A (1998). *Notas sobre Psicometría*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia

Anexo 06: Consentimiento Informado.

Yo, _____ identificado con
DNI _____, DECLARO:

Haber sido informado de forma clara, precisa y suficiente sobre los fines y objetivos que busca la presente investigación: “Estrategia de prevención y control del sobrepeso, obesidad y diabetes para mejorar la calidad de vida del personal administrativo, Universidad Señor de Sipán”, así como en que consiste mi participación.

Estos datos que yo otorgue serán tratados y custodiados con respecto a mi intimidad manteniendo el anonimato de la información y la protección de datos desde los principios éticos de la investigación científica. Sobre estos datos me asisten los derechos de acceso, rectificación o cancelación que podre ejercitar mediante solicitud ante el investigador responsable. Al término de la investigación, seré informado de los resultados que se obtengan.

Por lo expuesto otorgo **MI CONSENTIMIENTO** para que se realice la Entrevista/Encuesta que permita contribuir con los objetivos de la investigación siguientes:

Objetivo General: Proponer un plan de estrategias de prevención para mejorar la calidad de vida en personal administrativo, Universidad Señor de Sipán.

Chiclayo, dede 2022.

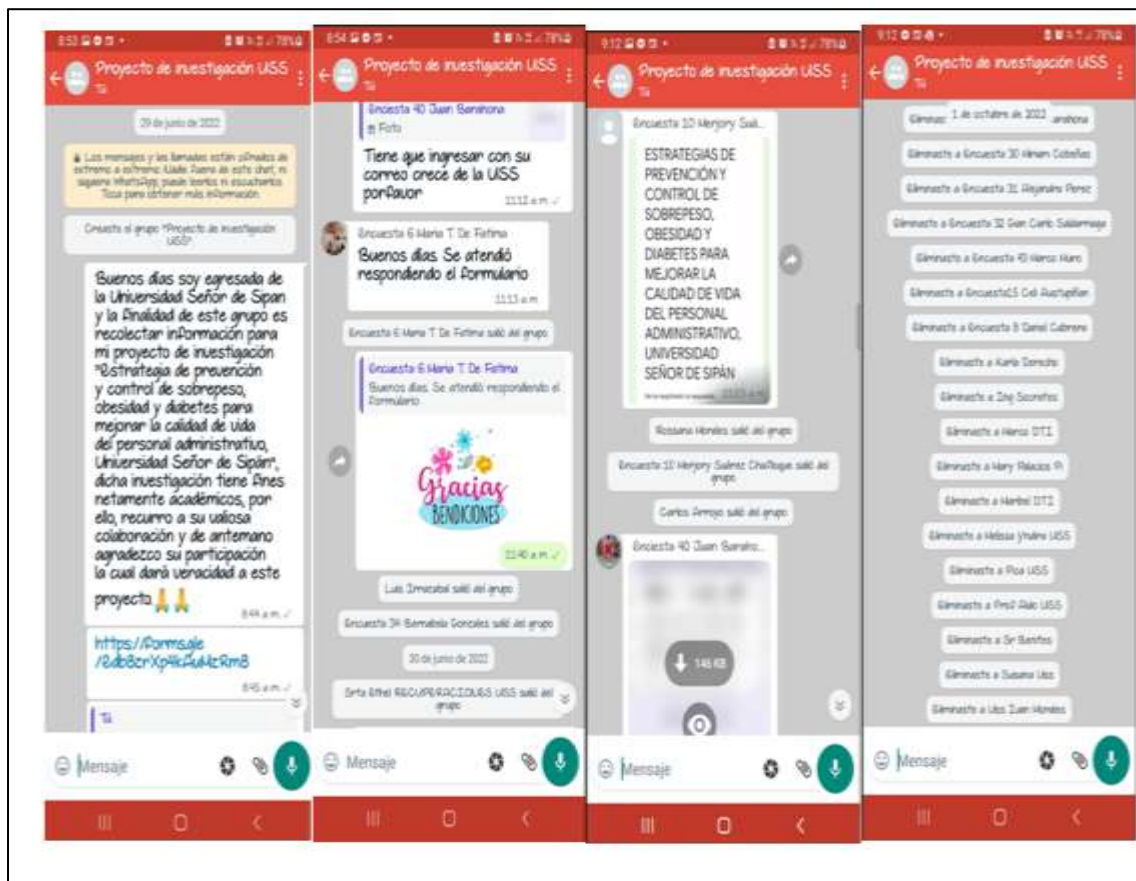
Firma.

Anexo 07: Evidencias de la aplicación de investigación

Gestión para la aplicación de instrumentos.



Coordinaciones con los trabajadores que participaron el estudio



Procesamiento de información

BASE DE DATOS TABULACION.sav (CorporatoDatos) - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 44 de 44 variables

	Edad	Sexo	ECV	LUGREC	INGRESO	IMC	Indice cint	11	12	13	14	15	16	17	18	19	110	111	112	113	114	115	116
1	34 Fem.	Soltero	Urbano ma.	> de 3000	Normal	Normal	Se.	Ca.	Se.	Se.	Ca.	A v.	Ca.	A v.	Se.	Nunca	Nunca	A ve.	A ve.	Casi	Nunca	Casi	
2	39 Fem.	Soltero	Urbano	1500 a 3000	Normal	Normal	Ca.	Se.	Se.	Ca.	Se.	A v.	A v.	Se.	A ve.	A ve.	A ve.	A ve.	Casi	A ve.	A ve.	A ve.	
3	34 Fem.	Conviviente	Residencial	1500 a 3000	Sobre peso	Normal	Ca.	Se.	A v.	Nu.	Ca.	Ca.	A v.	A v.	Ca.	A ve.	A ve.	A ve.	Casi	Casi	Casi	Se.	
4	38 Fem.	Conviviente	Urbano	1500 a 3000	Normal	Elevado	A v.	Nu.	Nu.	Nu.	Nu.	Nu.	Nu.	Nu.	A v.	A ve.	A ve.	Casi	Casi	A ve.	Nunca	Casi	
5	35 Fem.	Conviviente	Urbano	1500 a 3000	Normal	Normal	Ca.	Se.	A v.	Ca.	Se.	Ca.	A v.	Se.	Ca.	Nunca	A ve.	Casi	A ve.	Casi	Casi	A ve.	
6	27 Fem.	Soltero	Urbano	1500 a 3000	Normal	Normal	A v.	A v.	Ca.	Nu.	Ca.	A v.	Nu.	Nu.	A v.	Casi	Casi	A ve.	Casi	Casi	Nunca	Casi	
7	67 Mas.	Soltero	Urbano	1500 a 3000	Sobre peso	Elevado	Ca.	Ca.	A v.	Nu.	Ca.	Nu.	Nu.	Nu.	Nu.	A ve.	Nunca	Nunca	Casi	A ve.	Nunca	Se.	
8	48 Fem.	Conviviente	Urbano	1500 a 3000	Sobre peso	Elevado	Se.	Se.	Se.	A v.	Nu.	A v.	Nu.	A v.	Se.	A ve.	Casi	A ve.	A ve.	Se.	A ve.	A ve.	
9	49 Mas.	Viuado / Div.	Urbano	1500 a 3000	Normal	Normal	Ca.	Ca.	Ca.	A v.	Ca.	A v.	A v.	Ca.	Nu.	Nunca	Se.	Casi	Se.	Casi	Casi	Casi	
10	43 Mas.	Casado	Urbano	1500 a 3000	Sobre peso	Normal	Ca.	A v.	Se.	A v.	Ca.	Se.	Ca.	Ca.	Se.	Nunca	A ve.	A ve.	A ve.	A ve.	Nunca	Casi	
11	45 Mas.	Soltero	Urbano	1500 a 3000	Normal	Elevado	Ca.	Ca.	A v.	A v.	Ca.	A v.	A v.	Ca.	A v.	A ve.	Nunca	A ve.	A ve.	A ve.	A ve.	A ve.	
12	37 Fem.	Casado	Urbano	1500 a 3000	Sobre peso	Normal	A v.	Se.	Se.	A v.	A v.	Ca.	Ca.	Ca.	Nu.	A ve.	Casi	Casi	A ve.	Casi	Nunca	A ve.	
13	36 Fem.	Casado	Urbano	1500 a 3000	Sobre peso	Elevado	Ca.	Ca.	A v.	Ca.	Ca.	Ca.	A v.	Ca.	Ca.	Nunca	Nunca	Casi	Casi	Casi	Nunca	Casi	
14	54 Mas.	Casado	Urbano	1500 a 3000	Normal	Elevado	Ca.	Ca.	Se.	Nu.	A v.	Ca.	Ca.	A v.	Ca.	Casi	A ve.	Casi	Nunca	Nunca	Casi	Se.	
15	41 Fem.	Casado	Urbano	1500 a 3000	Sobre peso	Normal	A v.	A v.	Ca.	A v.	A v.	Ca.	Ca.	A v.	A v.	A ve.	Casi	Casi	A ve.	Casi	Casi	A ve.	
16	32 Fem.	Casado	Urbano	1500 a 3000	Normal	Normal	Se.	Ca.	Ca.	Ca.	Ca.	Ca.	Nu.	A v.	Se.	Casi	Nunca	Nunca	A ve.	Casi	Nunca	Casi	
17	33 Fem.	Soltero	Urbano	1500 a 3000	Sobre peso	Elevado	Ca.	A v.	Se.	Ca.	Ca.	A v.	A v.	A v.	A v.	Casi	Casi	A ve.	A ve.	A ve.	Casi	Casi	
18	48 Fem.	Casado	Residencial	1500 a 3000	Normal	Normal	A v.	Ca.	Se.	Nu.	Nu.	Nu.	Nu.	Se.	Se.	Nunca	A ve.	Casi	Casi	Casi	Nunca	Casi	
19	33 Fem.	Soltero	Urbano	1500 a 3000	Obesidad	Normal	Ca.	Ca.	Se.	Ca.	Ca.	Nu.	Ca.	Ca.	Ca.	Casi	A ve.	A ve.	A ve.	A ve.	Casi	Casi	
20	46 Mas.	Soltero	Urbano	1500 a 3000	Sobre peso	Elevado	A v.	Ca.	A v.	A v.	Ca.	Ca.	Ca.	Ca.	A v.	Nunca	A ve.	Casi	A ve.	Casi	Nunca	Casi	
21	37 Mas.	Conviviente	Urbano ma.	1500 a 3000	Obesidad	Normal	A v.	A v.	A v.	Nu.	Nu.	Nu.	A v.	Nu.	Nu.	A ve.	A ve.	A ve.	Casi	Casi	Nunca	Nu.	
22	30 Fem.	Conviviente	Urbano ma.	> de 3000	Normal	Elevado	Ca.	Ca.	Ca.	A v.	A v.	A v.	Ca.	Ca.	Nu.	Casi	A ve.	Casi	A ve.	A ve.	Casi	Casi	

Vista de datos Vista de estadísticas

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
 - Sexo
- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
 - Tabla de frecu
 - Título
 - IMC
 - Indice cint
- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
 - Glucosa
- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
- Registro
- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos

Perdidos 0 0 0 0 0

Tabla de frecuencia

Estado nutricional

		Frecuencia	
		a	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	19	12,4
	Nivel medio	122	79,7
	nivel alto	12	7,8
	Total	153	100,0

Comorbilidad

		Frecuencia	
		a	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	58	37,9
	Nivel medio	95	62,1
	Total	153	100,0

Actividad física y descanso

Anexo 08: Acta de originalidad de informe de tesis

ACTA DE ORIGINALIDAD DE INFORME DE INVESTIGACIÓN

Yo, PATRICIA DEL ROCIO CHÁVARRY YSLA, docente y revisor del Proyecto de Tesis aprobado mediante Resolución N° 591-2022/EPG-USS del estudiante, NADIA NÚÑEZ CARRANZA, titulado **ESTRATEGIA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN** Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 17% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva de Similitud aprobada mediante Resolución de Directorio N° 117-2022/EPGUSS-USS de la Universidad Señor de Sipán.



Pimentel, 21 de mayo 2023.

Dra. Patricia del Rocio Chávarry Ysla

DNI N° 16658907

Anexo 09: Aprobación del Informe de Tesis

ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS

El (la) DOCENTE Dra. Patricia del Rocío Chavarry Ysla del curso de **Seminario de Tesis I**,

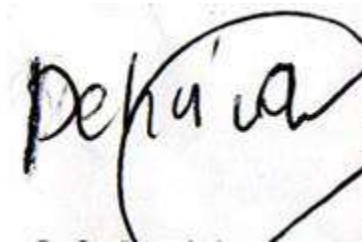
APRUEBA:

El Proyecto de Tesis: “ESTRATEGIA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO, UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPAN”

Presentado por:

Lic. En Enfermería Nadia Núñez Carranza

Chiclayo, 22 de noviembre del 2022



Dra. Patricia del Rocio Chávarry Ysla

Docente del curso

Anexo 10: Propuesta de estrategias preventivas

CONTINUACIÓN DE LA PROPUESTA PROGRAMA DE ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN.

I. Generalidades.

Entidad ejecutora : Universidad Señor de Sipán
Población objetivo : Trabajadores administrativos.
Periodo de ejecución : Año 2023.

II. Objetivos.

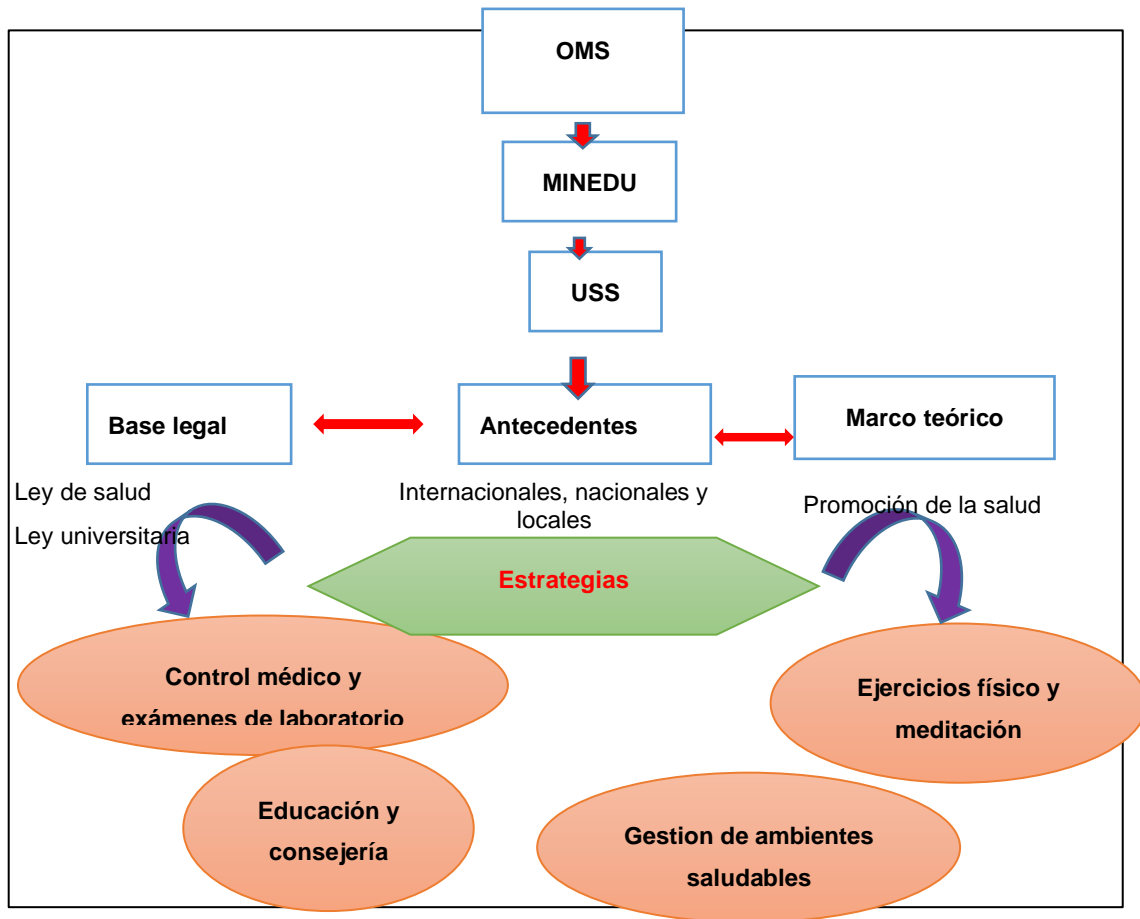
Objetivo General.

Promoción de la salud, mejorar la calidad de vida y estado nutricional de los trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán.

Objetivos específicos.

- Planteamiento del programa de estrategias para mejorar la calidad de vida de los trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán.
- Seguimiento y evaluación del programa mediante indicadores de seguimiento y de resultados en materia de estado nutricional y calidad de vida.
- Mejorar el nivel de calidad de vida laboral y mejorar el estado nutricional de los trabajadores administrativos de la Universidad Señor de Sipán.
- Realización de informe técnico de resultados y gestión de la continuidad del programa.

III. Marco lógico de la propuesta.



IV. Cronograma.

N°	Estrategia	Actividad	AÑO 1						
			1	2	3	4	5	6	
1	Abogacía a nivel administrativo	Reunión con el equipo de gestión del hospital (dirección, administración, logística, servicios de salud) y exposición de resultados del estudio, así como de la propuesta.							
2	Socialización y sistematización de resultados	Socialización de resultados con el personal de salud en general del hospital							
3	Adquisición y adecuación	Adquisición de materiales y servicios según presupuesto							

4	Educación	Socialización y educación al personal de salud sobre los estándares de gestión adecuada del material estéril a cargo de la UPSS de central de esterilización.					
5	Evaluación	Evaluación permanente del avance de ejecución					

V. Actividades específicas

N° Eje	Dimensión	Área	Actividad
01	Estado nutricional	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saludable - Antropometría 	<p>Sesiones educativas sobre alimentación saludable.</p> <p>Estímulo para el expendio de alimentos saludables (quiscos saludables)</p> <p>Control antropométrico periódico.</p>
02	Comorbilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Educación en prevención de morbilidad - Percepción y manejo de la comorbilidad 	<p>Sesiones educativas sobre el origen, la manifestación y consecuencias de las enfermedades prevenibles y degenerativas crónicas.</p> <p>Revisión médica y exámenes de laboratorio de rutina.</p>
03	Actividad física y descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física - Descanso y meditación 	<p>Actividades físicas 3 veces por semana con asesoramiento por 30 minutos</p> <p>Actividades de meditación por 2 días a la semana con asesoramiento por 30 minutos</p>
04	Realización personal	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfacción personal - Satisfacción laboral 	<p>Promoción del trabajador según la carrera administrativa</p> <p>Reconocimiento por buen desempeño</p>
05	Aspectos tangibles	<ul style="list-style-type: none"> - Infraestructura y equipamiento - Espacios que favorecen la prevención del sobrepeso y obesidad 	<p>Construcción y/o identificación de espacios para las actividades educativas relacionadas al tema, para el desarrollo de actividades físicas y meditación.</p> <p>Implementación de consultorios médicos y de enfermería.</p>

VI. Presupuesto y financiamiento.

DESCRIPCION	UNI MED	COSTO (S/.)
Bines		
Materiales		
Carros de transporte de material estéril por cada UPSS	Unidad	5 000.00
Cubetas de acero inoxidable para el transporte de material estéril para cada UPSS	Unidad	3 000.00
Anaqueles exclusivos por UPSS	Unidad	1 000.00
Material educativo		100.00
<i>Total, bienes</i>		<i>9 100.00</i>
Servicios		
Pintado de ambientes con pintura lavable	Por UPSS	800.00
Señalización de rutas de transporte		200.00
<i>Total, servicios</i>		<i>1 000.00</i>

Presupuesto general: S/ **10 100.00**

El financiamiento debe ser por ingresos directamente recaudados por la institución a cargo de la dirección de administración.