

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA EN LOS TRABAJADORES DE EMPAQUE  
DEL COMPLEJO AGROINDUSTRIAL BETA  
CHINCHA 2022**

**TESIS  
PRESENTADO POR EL BACHILLER  
CÉSAR RODRIGO GONZÁLES GUERRERO  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL  
DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**CHINCHA – PERÚ  
2022**

**Asesora: Mg. Viviana Loza Félix**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por haber sido y ser mi guía, porque en ningún momento me dejó solo, por darme muchas cosas maravillosas, muchísimas gracias Señor.

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista**

Por hacer de mí una gran persona y un gran profesional, muchas gracias por su formación profesional.

### **A la empresa**

Por brindarme la oportunidad de poder realizar mi proyecto de tesis y darme la facilidad de realizar mi recolección de datos para mi estudio.

### **A los trabajadores**

Por su participación en la encuesta realizada.

### **A mi asesora**

Por brindarme sus enseñanzas, tiempo y apoyo incondicional para poder culminar satisfactoriamente mi proyecto de tesis.

## **DEDICATORIA**

Agradezco a mis padres por brindarme su apoyo incondicional, fuerzas y aliento para salir adelante y cumplir todos mis objetivos y metas trazados.

## RESUMEN

**Introducción:** El estilo de vida comprende el comportamiento del ser humano, así como los hábitos que realizan en su vida cotidiana incluyendo actividades personales y laborales según el entorno, lo que determinará el mantenimiento de la salud, motivo por el cual son relevantes abordarlos. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida de los trabajadores de empaque del complejo Agroindustrial Beta Chincha 2022 **Metodología:** Estudio es cuantitativo, descriptivo de corte transversal. tuvo una muestra de 66 trabajadores obtenidos por muestreo probabilístico, que reunieron criterios de inclusión y exclusión; la técnica fue encuesta y el instrumento un cuestionario que consta de 28 preguntas cerradas. El instrumento fue sometido a prueba de validez por medio de juicio de expertos con un puntaje de 0.0039 y confiabilidad con un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.82. **Resultados:** Los estilos de vida de los trabajadores son no saludables con un 55% (36). Según la dimensión actividad física un 58% (38) tiene estilos de vida no saludables, así mismo, en la dimensión hábitos alimenticios se obtuvo un 56%(37) tiene estilos de vida no saludables, igualmente en la dimensión sueño y descanso un 59%(39) fueron no saludables, el manejo del estrés fue no saludables con un 62% (41), así como en la dimensión cuidados en salud dónde un 58% (38) de los trabajadores de empaque tienen estilos de vida no saludables.

**Palabras clave:** Estilos de Vida, Salud ocupacional, trabajadores.

## ABSTRACT

**Introduction:** The lifestyle is determined by the behavior of the human being, as well as by the habits that they carry out in their daily lives. **Objective:** To determine the lifestyles of the packaging workers of the Beta Chinchá Baja 2022 Agroindustrial complex. **Methodology:** Quantitative, descriptive cross-sectional study. A sample of 66 workers obtained by probabilistic test was added, adults who met inclusion and exclusion criteria; the survey technique was obtained and the instrument a questionnaire consisting of 28 closed questions. The applied instrument was tested for validity through expert judgment with a score of 0.0039 and reliability with a Cronbach's Alpha coefficient of 0.82. **Results:** The lifestyles of the workers are unhealthy with 55% (36). When evaluating the physical activity dimension, 58% (38) have unhealthy lifestyles, likewise, in the eating habits dimension it was obtained that 56% (37) have unhealthy lifestyles, also in the sleep dimension and rest 59% (39) were unhealthy, stress management was unhealthy with 62% (41), as well as in the health care dimension where they have 58% (38) of the packaging workers who are have unhealthy lifestyles.

**Keywords:** Lifestyles \_ Occupational health\_ workers.

## **PRESENTACIÓN**

Los estilos de vida saludables ayudan a mantener una salud equilibrada, haciendo posible mantener una salud equilibrada. Los trabajadores están expuestos a muchos factores de riesgo que los predisponen en conjunto con factores individuales y ambientales a padecer algunas enfermedades que se pueden prevenir con cuidados en su salud. Los hábitos del individuo influyen de forma positiva o negativa en su curso de vida; y por ende en su salud, de ahí que, las actividades de promoción de estilos de vida saludables por parte del área de salud ocupacional de las empresas en general cobran gran importancia para su fortalecimiento y prevención de enfermedades en el cumplimiento de las normas vigentes.

Es por ello, que el estudio se ha llevado a cabo con el objetivo de determinar los estilos de vida en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta Chincha 2022, con el propósito de identificar las conductas vinculadas al entorno laboral y promover estilos de vida saludables en la empresa, que los empleadores deberán tomar en cuenta para plantear estrategias preventivo-promocionales como parte de la salud ocupacional y atender sus problemas de salud de forma oportuna.

El estudio comprende 5 apartados divididos en capítulos; en el capítulo I, está detallado el problema; el capítulo, II lo conforma el marco teórico; el capítulo III, está conformado por la metodología de la investigación; el capítulo IV corresponde al análisis de los resultados y el capítulo V, está compuesto por las conclusiones y recomendaciones. Además de las referencias bibliográficas, bibliografía y los anexos.

## ÍNDICE

	<b>Pag</b>
<b>CARÁTULA</b>	i
<b>ASESORA</b>	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>DEDICATORIA</b>	iv
<b>RESUMEN</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>PRESENTACIÓN</b>	vii
<b>ÍNDICE</b>	viii
<b>LISTA DE TABLAS</b>	x
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	xi
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	xii
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	
I.a. Planteamiento del problema	13
I.b. Formulación del problema	16
I.c. Objetivos	16
I.c.1. Objetivo General	16
I.d.2. Objetivo Específico	16
I.d. Justificación	16
I.e. Propósito	17
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
II.a. Antecedentes bibliográficos	18
II.b. Base Teórica	21
II.c. Hipótesis	30
II.d. Variables	30
II.e. Definición Operacional de Términos	30



<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
III.a. Tipo de estudio	33
III.b. Área de estudio	33
III.c. Población y muestra	33
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	34
III.e. Diseño de recolección de datos	36
III.f. Procesamiento y análisis de datos	37
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	
IV.a. Resultados	39
IV.b. Discusión	46
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
V.a. Conclusiones	50
V.b. Recomendaciones	50
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	52
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	62
<b>ANEXOS</b>	63

## LISTA DE TABLAS

	Pag
<b>TABLA 1</b> Datos generales de los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta Chincha 2022	<b>30</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>Gráfico 1</b> Estilos de vida de los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, Chincha 2022.	<b>32</b>
<b>Gráfico 2</b> Estilos de vida según dimensión actividad física de los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, Chincha 2022.	<b>33</b>
<b>Gráfico 3</b> Estilos de vida según dimensión hábitos alimenticios de los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, Chincha 2022.	<b>34</b>
<b>Gráfico 4</b> Estilos de vida según dimensión sueño y descanso de los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, Chincha 2022.	<b>35</b>
<b>Gráfico 5</b> Estilos de vida según dimensión manejo del estrés en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, Chincha 2022.	<b>36</b>
<b>Gráfico 6</b> Estilos de vida según dimensión cuidados en salud de los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, Chincha 2022.	<b>37</b>

## LISTA DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b> Operacionalización de Variables	51
<b>ANEXO 2</b> Diseño Muestral	53
<b>ANEXO 3</b> Instrumento	54
<b>ANEXO 4</b> Validez de Instrumento	58
<b>ANEXO 5</b> Confiabilidad de Instrumento	59
<b>ANEXO 6</b> Escala de Valoración de Instrumento	60
<b>ANEXO 7</b> Consentimiento Informado.	63
<b>ANEXO 8</b> Tabla matriz	66
<b>ANEXO 9</b> Base de datos	68

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT)<sup>1</sup>, en el año 2020 realizaron un informe donde indicaron que las enfermedades no transmisibles fueron la principal causa de muerte en los trabajadores con un 81%; tenemos la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, el accidente cerebrovascular y las cardiopatías isquémicas. Las muertes causadas por traumatismos representaron en un 19%; los riesgos prevalentes fueron las largas jornadas laborales y la contaminación, debido a la contaminación del aire por el humo, la suspensión de partículas y los gases tóxicos.

La minería y la industria fueron las actividades que generaron un mayor impacto en la economía. El banco mundial de agricultura y de alimentos<sup>2</sup> identificó que para erradicar la pobreza extrema se debería desarrollar y expandir dichas actividades económicas. Anteriormente las actividades agrícolas formaban parte de la población económicamente pobre, sin embargo, el costo de vida trajo muchos problemas en la población, obligaron a muchos dejar de lado esta actividad ante costos elevados de insumos y bajo precio de productos, vendieron sus terrenos agrícolas, siendo adquiridos por las empresas agroexportadoras; las albergan a trabajadores obreros que firmaron parte de esta fuerza laboral.

El virus del SarsCov-2 fue declarado como una pandemia por la OMS<sup>3</sup>, para frenar su propagación esta organización en conjunto con los países que la conforman instauró medidas como el aislamiento social obligatorio, esta

produjo muchos cambios en la vida de las personas; los pobladores se vieron forzados a trabajar en muchos sectores para subsistir económicamente, por ello, se ha considerado los estilos de vida como un tema importante en este sector. Los estilos de vida de muchas personas y trabajadores han cambiado su forma de vivir. La actividad física se ha reducido ocasionando mayores casos de sedentarismo entre otras conductas afectadas en sus diferentes entornos cuya repercusión en su salud no es positiva.

En Ecuador durante el 2020 se determinó que, el 70% de los trabajadores tuvieron bajo nivel de conocimiento sobre la manera correcta de usar los equipos de protección personal (EPP), exponiéndolos en gran medida a contraer el virus del SarsCov-2<sup>4</sup>. En México, el 57.1% de trabajadores fueron catalogados con un estilo de vida poco saludable, el 20% con un estilo de vida no saludable, 91% comidas diarias incompletas debido a su economía deficiente; además tenían sobrepeso identificándose que, el 51% no realizaban actividad física en su rutina diaria, es decir eran sedentarios<sup>5</sup>.

En el 2020 un informe trimestral elaborado por el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo<sup>6</sup>, reveló que, el empleo se incrementó en un 17% debido a sus necesidades económicas; sin embargo, se generó el hacinamiento de los trabajadores de muchas de las empresas agroexportadoras del Perú, pero se deben realizar mayores investigaciones sobre este tema para determinar algunos aspectos el estado del empleo.

En 2020, una investigación determinó que, en una región del Perú, el 18% de trabajadores presentaron un estilo de vida poco saludable, el 77% no realizaban actividad física, el 24% presentaban trastornos de sueño; en su mayoría mala calidad de sueño, el 18% presentó hábitos de vida no saludable y el 68% tuvieron un autocuidado no óptimo<sup>7</sup>.

En Ica, La Superintendencia Nacional de Fiscalización Laboral (SUNAFIL)<sup>7</sup> durante el 2021 reveló que los empleadores no cumplían con las medidas de protección básicas en sus empresas, principalmente no se cumplía con la realización del lavado de manos al ingresar a la empresa.

Durante las prácticas comunitarias y las visitas a muchas empresas, se observó que los trabajadores de la empresa agroindustrial Beta de Chincha presentaban conductas inadecuadas en sus estilos de vida lo que perjudica en su salud.

El gobierno peruano exigió a los trabajadores, empleadores y pobladores debían cumplir las medidas de protección personal<sup>7</sup>, en donde no llevan un estilo de vida saludable debido a que, esto compromete su cuidado de salud por no cumplir con las normas establecidas para la manipulación de los alimentos procesados en la empresa, así como también, no tienen un hábito alimenticio saludable por consumir alimentos con alto contenido calórico, el tiempo para consumir sus alimentos es corto, no se respeta el distanciamiento, horas laborales en un número mayor, realizan poca actividad física, hay incremento del sedentarismo y el peso. Los trabajadores de la Empresa Beta, durante las prácticas pre profesionales los trabajadores manifestaron que la promoción de salud respecto a los estilos de vida saludables no son un tema de prioridad.

Es muy importante que las empresas realicen periódicamente exámenes médicos en sus trabajadores para conocer su estado de salud, pero no se cumple, debido a la presión que sienten dentro de su ámbito laboral. Todo ello perjudica la salud de los trabajadores, siendo necesario realizar acciones para mejorar el bienestar de estos trabajadores como parte de la salud ocupacional.

## **I.b. FORMULACION DEL PROBLEMA**

¿Cómo son los estilos de vida en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta Chincha 2022?

## **I.c. OBJETIVOS**

### **I.c.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar los estilos de vida en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta Chincha 2022.

### **I.c.2. OBJETIVO ESPECIFICO**

Identificar los estilos de vida en los trabajadores de empaque de acuerdo a:

- Actividad física.
- Hábitos alimenticios.
- Sueño y descanso
- Manejo del estrés
- Cuidados de la salud.

## **I.d. JUSTIFICACIÓN**

Justificación teórica

La justificación teórica radica en generar conocimientos actualizados sobre el tema de los estilos de vida en los trabajadores como parte de la salud



ocupacional, proporcionándonos aportes importantes a la salud pública.

#### Justificación práctica

Los resultados obtenidos de la investigación ayudarán a plantear estrategias de promoción y prevención dentro del marco de la salud ocupacional para lograr la mejora de sus estilos de vida, asegurando la atención integral en la salud en esta fuerza laboral.

#### Justificación metodológica

La investigación es de nivel básico, sin embargo, el instrumento fue validado; puede servir de base para su aplicación en otros estudios de poblaciones similares como parte del seguimiento de la salud ocupacional.

### **I.e. PROPÓSITO**

Al determinar los estilos de vida de los trabajadores de la empresa Beta, Chincha; los resultados podrán ser usados para plantear actividades promocionales educativas y ejecutarlas para mejorar los estilos de vida saludables de estos trabajadores, cambiando sus hábitos; atendiendo de forma oportuna riesgos para su salud, evitando el incremento de la incidencia y prevalencia de las enfermedades no transmisibles y ocupacionales que limiten la eficacia en su labor.

Los trabajadores del sector agrícola deben ser considerados una población de riesgo en razón a la exposición de largas jornadas por requerimiento de producto temporal, la preocupación del empleador por la producción debe regirse al marco de ley de seguridad y salud del trabajador, asimismo, dentro del marco de la salud ocupacional debe realizar controles médicos y exámenes respectivos para evaluar el estado de salud de sus trabajadores

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. ANTECEDENTES BIBLIGRÁFICOS

Torres, et al<sup>8</sup>, realizaron una investigación de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental. Con el objetivo de determinar los **HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILOS DE VIDA, ASÍ COMO LAS CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS Y DE COMPOSICIÓN CORPORAL DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA DE MATERIALES Y EQUIPOS PETROLEROS EN LA CIUDAD DE MÉXICO**. Su muestra fue de 41 trabajadores, la técnica de recolección de datos empleada fue una encuesta y el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario. La media de tiempo que los trabajadores permanecían sentado era de  $24.75 \pm 8$  horas a la semana, durante una semana, el 59% consumía 2 alimentos al día, el 32% consumía 5 alimentos al día, el 5% consumía 4 alimentos al día, el 2% consumían 1 alimentos al día y el 2% consumía 5 alimentos al día. Presentaron una alimentación y hábitos de vida poco saludable.

Casco<sup>9</sup>, durante el 2019 llevaron a cabo un estudio de nivel analítico, del tipo descriptivo correlacional. El objetivo fue evaluar **LOS ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL INSTITUTO POLITÉCNICO DE SALUD POLISAL EN NICARAGUA**. La muestra fue de 77 trabajadores; incluidos los docentes y el personal administrativo del instituto. La técnica de recolección de datos fue una encuesta y el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario. El 86% fueron catalogados como participantes con obesidad o sobrepeso en diferentes tipos, el 74% no realizaba ejercicio físico. Se concluyó que los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores eran inadecuados.

Hidalgo y Panchana<sup>10</sup>, realizaron durante el 2020 una investigación de enfoque

descriptivo, de nivel descriptivo, de tipo observacional. Su objetivo fue determinar **LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS QUE TRABAJAN EN LA UNIDAD JUDICIAL DE FLORIDA, ECUADOR**. Su muestra fue de 62 trabajadores de la unidad judicial, la técnica de recolección de datos fue una encuesta y el instrumento fue un cuestionario validado. Dando como resultados en su mayoría son del sexo femenino en un 55%; un 45% que fueron del sexo masculino, la prevalencia del sobrepeso fue de 57% en el sexo masculino y de 29% en el sexo femenino. Dentro del consumo alimentario, consumía en su mayoría fuentes de grasa; el 36% consumía manteca de cerdo y el 30% aceite de palma. En el consumo de embutidos fue de 27%, principalmente consumían jamón y salami, la fuente proteica que prevaleció fue del 80%. El estado nutricional de los trabajadores fue inadecuado, presentaban mayor riesgo de presentar obesidad o sobrepeso, mayormente fueron hombres.

Hurtado, et al<sup>11</sup>, durante el año 2020 realizaron un estudio de enfoque cuantitativo, tipo no experimental, corte transversal y correlacional. Cuyo objetivo fue determinar **LA RELACION ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, GLUCOSA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADULTOS DE LA CIUDAD DE ATE VITARTE, LIMA, PERÚ**. La muestra fue de 175, la técnica de recolección de datos fue una entrevista y el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario. El 83% presentó un estilo de vida saludable y el 17% presentó un estilo de vida poco saludable. El 77% no realizaba actividad física y el 52.6% realizaba actividad física ligera; un 76% no tuvo alteraciones el sueño, el 24% presentó alteraciones en su sueño, presentando amala calidad de sueño. El 81% tuvieron hábitos saludables, el 19% presentaron hábitos no saludables y el 42.7% presentaron diabetes. Existió una relación entre la actividad física y el incremento del IMC de los trabajadores.

Huamán<sup>12</sup>, durante el año 2018 realizó un estudio de nivel descriptivo, de tipo no experimental. El objetivo fue determinar **LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE NUÑO EN LA CIUDAD DE PUNO, PERÚ**. La muestra fue de 125, la técnica de recolección de datos fue una encuesta y su instrumento de recolección de datos fue un cuestionario. El 27% realizaba actividad física en su vida diaria, el 54% lo realizaban 2 a 3 veces por semana y un 33% lo realizaban en un tiempo de 10 minutos, Realizaban actividad física moderada.

Villanueva<sup>13</sup>, durante el 2019 llevó a cabo un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo transversal, su objetivo fue determinar **ESTILOS DE VIDA que INFLUYEN EN LA SATISFACCIÓN LABORAL DE LOS TRABAJADORES DE LA DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD TUMBES, PERU**. Su muestra fue de 24 trabajadores, la técnica de recolección de datos fue una entrevista y el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario. El 58.3% tuvieron una adecuada nutrición, el 83.3% tuvo responsabilidad sobre su salud inadecuada, el soporte interpersonal y la complacencia del trabajo fue adecuado en un 54.17%, el 91.67% tuvo un nivel de manejo del estrés inadecuado; el 58.33% estuvo insatisfecho, el 33.33% estuvo satisfecho y el 8.33% manifestó que fue adecuado. Se concluyó que existe una relación baja y positiva entre estilos de vida y satisfacción laboral.

Ramos<sup>14</sup>, llevó a cabo un estudio en el 2019 de enfoque analítico, de tipo observacional y de corte transversal. El objetivo fue determinar **LA ASOCIACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO, ACTIVIDAD FÍSICA, SOBREPESO Y OBESIDAD DEL PERSONAL DE SALUD DEL CENTRO DE SALUD LA ESPERANZA DE LA CIUDAD DE TACNA EN PERÚ**. Su muestra fue de 70 trabajadores del centro de salud, su técnica de recolección de datos fue una encuesta y el instrumento que se usó fue un cuestionario. El 51% tuvo sobrepeso y el 23% tuvo obesidad, el 69% presentó mala calidad de sueño y

el 31% presentó buena calidad de sueño. El 60% tuvo un nivel de actividad física bajo, el 23% moderado y el 17% alto; existió asociación estadística entre el sobrepeso y la obesidad y entre la calidad de sueño y la actividad física.

Muñante M<sup>15</sup>, durante el año 2019 llevo a cabo un estudio cuantitativo cuyo objetivo fue **ESTABLECER LA RELACION DE LOS ESTILOS DE VIDA CON LA CONDICION DE SALUD EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL ANTONIO SKRABONJA ANTONCICH ESSALUD PISCO EN PERÚ**. la población estudiada estuvo compuesta por 76 trabajadores de enfermería la técnica que se utilizo fue la encuesta y el instrumento un cuestionario, dando como resultados que son no saludables con un 57.5%, seguido de una buena condición de salud en un 68.4% en conclusión los estilos de vida de los trabajadores de enfermería son no saludables y las variables de estudio tienen una correlación positiva débil según R de Pearson.

Saravia<sup>16</sup> en el año 2018 realizó un estudio cuantitativo cuyo objetivo fue. determinar **LOS ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD EN CHOFERES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE SERVICE CHINCHA. PERU**. La muestra estuvo conformada por 84 choferes, en donde la técnica utilizada fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Un 83% de choferes tuvieron un estilo de vida poco saludables, en cuanto a la dimensión alimentación y recreación fueron poco saludables en 44% y 45% respectivamente, así mismo en la dimensión actividad física fueron no saludables con un 52%, finalmente en la dimensión hábitos sociales fueron saludables en un 55%, con respecto a las condiciones de salud fueron adecuadas en un 58%. Se concluyó que Los estilos de vida son poco saludables y las condiciones de salud son adecuadas en los choferes.

## **II.b. BASES TEÓRICAS**

### **ESTILOS DE VIDA**

La OMS<sup>17</sup>, define los estilos de vida saludables como patrones de hábitos sujetos a interacciones sociales. La falta de actividad física representa un riesgo alto de muerte prematura, un 20 a 30% presentan fallecen a edades tempranas. Así mismo los trabajadores representan un sector importante en el crecimiento económico y de productividad de las empresas. El estilo de vida no saludable como la dieta inadecuada, los horarios excesivos de trabajo, las condiciones de estrés, la falta de chequeos médicos y la falta de descanso durante sus horas laborales, influyen en la vida y salud de los trabajadores<sup>18</sup>.

Los estilos de vida son formas del ser humano de manifestar su modo y condiciones en el ambiente que les rodea que incluye los diferentes tipos de hábitos: higiene, hábitos alimenticios, ocio, actividad física, entre otros, también se les considera que los factores del medio ambiente influyen mucho en sus estilos de vida lo que puede llevar a enfermedades o llevar un estilo de vida saludable<sup>19</sup>.

Canova C, Quintana M, Álvarez L<sup>20</sup>. Realizaron un estudio Indicando que los estilos de vida comprenden aspectos principales como la alimentación, la activada física y los hábitos nocivos lo que puede perjudicar a la salud conllevando también a patologías crónicas y enfermedades no transmisibles.

Son conducta que realiza un individuo en su vida cotidiana, lo que implica mantener una adecuada, alimentación, actividad física y mental. Se considera a la alimentación y la actividad física como el eje principal del estilo de vida saludable ya que una alimentación saludable conlleva a prevenir enfermedades cardiovasculares y enfermedades no trasmisibles<sup>21</sup>.

## **Dimensiones**

Las dimensiones presentadas se basan en los estilos de vida principales que perjudican la salud y bienestar del trabajador, tanto en sus horas laborales como también en su vida diaria lo que puede conllevar a enfermedades no transmisibles y trastornos en su conducta.

## **Actividad física**

La Organización Mundial de la Salud<sup>22</sup> la define como movimientos corporales originados en los músculos esqueléticos causando un gasto de energía, está caracterizada por movimientos corporales y la actividad diaria y recreativa. La Asociación Deportiva de Colombia (ADC) la define como movimientos corporales voluntarios, produciendo contracciones musculares y gasto energético<sup>23</sup>. Las personas de cualquier edad o sexo que tienen un estilo de vida saludable realizando ejercicios físicos tienen un mayor porcentaje de masa ósea que las personas con sedentarismo. Ejerce un efecto saludable cuando se realiza con la duración de 30 minutos, 5 veces por semana y de menor a mayor intensidad<sup>24</sup>. La falta de actividad física y el sedentarismo representan un problema de salud muy grave, es considerado como un factor de riesgo importante en la mortalidad global. La actividad física beneficia a la salud; se debe realizar constantemente, durante tiempo, duración y frecuencia determinado<sup>25</sup>.

La actividad física aeróbica o la actividad dinámica son movimientos que obligan al músculo a usar oxígeno. La actividad física de mediana y baja intensidad es usada para perder peso, debido a que permiten quemar grasa rápidamente<sup>26</sup>. El tiempo de actividad física es de 150 a 300 minutos por semana, se puede realizar de 75 a 150 minutos con intensidad vigorosa; se

pueden combinar ambas para obtener beneficios notorios para la salud<sup>27</sup>.

Los deportes son una práctica física, aporta beneficios a la actividad física, con el fin de reducir el riesgo de contraer patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico u otros<sup>28</sup>.

La actividad física disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, así como también la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer. Además, evita el sobre peso y la obesidad, fortalece el sistema óseo.

Se observó que hay un alto porcentaje de trabajadores que trabajan sentados y otros parados más de ocho horas diarias, evidenciando así la falta de actividad física por las arduas horas laborales, para ayudar a los trabajadores en la actividad física se han desarrollado programas en el entorno laboral lo que genera los siguientes beneficios: el aumento de productividad en el trabajo, disminuye las faltas en el trabajo, reduce los costos de salud en los empleados, entre otros<sup>29</sup>.

### **Hábitos alimenticios**

Camelo, et al<sup>30</sup>. Sostiene en base a la OIT que la alimentación representa una de las esferas de los estilos de vida, ayuda al desarrollo físico y psicológico, la salud y la productividad de las personas, la alimentación aporta nutrientes que el organismo necesita para desarrollarse, regenerarse y desempeñar sus funciones para tener un estado de salud óptimo y un buen desempeño laboral. La alimentación es un proceso fisiológico donde el organismo recibe alimentos y los transforma en sustancias químicas convertidas en energía y defensas para el organismo; debe ser equilibrada y completa, para lograr un buen funcionamiento y salud óptima<sup>31</sup>.

Dentro de los tipos de alimentos se encuentran las proteínas que son macromoléculas que cumplen funciones de las células humanas, forman



tejidos como de la piel, músculos, tendones, uñas, etc. Durante el desarrollo y crecimiento se encargan de reparar y mantener los tejidos del cuerpo, cumplen funciones metabólicas, actuando como hormonas, anticuerpos o enzimas<sup>32</sup>.

Por otro lado, las vitaminas son sustancias orgánicas complejas, se requieren en pequeñas cantidades y son sintetizadas por el organismo; exceptuando a la vitamina B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, D, K y el ácido fólico; estas deben ser consumidas a partir de los alimentos<sup>33</sup>.

Los minerales son elementos inorgánicos que el organismo requiere para regular los procesos corporales, no son sintetizados por el organismo formando parte de la alimentación diaria<sup>34</sup>. La comida chatarra contiene poco valor nutricional, posee alto contenido de sal, azúcares, grasa y carbohidratos; son perjudiciales para la salud<sup>35</sup>.

La alimentación es indispensable para las condiciones de salud en el trabajador. Un estudio realizado por la OIT Food at Work. Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases dieron como resultados que los hábitos alimenticios saludables contribuyen a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares. También se demostró que gracias a ello se evita los accidentes laborales y aumenta la productividad en el trabajador<sup>36</sup>.

### **Sueño y descanso**

Uno de los problemas laborales más significativa, ha sido el tiempo de una jornada laboral. ya que en el siglo XIX se consideraba como un peligro para la salud de los trabajadores y sus familias. En el año 1919 la OIT limitó las horas laborales, así como también los periodos de descanso semanales y las vacaciones anuales con una remuneración tanto a hombres como a mujeres, esto dio paso a un aumento de trabajo y productividad lo que generó el

aumento de ingresos en la población<sup>37</sup>.

Es una necesidad básica e innata del individuo y representa una función biológica. La Organización Mundial de la Salud recomienda que el sueño debe ser de 7 a 8 horas al día<sup>38</sup>. Al descansar las células del cerebro se oxigenan y regeneran; cuando el cuerpo no descansa o el descanso es inapropiado se acumulan grasas que son difíciles de eliminar<sup>39</sup>. Un trastorno de sueño prevalente en trabajadores es el insomnio, debido a las largas jornadas laborales, no duermen adecuadamente y es adoptado como un hábito<sup>40</sup>.

Por otro lado, según la ley el descanso durante la jornada laboral es de 24 horas a la semana, asignándose los domingos con frecuencia; el descanso anual es de 30 días al año y el descanso vacacional debe ser ejecutado en el tiempo pactado<sup>41</sup>. El Instituto HEGEL en 2021, indicó que, en la constitución política de Perú, en el artículo 25 indica que las empresas planteen normas alternativas durante el horario laboral y el descanso<sup>42</sup>, por lo tanto, los trabajadores de la empresa agroindustrial Beta tienen como opción descansar de 10 a 20 minutos durante su horario laboral antes y después de su refrigerio.

### **Manejo del estrés**

El estrés es una reacción fisiológica del organismo, se presenta en situaciones difíciles que afecta las funciones del organismo, se puede controlar de forma organizada y logrando un equilibrio en el estilo de vida<sup>43</sup>. Afecta el bienestar psicológico y físico de quien lo padece, desencadenando enfermedades crónicas y oportunista; se ha convertido en un factor de riesgo principal para la salud laboral<sup>44</sup>. El estrés está relacionado con la obesidad y la desnutrición. Se puede manejar practicando técnicas de relajación; tales como el yoga, la respiración profunda, estirar los brazos, mover la cabeza y otros<sup>45</sup>.

El estrés en el trabajo hoy en día es un tema muy importante en muchos países en donde se ha evidenciado que conlleva a enfermedades circulatorias, así como también gastrointestinales, trastornos psicológicos, físico y sociales lo que produce en el trabajador una baja productividad. Por ello se apuesta más importancia en cómo manejar el estrés en el trabajo y como hacer frente a diferentes situaciones que se presente en el día a día. La OMS ha implementado estrategias para el manejo del estrés dentro del ámbito laboral entre estas tenemos: la modificación o cambios en un cierto tiempo del entorno laboral, así como también repartiéndose de manera equitativa las tareas de trabajo, inculcando también horarios flexibles y ayudando y fomentando el trabajo en equipo<sup>46</sup>.

### **Cuidados de la salud**

La relación entre los prestadores de servicios de salud y la población debe ser buena, para cumplir con el derecho a la salud de las personas, prestando estos servicios mediante redes integrales para mejorar el bienestar de la sociedad<sup>47</sup>. Las normas y políticas del estado establecen que los empleadores tienen deberes que deben practicar; principalmente reexaminar periódicamente a sus empleados según la política nacional de seguridad y salud en el trabajo<sup>48</sup>.

La OMS<sup>49</sup> estableció el uso de Equipos de Protección Personal (EPP) en los trabajadores durante sus jornadas laborales; se deben implementar según el trabajo que realicen como el uso de cascos, guantes, protección respiratoria, protección auditiva, gorros y mandiles. El servicio de salud ocupacional indicó que además de las evaluaciones médicas como medicina general, oftalmología y psicología se deben realizar exámenes auxiliares generales y específicos como hemograma, examen completo de orina; radiografía de tórax, audiometría, examen toxicológico y de exposición en sangre y orina<sup>50</sup>.

El empaque es un material que guarda productos con el fin de salvaguardar la integridad y facilitar la entrega de los productos al consumidor<sup>51</sup>. Se debe implementar los EPP como el uso de mandilones, guantes, botas y tocas; de acuerdo al área donde se labora. La vacunación también es importante como medida de prevención para disminuir y evitar enfermedades infecciosas a nivel individual y comunitario. Se deben manejar los riesgos laborales biológicos con la vacunación del personal<sup>52</sup>; por ello es indispensable la prevención a través de la vacunación contra tétano, influenza, hepatitis B y COVID-19.

### **Salud ocupacional**

Es la ciencia que estudia y arte de proteger la salud, por medio del conocimiento, control y evaluación del medio ambiente, en donde se origina las enfermedades y accidentes dentro de una empresa<sup>53</sup>.

Los aspectos más importantes relacionados a la salud ocupacional fueron la falta de cuidados en su salud y su bienestar, así como también los riesgos de accidentes dentro de la empresa, ya que no prestan atención a las medidas de seguridad y tampoco acuden a sus controles trimestrales establecidas por la empresa lo que puede producir accidentes laborales y enfermedades ocupacionales.

### **Ley del trabajador N.º 29783**

Esta ley fue aprobada con el objetivo de promover una cultura sobre prevención de riesgo laborales. Estos riesgos deben ser prevenidos por los jefes de las empresas; estos deben ser fiscalizados y controlados. Los trabajadores y los sindicatos deben trabajar en la promoción, difusión y cumplimiento de las normativas. La ley del trabajador permite establecer normas mínimas sobre prevención de riesgos laborales.

La organización del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo indica que el empleador debe ser responsable de garantizar su salud y seguridad de su trabajador, también debe explicar cuál es el área de trabajo y también cuáles son sus peligros y riesgo relacionados a sus seguridad, disponer de una supervisión efectiva para asegurar la salud y seguridad de sus trabajadores, establecer programas de promoción y prevención de la salud, así como también proporcionar materiales adecuados para garantizar y evitar accidentes laborales dentro del área de trabajo<sup>54</sup>.

La empresa agroindustrial beta cuenta con una Matriz IPER (Identificación de Peligro y Evaluación de Riesgos), en todas sus instalaciones (fundo y fabrica), con el fin de identificar a tiempo los peligros laborales y tener en evaluación los riesgos que se puedan presentar. La empresa cuenta con personal capacitado (Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo) para realizar inspecciones de seguridad

### **Modelo de Nola Pender "Promoción de la Salud"**

Nola Pender planteó un modelo que indica que el estilo de vida está influenciado por la sociedad, las condiciones de vida y de trabajo de individuos; son importantes para promover estilos de vida saludables, la promoción de la salud previene enfermedades transmisibles, la salud materno infantil y salud en los trabajadores.

La salud se promueve proporcionando un nivel de vida decente, buenas condiciones de trabajo, educación, ejercicios físicos y medios de descanso y relajación. El sistema de salud en el trabajo debe planificar, plantear y ejecutar actividades de promoción y prevención de la salud; promoviendo los estilos de vida saludables llegando a todos los individuos a que practiquen estilos de vida saludables, teniendo un autocuidado positivo para la salud. Los profesionales

de la salud y el personal que labora lo deben tener en cuenta para evitar enfermedades no transmisibles en estos trabajadores<sup>55</sup>.

El profesional de enfermería desempeña un rol importante en la salud ocupacional, realizando intervenciones de manera oportuna para mejorar la calidad de vida y buen desempeño en el trabajo, así como también realizar protocolos que garanticen un ambiente adecuado durante sus horas laborales, dentro de estas incluyen la prevención de accidentes o incidente que pudiera presentar el trabajador dentro de la empresa.

### **II.c. HIPÓTESIS**

No hay hipótesis propuesta por ser de alcance descriptivo.

### **II.d. VARIABLES**

Variable 1: Estilos de vida.

### **II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS**

**Estilos de vida:** Son comportamientos y actitudes que las personas practican y fomentan con la finalidad de cubrir sus necesidades, para crecer y desarrollarse de forma individual y colectiva. Se identificó en los trabajadores de la empresa Agro Industrial Beta donde se midió como saludables y no saludables.

**Salud ocupacional:** Es una rama de la salud pública con el interés en la protección cuidado y bienestar del empleado o trabajador durante su horario laboral. Se midió como saludables y no saludables, se incluyeron las dimensiones de actividad física, hábitos alimenticios, sueño y descanso, manejo del estrés y cuidados de la salud.

**Actividad física:** Se refiere a cualquier movimiento que genere el cuerpo producido por el musculo que requiera algún gasto de energía identificado en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, cuantificado como saludables y no saludables.

**Hábitos alimenticios:** Es el conjunto de sustancias alimenticias que ingiere el ser humano haciendo así hábitos y comportamientos nutricionales en donde forman parte de sus estilos de vida identificado en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, cuantificado como saludables y no saludables

**Sueño y descansó:** Son hábitos biológicos necesarios para una buena salud en el ser humano ayudan a recuperar energía consumida durante su vida cotidiana a falta de ello puede conllevar a la falta de concentración, aumenta la irritabilidad, la falta de sueño conlleva a trastornos de la mente y alteraciones en el sistema nervioso, identificado en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, cuantificado como saludables y no saludables

**Manejo del estrés:** Son estrategias que permiten identificar la fuente del estrés y tensión saber conocer sus manifestaciones y encontrar respuestas asertivas, identificado en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, cuantificado como saludables y no saludables

**Cuidados de la salud:** Es un conjunto de actividades que comprenden el bienestar físico social y emocional del ser humano y poder prevenir enfermedades o accidentes dentro de un área específico, identificado en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta, cuantificado como saludables y no saludables



## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **III.a. TIPO DE ESTUDIO**

La investigación es de tipo descriptivo y la técnica usada fue una encuesta y el instrumento un cuestionario debido a que buscó especificar las propiedades o características del fenómeno que se analizó en dicha población<sup>56</sup>. Además, fue de corte transversal, la recolección de datos se realizó en una sola ocasión, se hizo un corte en el tiempo. Por último, fue de diseño no experimental, el investigador no ha manipulado la variable de estudio; cada tipo de investigación sustentado en razón a los conceptos de Hernández, et al<sup>57</sup>.

### **III.b. ÁREA DE ESTUDIO**

La investigación se llevó a cabo en el Complejo Agroindustrial Beta sector empaque en donde se prepara para su exportación e importación, ubicado actualmente en Chincha calle Simón Bolívar Km. 01, Chincha Baja, provincia de Chincha, departamento de Ica - Perú.

### **III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población estuvo compuesta por 80 trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta se tomó en cuenta una muestra de 66 trabajadores, cantidad que se obtuvo a través del muestreo probabilístico aleatorio simple.

(ver anexo 2).

### **Criterios de inclusión**

- Trabajadores que están dispuestos a participar voluntariamente.
- Trabajadores de ambos sexos.

### **Criterios de exclusión**

- Trabajadores que laboren menos de un mes.
- Trabajadores que no hayan completado el instrumento.

## **III.d. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Al seleccionar y plantear un diseño de validez y confiabilidad y reducir los errores en los resultados. La técnica usada fue una encuesta y el instrumento un cuestionario, el que se encuentra diseñado en 3 partes, presentación e instrucciones; datos generales y datos específicos, en el cual se incluyen las preguntas en escala de Likert de 3 valores para la variable estilos de vida.

El instrumento considerado en la investigación, es un cuestionario validado, comprende los datos personales tales como: edad, sexo, estado civil, condiciones laborales, el cuestionario contiene 28 ítems con tres opciones de respuestas, del 1 al 3, de nunca, a veces y siempre, incluye 5 dimensiones que están relacionados con la actividad física, abarca 5 ítems, hábitos alimenticios tienen 9 ítems, sueño y descanso tienen 3 ítems, manejo del estrés 3 ítems y cuidados en salud incluye 8 ítems; los valores de cada pregunta corresponden a valores ascendentes del 1 al 3 según sean saludables o no saludables.

El instrumento fue validado por medio de juicio de expertos procesado a través de la prueba binomial 0.039 donde se realizó una prueba piloto para determinar la confiabilidad del mismo mediante el Coeficiente Alfa de Cronbach dando como resultado 0.82. La prueba piloto no incluye su muestra completa, es solo una parte.

### **III.e DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de datos se solicitó la autorización del ingeniero a cargo de la empresa Beta Chincha Baja, con el fin de obtener su autorización y facilidad que permita la realización del estudio. Luego de la aprobación del comité de ética se procedió a realizar una encuesta a los trabajadores de empaque durante el mes de febrero, se tuvo en cuenta el consentimiento informado del trabajador, se respetaron los principios éticos que a continuación se detallan:

La autonomía este principio se respetó solicitando el permiso y autorización a la empresa comprometida luego de la aprobación del proyecto por el comité de Ética. Asimismo, cada participante firmó el consentimiento informado, se respetó la identidad de cada trabajador de forma anónima a través de la resolución de instrumentos, los datos obtenidos se codificaron ya que sirvieron solo para la investigación y solamente fueron utilizados por el investigador.

La beneficencia, este principio se respetó en todo momento, con el fin de obtener el bienestar de los trabajadores, el propósito de la investigación es promover conductas saludables a través de medidas sanitarias; la no maleficencia, se respetó puesto que, durante la participación de los trabajadores de estudio no se expuso su integridad y bienestar en ningún momento, se respetó la justicia toda vez que no se dañó la dignidad de la persona en todas las etapas del proceso de la investigación; se tomó en cuenta la igualdad en cuanto al trato humano digno a cada trabajador evitando cualquier tipo de discriminación.

### III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Se realizó un análisis descriptivo, los resultados obtenidos se hicieron usando de frecuencias y análisis porcentual, estadísticas de forma descriptiva. En donde la escala de evaluación se dio por intervalos, después de la recolección de datos se le proporcionó códigos con 3 valores, 1, 2 y 3, donde siempre será el código (1) a veces se le dará el código (2) y nunca tendrá el código (3) según la pregunta planteada, distribuidos en 5 dimensiones. La tabulación en relación a la base de datos se realizó con ayuda de la hoja de cálculo Excel (versión 2019) asimismo, el procesamiento de este se dio por promedio para la elaboración de gráficos y tablas como parte de los resultados con valores finales en donde se obtuvieron a través de promedio dando así los siguientes puntajes:

- Global  
Saludable: < 54  
No saludables:  $\geq 54$
- Actividad física  
Saludable: < 9  
No saludable:  $\geq 9$
- Hábitos alimenticios:  
Saludable: < 18  
No saludable:  $\geq 18$
- Sueño y descanso  
Saludable: < 5  
No saludable:  $\geq 5$
- Manejo del estrés  
Saludable: < 5  
No saludable:  $\geq 5$

- Cuidados en salud

Saludable:  $< 16$

No saludable:  $\geq 1$

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV. RESULTADOS

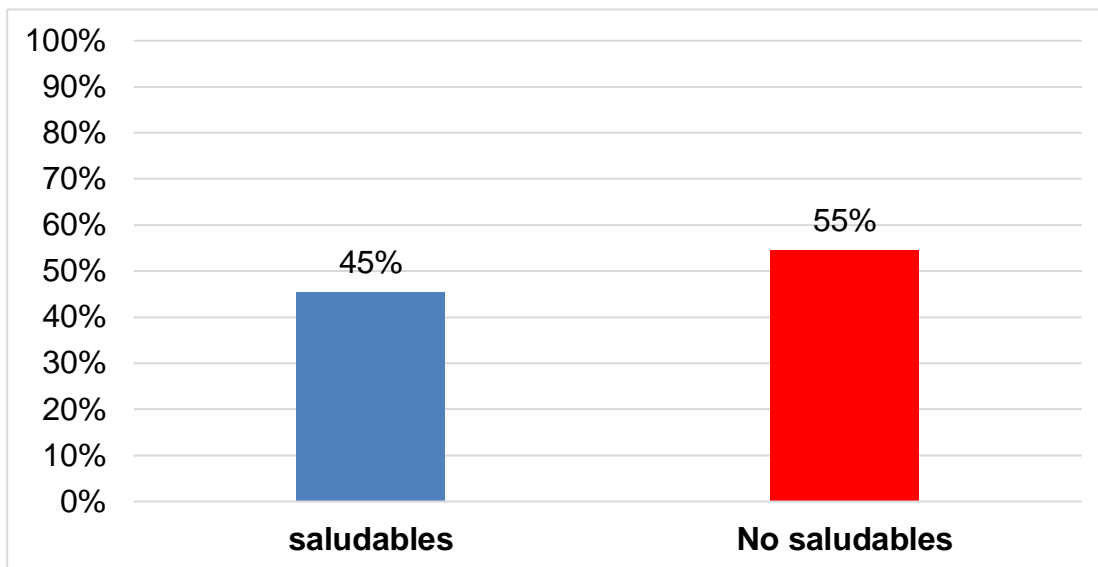
Tabla 1

Estilos de vida en los trabajadores de empaque del Complejo  
Agroindustrial Beta  
Chincha 2022

Datos generales	Categoría	n=66	100%
<b>Edad</b>	18 a 29 años	17	26%
	30 a 39 años	<b>28</b>	<b>42%</b>
	40 a 49 años	13	20%
	50 a 59 años	8	12%
<b>Sexo</b>	Masculino	27	41%
	Femenino	<b>39</b>	<b>59%</b>
<b>Estado civil</b>	soltero	<b>25</b>	<b>38%</b>
	casado	20	30%
	viudo	2	3%
	conviviente	13	20%
	separado	6	9%
<b>Años laborando</b>	0 a 5 años	<b>51</b>	<b>77%</b>
	6 a 10 años	15	23%
<b>Condición laboral</b>	Estable	11	17%
	Temporal	<b>55</b>	<b>83%</b>

Se observa el 42% (28) tienen de 30 a 39 años, en su mayoría del sexo femenino 59% (39), en su estado civil el 38% (25) son solteros, así mismo, un 77% (51) tienen de 1 a 5 años laborando, su condición laboral es temporal con un 83% (55).

**Gráfico 1**  
**Estilos de vida en los trabajadores de empaque del Complejo**  
**Agroindustrial Beta**  
**Chincha 2022**



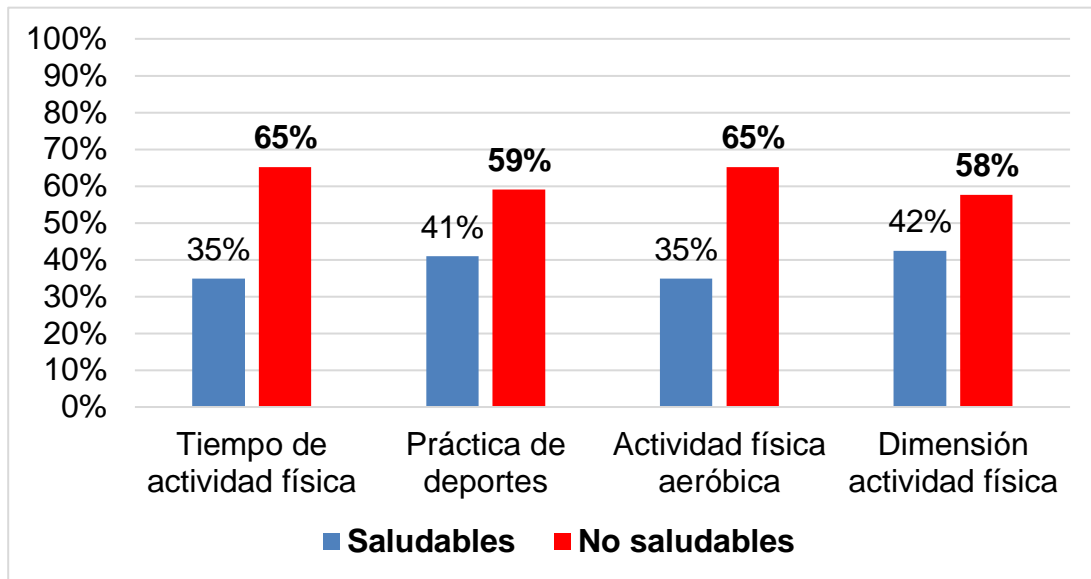
Se observa que los estilos de vida en los trabajadores de empaque son no saludables con un 55% (36), el 45% (30) son saludables.



**Gráfico 2**

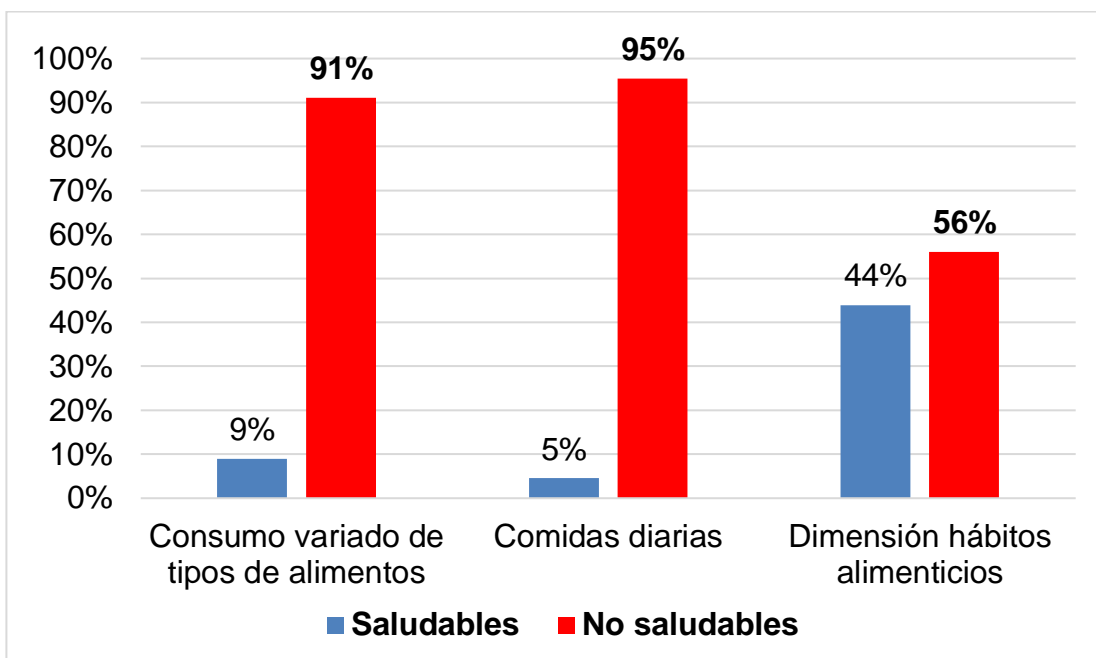
**Estilos de vida según dimensión actividad física en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta**

**Chincha 2022.**



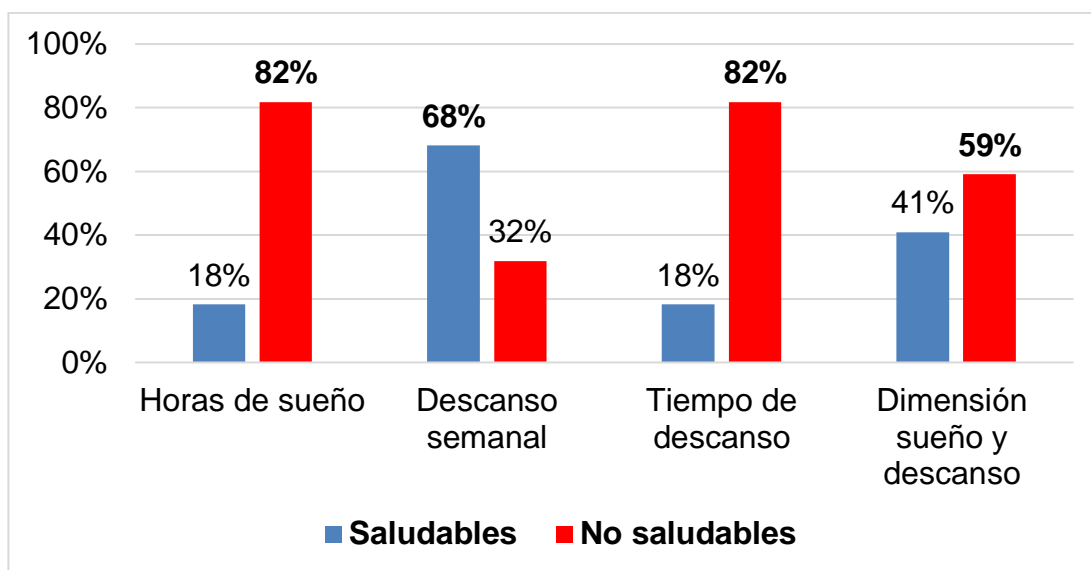
Se observa que los estilos de vida en los trabajadores según dimensión actividad física es no saludable con un 58% (38). En el tiempo que toman para realizar actividad física fue no saludable con un 65% (43). En tanto a la práctica de deportes fueron no saludables con un 59% (39). Y por último en la práctica de actividad física aeróbica es no saludable con un 65% (43).

**Gráfico 3**  
**Estilos de vida según dimensión hábitos alimenticios en los**  
**trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta**  
**Chincha 2022.**



Se observa que en la dimensión hábitos alimenticios los trabajadores tienen estilos de vida no saludables con un 56% (37), dentro de esta se identificó que el consumo de alimentos variados es no saludable con un 91% (60) finalmente en consumo de alimentos diarios fue no saludable con un 95% (63).

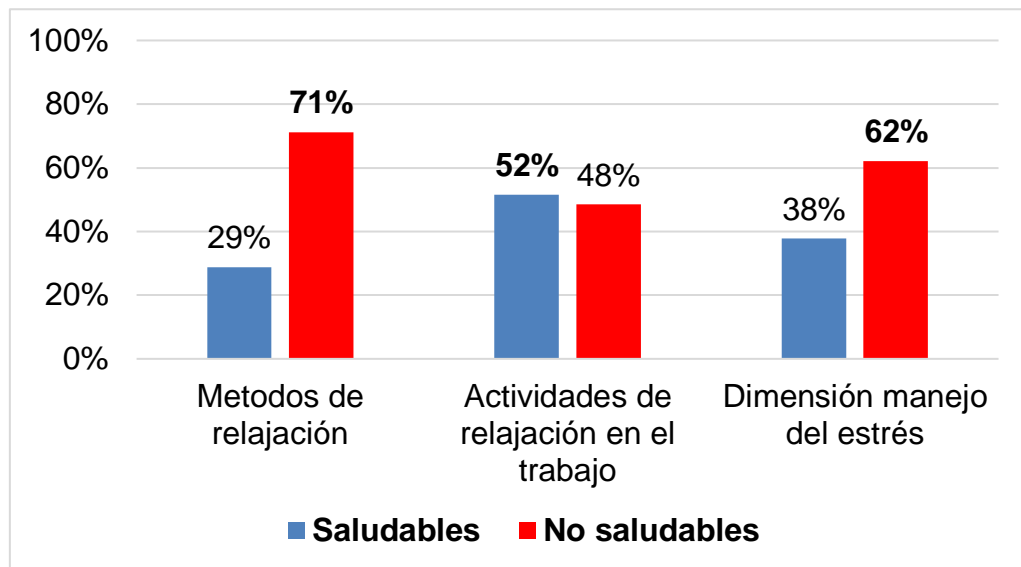
**Gráfico 4**  
**Estilos de vida según dimensión sueño y descanso en los trabajadores**  
**de empaque del Complejo Agroindustrial Beta**  
**Chincha 2022.**



Se observa que los estilos de vida en los trabajadores, respecto a la dimensión sueño y descanso son no saludables con un 59% (39), respecto a las de horas sueño son no saludables con un 82% (54), por otro lado, respecto al descanso semanal es saludable con un 68% (45) y el descanso en horas laborales es no saludable con un 82% (54).

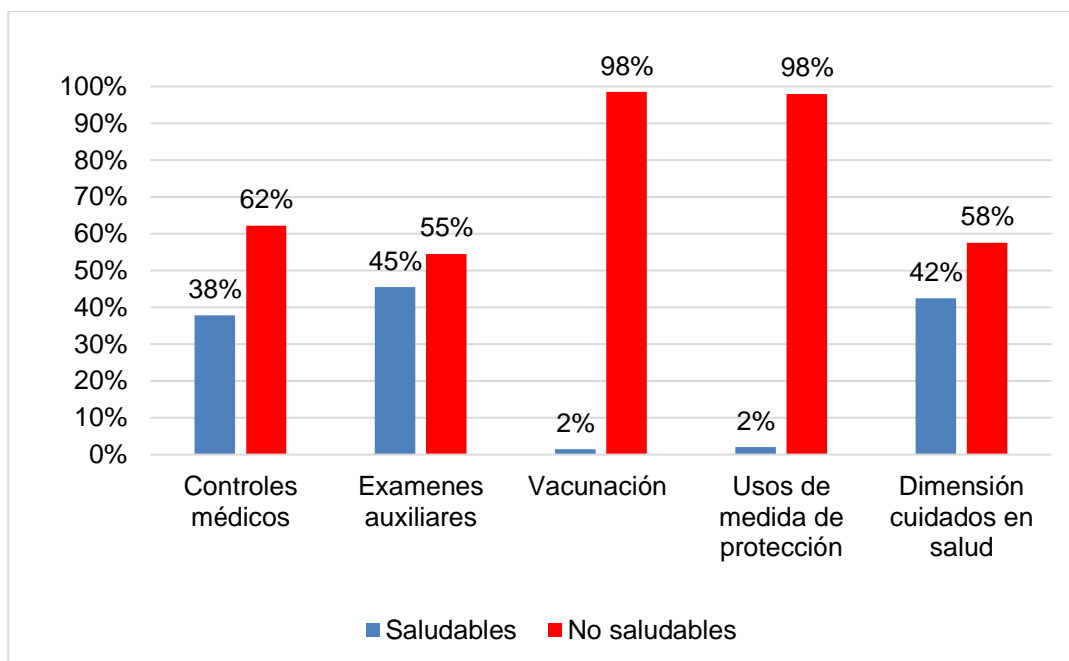
**Gráfico 5**

**Estilos de vida según dimensión manejo del estrés en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta Chincha 2022.**



En cuanto a los estilos de vida según dimensión manejo del estrés se observa que un 62% (41) de trabajadores son no saludables, los métodos de relajación son no saludables con un 71% (47) y finalmente las actividades de relajación durante el trabajo son saludables con un 52% (34).

**Gráfico 6**  
**Estilos de vida según dimensión cuidados en salud en los trabajadores**  
**de empaque del Complejo Agroindustrial Beta**  
**Chincha 2022**



Se observa que en la dimensión cuidados en salud de los trabajadores son no saludables con un 58% (38). Con respecto a la realización de controles médicos tienen como resultados no saludables con un 62% (41), en la realización de exámenes auxiliares son no saludables con un 55% (36), en la vacunación son no saludables con un 98% (65) y por último el uso de protección personal son no saludables con un 98% (65).

#### **IV.b. Discusión:**

El 42% de trabajadores tienen entre 30 a 39 años, siendo en su mayoría del sexo femenino en un 59%, según su estado civil el 38% son solteros, con respecto a sus años laborando un 77% tienen entre 1 a 5 años, su condición laboral fue temporal en un 83%, resultados similares a Hidalgo y Panchana<sup>8</sup>, quien en su estudio realizado en Ecuador obtuvo un 55% correspondiente al sexo femenino, los resultados obtenidos son similares a otros estudios realizados en lo que indica que las personas requieren el trabajo son en su mayoría adultos del sexo femenino debido a que asumen responsabilidades y cargas familiares lo que conlleva a la falta de oportunidades de empleo en donde están predispuestos a trabajar largas horas laborales lo que conlleva a llevar estilos de vida no saludables que perjudican su salud y bienestar

De acuerdo al objetivo general planteado, se encontró que los estilos de vida de los trabajadores de empaque fueron no saludables, en el (grafico 1) dando como resultado un 55%, siendo similares a Saravia M<sup>15</sup> en el Perú, encontró que los estilos de vida de la su población trabajadora fueron no saludables en un 83%. La OMS<sup>14</sup> refiere que los estilos de vida son hábitos que están sujetos a las interacciones sociales, estos resultados son de suma importancia ya que el estudio realizado alcanzo un alto valor porcentual reflejando una realidad preocupante.

Es crucial conocer los estilos de vida de los trabajadores, en su mayoría no pueden tener un estilo de vida saludable debido a sus arduas horas de trabajo y poco tiempo para dedicarse a ello, por lo tanto, es objeto de innumerables intervenciones preventivas en los cuales tiene la participación fundamental el profesional de enfermería promoviendo

estilos de vida saludables y mejorar su ambiente laboral y su salud no solo en trabajo sino también en su vida cotidiana.

Respondiendo al objetivo específico planteado, en la dimensión de actividad física en los trabajadores de empaque (grafico 2) tienen un estilo de vida no saludables con un 58%, resultados similares que fueron encontrados en un estudio de Hurtado, et al<sup>11</sup>. en el Perú, donde el 77% de adultos no realiza actividad física. La OMS<sup>16</sup> lo define como movimientos del cuerpo que se originan en el músculo, causando así un gasto de energía, este resultado es muy alarmante para la salud de los trabajadores.

Este porcentaje es muy preocupante para la salud de los trabajadores, se puede ver perjudicada a largo plazo, el cual requiere la intervención del personal de salud que abarque de manera holística este problema, cabe resaltar que la actividad física es fundamental para evitar el sobrepeso y enfermedades cardiovasculares. Los trabajadores encuestados refieren en su mayoría que: no dedican horas de actividad física por el trabajo y también porque tienen largas horas laborales lo que conlleva al sedentarismo y a la obesidad, otras enfermedades crónicas.

Respondiendo al objetivo específico, que incluye la dimensión hábitos alimenticios (grafico 3), reveló que los estilos de vida son no saludables en un 56% en los trabajadores, resultados similares a Saravia M<sup>15</sup> en el Perú, solo un 44% fueron poco saludables en la dimensión hábitos alimenticios. Según la OIT<sup>23</sup>, la alimentación se encuentra dentro de los estilos de vida, los cuales ayudan al desarrollo físico y psicológico, así como en la salud y por tanto en la productividad de las personas económicamente activas; aportando nutrientes necesarios para que estos tengan un estado de salud óptimo.

Los resultados obtenidos son preocupantes para el adulto, ya que ellos están expuesto a diferentes tipos de enfermedades por sus arduas horas de trabajo y su mal estilo de vida, es por eso que en su mayoría no se alimentan adecuadamente provocando así enfermedades no transmisibles, cardiovasculares, obesidad entre otros, por ello es necesario que el medico ocupacional en conjunto con el personal de la concesionaria implementen medidas alimentación saludable para los adultos.

Los estilos de vida de los trabajadores de empaque que responden a los objetivos específicos según dimensión sueño y descanso (grafico 4) fueron no saludables en un 59%, siendo similares al estudio realizado por Ramos<sup>12</sup> un 69% de la población encuestada presenta una mala calidad de sueño y descanso. Según la OMS<sup>32</sup> el sueño es aquella necesidad innata y básica de los seres humanos; así mismo, es una función biológica de suma importancia para el ser humano a lo largo de su vida, además, la Organización Mundial de la Salud indico que se recomienda entre 7 a 8 horas de sueño.

Los trabajadores no duermen lo necesario por sus arduas horas de trabajo provocando así la falta de concentración, la atención, la capacidad de pensar con claridad en donde tendrán errores que perjudiquen su trabajo diario y afectara su desempeño laboral. Aspecto que debe ser tomado en cuenta de parte del empleador.

La investigación realizada, en respuesta al objetivo específico en la dimensión manejo del estrés (grafico 5) en los trabajadores de empaque tienen un estilo de vida no saludables en un 62%, de igual forma, Villanueva<sup>14</sup> determinó que el 91.67% tienen un inadecuado manejo del



estrés. Ávila J<sup>37</sup> lo define como una reacción fisiológica que se genera en el organismo; se manifiestan en situaciones difíciles que van a afectar las funciones del organismo, estas se pueden controlar con una organización correcta y con equilibrio en el estilo de vida.

Un inadecuado manejo del estrés puede conllevar a dolores musculares, fatiga, malestar estomacal, problemas para conciliar el sueño, la concentración, entre otros, lo que perjudica al trabajador en sus horas laborales y en su vida cotidiana, es ahí donde, los profesionales encargados de la salud ocupacional tienen un papel importante para la prevención de diferentes tipos de enfermedades como también de problemas en el trabajo, para evitar un mal manejo del estrés.

Los estilos de vida de los trabajadores que responden al objetivo específico en cuanto a la dimensión cuidados en salud fueron no saludables en un 58%, así mismo, el estudio de Muñante M<sup>15</sup>. dio como resultados que el 57.5% de trabajadores de enfermería son no saludables.

La ley de salud y seguridad en el trabajo<sup>42</sup>, informo que es indispensable para la determinación del riesgo en las empresas de agroexportación, la manipulación de dispositivos cortantes es común para el envasado de un producto. Los resultados obtenidos dan como respuestas la falta de cumplimientos de seguridad en el trabajo lo que con lleva a accidentes laborales y enfermedades ocupacionales, afectando la inasistencia del trabajador dentro de la empresa.

El personal de salud ocupacional en conjunto con el comité de seguridad y salud en el trabajo, tienen el deber de ayudar en la buena utilización, cumplimiento del uso de las EPP y sus condiciones para un buen

desempeño laboral. En conclusión, se obtuvo resultados con ciertas diferencias en sus investigaciones indicando que el desempeño laboral es influenciado por un estilo de vida no saludables. Por ello es importante un estudio exhaustivo de los estilos de vida y consejerías para prevenir enfermedades ocupacionales en el marco de la ley.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **V.a. CONCLUSIONES**

Los estilos de vida, de los trabajadores de empaque del Complejo a Agro Industrial beta chincha 2022, según los resultados obtenidos son no saludables.

Los estilos de vida de acuerdo con sus dimensiones: Actividad física, hábitos alimenticios, sueño y descanso, manejo del estrés y cuidado de la salud fueron no saludables en los trabajadores de empaque del Complejo a Agroindustrial Beta Chincha 2022.

### **V.b. RECOMENDACIONES**

Se recomienda entregar los resultados obtenidos a los responsables del área de trabajo con el fin de fortalecer la salud ocupacional en la empresa, dentro de la cual se puede realizar acciones educativas y plantear estrategias para promover los estilos de vida saludables en los trabajadores.

Por medio del coordinador del área de salud ocupacional realizar pausas activas en el trabajo y hacer partícipes a todos los colaboradores sin excepción de programas de actividad física en el trabajo, además juntamente con el encargado de la concesionaria implementar la alimentación saludable preparando frutas y alientos balanceados, revisar y organizar con el personal de recursos humanos las rotaciones de turnos en horas laborales que no alteren significativamente sus horas de sueño del trabajador, de igual forma se puede implementar jornadas de técnica de relajación en el trabajo con un profesional especialista en el tema,, finalmente ayudar a la evaluación y mejora del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Internacional de Trabajo. Causas de muertes en el trabajo. 2021 [fecha de acceso: 28 de octubre del año 2021] disponible en: [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_819802/lang-es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_819802/lang-es/index.htm)
2. Banco mundial. Agricultura y alimentos a nivel mundial. 2019 [fecha de acceso 28 de octubre del año 2021 disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/topic/agriculture/overview#1>
3. Organización Mundial de Salud. Pandemia causada por el Covid 19 sobre los cambios en la vida del ser humano. 2021 [Fecha de acceso: 28 de octubre del año 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
4. Cañarte J, Rodríguez M. Manejo y disposición de desechos sólidos en la planta de producción de vapor por biomasa Cañarte – Ecuador. Rev. Científica [texto en línea]. 2020 [Fecha de acceso: 28 de octubre del año 2021], 6 (2) Disponible en: <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1248/2075%3E>.
5. Ministerio de trabajo y promoción del empleo. Informe trimestral del mercado laboral y situación del empleo. 2020 [fecha de acceso 30 de octubre] disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1795315/Reporte%20de%20empleo%201T%202021.pdf>

6. Hurtado C, Atoc N, Rodríguez M. Estilo de vida saludable, nivel de glucosa e IMC en adultos de Valle de Amauta – Ate Vitarte- Lima. Rev. Científica [texto en línea] 2020 [fecha de acceso: 22 de noviembre del año 2021], 13 (2) disponible en: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1424](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1424)
7. Diario el peruano. Encuentra vulneración de derechos y exposición a riesgos en empresa agroexportadora de Ica.2022 [fecha de acceso: 22 de noviembre del año 2021], disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/126491-sunafil-encuentra-vulneracion-de-derechos-y-exposicion-a-riesgos-en-empresa-agroexportadora-de-ica>
8. Torres A, Solís O, Rodríguez C, Moguel J, Zapata D. Hábitos alimenticios. Rev. Horizonte sanitario [texto en línea]. 2017 [ fecha de acceso 18 de noviembre del año 2021]; 36(3) disponible en: DOI: <https://doi.org/10.19136/hs.a16n3.1788>
9. Casco J. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los trabajadores del instituto politécnico de salud polis. Rev. Torreón Universitario [texto en línea] 2019 [ fecha de acceso 18 de noviembre del año 2021], 7 (8) disponible en <https://www.camjol.info/index.php/torreon/article/view/7716>
10. Hidalgo D, Panchana E hábitos alimentarios, estado nutricional y estado nutricional en adultos [título de nutricionista] Ecuador: Universidad Católica de Guayaquil. 2020 [fecha de acceso 2 de noviembre del año 2021] disponible en: <http://201.159.223.180/handle/3317/14741>
11. Hurtado C, Atoc N, Rodríguez M. Estilo de vida saludable, nivel de glucosa e IMC en adultos de Valle de Amauta – Ate Vitarte- Lima. Rev. Científica. [texto

- en línea]. 2020 [fecha de acceso: 10 de noviembre del año 2021] 3(2): 20 – 33, disponible en: DOI: <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i2.1424>
12. Huamán N. Prácticas de actividad física en los trabajadores. 2018 [ fecha de acceso 4 de noviembre del año 2021] disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8922>
13. Villanueva A. Influencia de estilos de vida en la satisfacción laboral de los trabajadores de la Dirección Regional de Salud [título de licenciado en educación física] Tumbes: Universidad Nacional del Altiplano; 2019 [ fecha de acceso 6 de noviembre del año 2022]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/43230>
14. Ramos E. Asociación entre la calidad de sueño, actividad física, sobre peso y obesidad en el personal [título de médico cirujano] Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2019 [fecha de acceso 4 de noviembre del año 2021] disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/4030>
15. Muñante M Estilos de vida y su relación con la condición de salud en el personal de enfermería del hospital Antonio krabonja Antoncich Essalud, [título de licenciada en enfermería ] Pisco: Universidad Privada Norvert Wiener 2019; [fecha de acceso 28 de mayo del año 2022] disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3339>
16. Saravia M, estilos de vida y condiciones de salud en choferes de la empresa de transportes service Chincha [título de enfermería] Chincha: Universidad Privada San Juan Bautista; 2019 [fecha de acceso 6 de noviembre del año 2021] disponible en <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2910>

17. Organización Mundial de Salud. Estilos de vida. 2020 [ fecha de acceso 5 de noviembre del año 2021] disponible en: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_4\\_2020/11\\_estilo\\_vida.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf)
18. Serrano E. Estilos de vida en trabajadores del consorcio tren eléctrico II San Juan de Lurigancho [. 2019 [fecha de acceso 18 de noviembre del año 2021] disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2191>
19. Lorenzo J, Diaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión del siglo XXI. Rev. de ciencias médicas [texto en línea]. 2019 [ fecha de acceso: 20 de noviembre del año 2021]; 3 (2) disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000200170](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170).
20. Canova C, Quintana M, Álvarez L. Revista Científica. Estilos de Vida y su implicación en la salud de estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistémica. Rev. científica [Texto en línea] 2018 [ Fecha de acceso 28 de mayo del año 2022]; 24(2) Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/329440741\\_Estilos\\_de\\_Vida\\_y\\_su\\_implicacion\\_en\\_la\\_salud\\_de\\_los\\_estudiantes\\_Universitarios\\_de\\_las\\_Ciencias\\_de\\_la\\_Salud\\_Una\\_revision\\_sistematica](https://www.researchgate.net/publication/329440741_Estilos_de_Vida_y_su_implicacion_en_la_salud_de_los_estudiantes_Universitarios_de_las_Ciencias_de_la_Salud_Una_revision_sistematica)
21. Abanto B. ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA CHORRILLOS [titulo de enfermeria] universidad Privada San Juan Bautista. 2017 [ fecha de acceso 28 de mayo del año 2022] disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1918/T-TPLE-%20Betty%20Margot%20Abanto%20Go%c3%b1e.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

22. Organización Mundial de Salud. Estilos de vida [título de enfermería] lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2020 [ fecha de acceso: 5 de noviembre del año 2021] disponible en: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_4\\_2020/11\\_estilo\\_vida.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf)
23. Asociación de medicina del deporte de Colombia. Manifiesto actividad física para Colombia. [texto en línea]. 2015 [fecha de acceso: 18 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/amedco/vam-101/deporte11101manifiesto/>
24. Zamarripa J, Ruiz F, López J, Fernández R. Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre Rev. Digital [texto en línea]. 2014 [fecha de acceso: 18 de noviembre del año 2021], 7 (14) disponible en: [FrecuenciaDuracionIntensidadYNivelesDeActividadFis-4993671.pdf](#)
25. Instituto Europeo Inactividad física: sedentarismo. 2019[fecha de acceso 9 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/inactividad-fisica-sedentarismo/#:~:text=Al%20menos%20un%2060%25%20de,las%20actividades%20laborales%20y%20dom%C3%A9sticas.>
26. Gobierno de México. Ejercicio aerobio y anaeróbico, dos formas de adquirir energía. 2017 [fecha de acceso: 22 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://www.gob.mx/conade/articulos/ejercicio-aerobico-y-anaerobico-dos-formas-de-adquirir-energia-96537>
27. Organización Mundial de Salud. Actividad Física y Hábitos Alimentarios [texto en línea]. 2020 [fecha de acceso: 18 de noviembre del año] disponible en:



<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

28. Corrales A. El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. Rev. digital de educación física [texto en línea]. 2009 [fecha de acceso: 18 de noviembre del año 2021], 4 (1) disponible en: Dialnet-ElDeporteComoElementoEducativoIndispensableEnElAre-3233220%20(1).pdf
29. MINSALUD. ABCE. Actividad física en el entorno laboral 2015 [fecha de acceso 28 de mayo del año 2022] disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-entorno-laboral.pdf>
30. Camelo L, Piñeros G, Cahez L. 2021 Fomento de alimentación laboral saludable en América del sur. Rev. Científica [texto en línea]. 2019 [Fecha de acceso: 18 de noviembre del año 2021]; 23(1): 61–68 disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4260/426064021009/html/>
31. Mariño, Nuñez M, Games A. Alimentación saludable [texto en línea]. 2016 [fecha de acceso 9 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
32. Gonzales L, Téllez A, San Pedro J, Nájera H. Proteínas en la nutrición. Rev. Salud Publica y Nutrición [texto en línea] 2007 [fecha de acceso: 18 de noviembre del año 2021], 8 (2) disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn072g.pdf>
33. Pérez M, Ruano A. Vitaminas y salud. Rev. Nutricional [texto en línea]. 2004 [fecha de acceso: 18 de noviembre del año 2021]; 23(8): 96- 106. disponible

en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-vitaminas-salud-13065403>

34. Carbajal A. Manual de nutrición y dietética. 2012 [fecha de acceso:18 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-5-proteinas.pdf>
35. Orjuela R. Comidas chatarras. Rev. Educación al consumidor [texto en línea]. 2017 [fecha de acceso: 24 de noviembre del año 2021]; 44 (6) disponible en: [https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Que\\_es\\_comida\\_chatarra.pdf](https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Que_es_comida_chatarra.pdf)
36. OIT. Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: estudio de empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. [texto en línea] 2012 [fecha de acceso 29 de mayo del año 2022] disponible en: [https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file\\_publicacion/alimentacion.pdf](https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf)
37. OIT. Tiempo de trabajo [texto en línea] 2022. [fecha de acceso 29 de mayo del año 2022] disponible en: <https://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/working-time/lang--es/index.htm>
38. Medline. Sueño y salud. 2021. [texto en línea] [fecha de acceso: 24 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>
39. Asociación Chilena de Seguridad. Para rendir mejor tienes que dormir bien. 2019 [fecha de acceso: 25 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://www.achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/La-importancia-de-dormir-bien.aspx>

40. Ministerio de sanidad y política social Guía para la práctica clínica para el manejo del insomnio. 2018 [fecha de acceso: 10 de noviembre del año 2021] disponible en: [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC\\_465\\_Insomnio\\_Lain\\_Entr\\_compl.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_compl.pdf)
41. Instituto de ciencias HEGEL. Derechos laborales. [texto en línea]. 2021 [fecha de acceso: 22 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://hegel.edu.pe/blog/derecho-laboral-la-jornada-laboral-en-peru-conceptos-y-explicaciones/>
42. Ministerio de trabajo y promoción del empleo. Sistema normativo de información laboral. 2011 [fecha de acceso: 25 de noviembre del año 2021] disponible en: [http://www.trabajo.gob.pe/boletin/boletin\\_6\\_1.html](http://www.trabajo.gob.pe/boletin/boletin_6_1.html)
43. Ávila J. Estrés un problema de salud del mundo actual. Rev. Con - Ciencia [texto en línea]. 2014 [fecha de acceso: 18 de noviembre del año 2021]; 2 (1) disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext)
44. Hoyo D. Estrés laboral. 2018 [fecha de acceso: 10 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>
45. Castro B, Técnicas de relajación. Rev. Información Científica [texto en línea]. 2010 [fecha de acceso: 10 de noviembre del año 2021]; 65 (1) Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757306019.pdf>
46. OIT. Prevención del estrés en el trabajo. 2013 [ fecha de acceso 29 de mayo del año 2022] disponible en: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms\\_251057.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms_251057.pdf)

47. Portal de recursos humanos. Técnicas de relajación. 2018 [fecha de acceso: 24 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://www.infocapitalhumano.pe/recursos-humanos/noticias-y-movidas/5-tecnicas-de-relajacion-en-el-trabajo/>
48. MINSA. Lineamiento para la vigilancia de la salud de los trabajadores. 2008 [fecha de acceso: 18 de noviembre del año 2021] disponible en: [http://www.digesa.minsa.gob.pe/norma\\_consulta/Linamientos\\_de\\_VST.pdf](http://www.digesa.minsa.gob.pe/norma_consulta/Linamientos_de_VST.pdf)
49. Ministerio de trabajo. Ley de salud y seguridad en el trabajador. 2016 [fecha de acceso: 22 de noviembre del año 2021] disponible en: [https://www.munlima.gob.pe/images/descargas/Seguridad-Salud-en-el-Trabajo/Ley%2029783%20\\_%20Ley%20de%20Seguridad%20y%20Salud%20en%20el%20Trabajo.pdf](https://www.munlima.gob.pe/images/descargas/Seguridad-Salud-en-el-Trabajo/Ley%2029783%20_%20Ley%20de%20Seguridad%20y%20Salud%20en%20el%20Trabajo.pdf)
50. Organización Mundial de Salud. Modelo de atención integral en salud. 2003 [fecha de acceso: 18 de noviembre del año 2021] disponible en: [https://www.paho.org/gut/dmdocuments/Modelo\\_de\\_atencion\\_integral\\_en\\_salud\\_MSPAS.pdf](https://www.paho.org/gut/dmdocuments/Modelo_de_atencion_integral_en_salud_MSPAS.pdf)
51. Ministerio de Salud. Protocolo de exámenes médicos ocupacionales y guías de diagnósticos de los exámenes médicos obligatorios por actividad. 2011 [fecha de acceso: 13 de noviembre del año 2021] disponible en: [http://www.digesa.minsa.gob.pe/norma\\_consulta/PROTOCOLOS-DE-EXAMENES-MEDICOS-OCUPACIONALES-2.pdf](http://www.digesa.minsa.gob.pe/norma_consulta/PROTOCOLOS-DE-EXAMENES-MEDICOS-OCUPACIONALES-2.pdf)
52. Loero R, Empaque. 2012 [fecha de acceso: 24 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://www.buenastareas.com/ensayos/El-Empaque/5833163.html>

53. Moreno G. Vacunas en salud laboral. Rev. Medica [texto en línea] 2021 [fecha de acceso: 25 de noviembre del año 2021]; 31 (3):287- 303 disponible en: DOI: [10.1016/j.rmclc.2020.05.001](https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.05.001)
54. Ministerio de trabajo seguridad y salud en el trabajo ley N° 29783. 2016 [fecha de acceso el 13 de noviembre del año 2021] disponible en: <https://www.munlima.gob.pe/images/descargas/Seguridad-Salud-en-el->
55. Aristizábal HP, Blanco RM, Sánchez RA. Enfermería Universitaria El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Eneo-Unam. Rev. de Enfermería [texto en línea]. 2011[Fecha de acceso 10 de noviembre del año 2021]; 8(4). <http://www.revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248/242>.
56. Tamayo M. Tipos de investigación. 2°. ed. [texto en línea] Limusa: México 2002. Disponible en: [https://trabajodegradoucm.weebly.com/uploads/1/9/0/9/19098589/tipos\\_de\\_investigacion.pdf](https://trabajodegradoucm.weebly.com/uploads/1/9/0/9/19098589/tipos_de_investigacion.pdf)
57. Hernández R. Metodología de la investigación. 6° ed. México: Mc Graw Hill Educación. [texto en línea] 2014. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

## BIBLIOGRAFIA

- Borrel C. Organización de la salud pública. España. 2020. P, 27.
- Esparza V. Hábitos de actividad física. México. 2020. P, 5-10.
- Gil P. Estrés laboral. España. 2020. P, 10-15.
- Lira D. Trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. Perú. 2018. 81 (1) p, 21.
- Martínez A, Pedron C. Conceptos básicos en alimentación. España. 2017.p, 29.
- Montoya A. Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento. Colombia 2020.p, 16.
- Vásquez W, Metodología de la investigación. Manual del estudiante. [Archivo Pdf] Perú. 3era ed. 2020.p, 24, 25.
- Zambrano R, Ética y Bioética en Enfermería. Colombia. 2020. P, 175-194.

## ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Estilos de vida	El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.	Son los modos o formas de vivir que tienen los trabajadores de empaque de la empresa agroindustrial Beta; de acuerdo a la actividad física, alimentación, sueño y descanso, manejo del estrés y cuidado de la salud; que serán evaluados a través de un cuestionario cuyos valores finales son: saludables y no saludables	Actividad Física	Tiempo de actividad física	Saludables  No saludables
				Actividad física aeróbica	
				Práctica de deportes	
			Hábitos alimenticios	Tipos de alimentos	
				Comidas diarias	
				Sueño y descanso	
			Sueño y descanso	Horas de sueño	
				Descansos semanales	
				Tiempo de descanso	

			Manejo del estrés	Métodos de relajación	
				actividades de relajación en el trabajo	
			Cuidado de la salud	control medico	
				Exámenes auxiliares	
				Uso de medidas de protección personal del área de empaque	
				Vacunas	

---



## ANEXO 2

### DISEÑO MUESTRAL

La muestra fue seleccionada mediante muestreo probabilístico aleatorio simple de acuerdo a la siguiente fórmula:

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

<b>IC=</b>	95%	1.96	
<b>p =</b>	50%	50/100=	0.5
<b>q=</b>	(1 -p)	(1 - 0.5) =	0.5
<b>e=</b>	5%	5/100=	0.05
<b>N=</b>	150		

**Datos:**

$$\frac{(1.96) (1.96) * 80 * 0.5 * 0.5}{(0.05) (0.05) * 80 + (1.96) (1.96) * 0.5 * 0.5} = \frac{76.83}{1.16} = 66.2$$

**n= 66**

La muestra será de 66 trabajadores de empaque.

**ANEXO 3: INSTRUMENTO**  
**ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DE LOTRABAJADORES**  
**DE EMPAQUE DEL COMPLEJO**  
**AGROINDUSTRIAL BETA**

**INTRODUCCION:**

Estimado colaborador, reciba un cordial saludo del bachiller de enfermería Cesar Rodrigo Gonzales Guerrero, este estudio lleva como título: Estilos de vida en los trabajadores del área Empaque del complejo agroindustrial Beta Chincha 2022, por ello se solicita su participación completando el siguiente cuestionario de acuerdo a su parecer y experiencia propia, no hay respuestas buenas ni malas, solo se requiere conocer sobre sus estilos de vida durante el trabajo diario. Debe tener en cuenta, que el cuestionario se resuelve de forma anónima; es decir, que los datos serán usados para fines de la investigación y serán manipulados únicamente por el investigador.

**INSTRUCCIONES:**

Marque con un aspa (x) la alternativa que usted crea conveniente en cada pregunta.

**DATOS GENERALES**

**1.Edad: ....**

- a. 18 a 29 años
- b. 30 a 39 años
- c. 40 a 49 años
- d. 50 a 59 años

**2. Sexo:**

- a. Masculino
- b. Femenino

**3. Estado civil:**

- a) Soltero (a)
- b) Casado (a)
- c) Viudo (a)
- d) Conviviente
- e) Separado (a)

**4. ¿Cuánto tiempo labora en la empresa?**

**5. Condición laboral**

- a) Es un trabajador estable
  
- b) Trabaja por campaña

**I. DATOS ESPECÍFICOS**

Preguntas	Siempre	A veces	Nunca
Actividad física			
1. Dedicar por lo menos 150 minutos de actividad física en la semana			
2. Realiza caminatas por lo menos 30 minutos diarios.			
3. Realiza algún tipo de actividad física.			
4. Practica algún deporte como: fútbol, vóley, básquet, etc.			

5. Realiza algún tipo de actividad física aeróbica como saltar, bailar, etc.			
Hábitos alimenticios	Siempre	A veces	Nunca
6. Consume por lo menos dos verduras diferentes en el día.			
7. Consume por lo menos tres frutas diferentes en el día.			
8. Consume alimentos bajos en grasa.			
9. En su alimentación incluye las carnes rojas como vaca, cerdo.			
10. En su alimentación incluye pescados como bonito, bobito, jurel, etc.			
11. En la semana consume menestras como frijoles, lentejas, pallares, etc.			
12. Como parte de su consumo de líquidos incluye gaseosas			
13. Consume por lo menos desayuno, almuerzo y cena a su hora habitual.			
14. Consume alimentos procesados como chizitos, papitas, chocolate, etc.			
Sueño y descanso	Siempre	A veces	Nunca
15. Duerme 7 a 8 horas diarias.			
16. Descansa una vez por semana			
17. Dentro de su jornada laboral tiene un tiempo de dentro de 10 a 20 minutos para descansar			

Manejo del estrés	Siempre	A veces	Nunca
18. Tiene algún tipo de distracción cuando se siente estresado.			
19. Realiza prácticas de relajación utilizando técnicas de respiración, estiramientos, etc.			
20. Ha participado en alguna actividad para el manejo del estrés dentro de la empresa.			
Cuidados en salud	Siempre	A veces	Nunca
21. Realiza chequeos 3 veces al año: medicina general, oftalmólogo, psicólogo.			
22. Realiza exámenes de laboratorio: Hemograma, Orina, etc. Tres veces al año			
23. Realiza control de glucosa en sangre.			
24. Controla su presión arterial			
25. Ha recibido vacunas tales como: el Covid 19, influenza, tétano, hepatitis b.			
26. Utiliza materiales de protección tales como: guantes, tocas, mandiles, botas. materiales específico del área			
27. Utiliza tocas, mascarillas dobles o caretas.			
28. Desinfecta sus materiales antes de usarlos.			

**ANEXO 4**  
**VALIDEZ DE INSTRUMENTO**

<b>ITEMS</b>	Mg. Maria. A	Mg Jorge. M	Mg Marta. P	Mg Gloria. A	Mg Margarita	Mg Milagros. G	Mg Ava Luz. V	Mg Consuelo Peña	<b>p valor</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.0039
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0039
									0.0312

Se ha considerado:

- 0= si la respuesta es negativa
- 1 = si la respuesta es positiva

Formula:  $P = \frac{0.0312}{8} = 0,0039$

8

Si P es menor de 0.05 entonces la prueba es significativa: por lo tanto, el grado de concordancia es significativo. Siendo el instrumento válido según la prueba binomial aplicada al juicio de expertos  $p =$

## ANEXO 5

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

ESTILO DE LIDERAZGO	Número de Ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	28	0.8233	Alta

### COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

**Donde:**

N= Número de ítems

$\sum s^2 (Y_i)$  Sumatoria de las varianzas de los ítems

$s_x^2$  Varianza de toda la dimensión

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[ 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

$$= 28/27 * 6.24/7.86$$

$$= 1.037 * 0.7939$$

$$= 0.8233$$

El valor del Alfa de Cronbach es 0.8233, cuando se acerca a 1, denota una confiabilidad de la aplicación del instrumento.

## ANEXO 6

### ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

Preguntas	Siempre	A veces	Nunca
Actividad física			
1. Dedicar por lo menos 150 minutos de actividad física en la semana	3	2	1
2. Realiza caminatas por lo menos 30 minutos diarios.	3	2	1
3. Realiza algún tipo de actividad física.	3	2	1
4. Practica algún deporte como: fútbol, vóley, básquet, etc.	3	2	1
5. Realiza algún tipo de actividad física aeróbica como saltar, bailar, etc.	3	2	1
Hábitos alimenticios	Siempre	A veces	Nunca
6. Consume por lo menos dos verduras diferentes en el día.	3	2	1
7. Consume por lo menos tres frutas diferentes en el día.	3	2	1
8. Consume alimentos bajos en grasa.	3	2	1
9. En su alimentación incluye las carnes rojas como vaca, cerdo.	1	2	3
10. En su alimentación incluye pescados como bonito, bobito, jurel, etc.	3	2	1



11. En la semana consume menestras como frijoles, lentejas, pallares, etc.	3	2	1
12. Como parte de su consumo de líquidos incluye gaseosas	1	2	3
13. Consume por lo menos desayuno, almuerzo y cena a su hora habitual.	3	2	1
14. Consume alimentos procesados como chizitos, papitas, chocolate, etc.	1	2	3
Sueño y descanso	Siempre	A veces	Nunca
15. Duerme 7 a 8 horas diarias.	3	2	1
16. Descansa una vez por semana	3	2	1
17. Dentro de su jornada laboral tiene un tiempo de dentro de 10 a 20 minutos para descansar	3	2	1
Manejo del estrés	Siempre	A veces	Nunca
18. Tiene algún tipo de distracción cuando se siente estresado.	3	2	1
19. Realiza prácticas de relajación utilizando técnicas de respiración, estiramientos, etc.	3	2	1
20. Ha participado en alguna actividad para el manejo del estrés dentro de la empresa.	3	2	1
Cuidados en salud	Siempre	A veces	Nunca
21. Realiza chequeos 3 veces al año: medicina general, oftalmólogo, psicólogo.	3	2	1
22. Realiza exámenes de laboratorio: Hemograma, Orina, etc. Tres veces al año	3	2	1
23. Realiza control de glucosa en sangre.	3	2	1

24. Controla su presión arterial	3	2	1
25. Ha recibido vacunas tales como: el Covid 19, influenza, tétano, hepatitis b.	3	2	1
26. Utiliza materiales de protección tales como: guantes, tocas, mandiles, botas. materiales específico del área	3	2	1
27. Utiliza tocas, mascarillas dobles o caretas.	3	2	1
28. Desinfecta sus materiales antes de usarlos.	3	2	1

## ANEXO 7

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado colaborador, esta investigación lleva como título: “**Estilos de vida en trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta Chincha 2022**”. Se explicará el propósito del estudio, los riesgos, los beneficios, la confidencialidad, al finalizar su participación será de manera voluntaria y libre.

**Propósito del estudio:** El objetivo de la investigación será determinar cuáles son los estilos de vida en trabajadores. De empaque del Complejo Agroindustrial Beta, Chincha, 2022.

**Riesgos:** la investigación usará como instrumento el cuestionario donde proporcionará sus datos de forma anónima. Por tanto, se considera que la investigación no presenta ningún riesgo para los colaboradores, cualquier interrogante lo puede realizar a César Rodrigo Gonzáles Guerrero, 928542520 y [cesarr.gonzales@upsjb.edu.pe](mailto:cesarr.gonzales@upsjb.edu.pe).

Por tanto, el trabajo de investigación y sus anexos han sido aprobados y evaluados por el Comité Institucional de Ética en Investigación CIEI de la Universidad Privada San Juan Bautista, si tiene alguna duda contactarse con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba Presidente del CIEI o a su correo institucional: [Antonio.flores@upsjb.edu.pe](mailto:Antonio.flores@upsjb.edu.pe)

**Beneficios:** El presente estudio no representara beneficios económicos para los encuestados, los datos brindados serán utilizados para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada.

**Confidencialidad:** Para los resultados de la investigación, la única persona que tendrá acceso a la información será el investigador, posteriormente se procederá a colocar un Código de Identificación ID que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para posteriormente al análisis estadístico, la cual será conservada de manera anónima.

Por lo tanto, yo \_\_\_\_\_, manifestó que he sido informado(a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

\_\_\_\_\_  
Nombre y Apellidos del trabajador

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Cesar Rodrigo Gonzales Guerrero

\_\_\_\_\_  
Firma

**Comité de Ética Institucional de Investigación:**

Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 748 2888 o al correo [\*\*ciei@upsib.edu.pe\*\*](mailto:ciei@upsib.edu.pe)

**Anexo 8**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**Alumno:** César Rodrigo Gonzáles Guerrero

**Asesor:** Viviana Loza Félix

**Local:** Chincha

**Tema:** Estilos de vida en los trabajadores de empaque del Complejo Agro Industrial Beta

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable e indicadores
¿Cómo son los estilos de vida de los trabajadores de empaque del Complejo Agro Industrial Beta Chincha 2022?	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar los estilos de vida de los trabajadores de empaque del Complejo Agro Industrial Beta Chincha 2022</p> <p><b>Objetivo específico</b> Identificar los estilos de vida de los trabajadores de empaque de acuerdo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física.</li> <li>• Hábitos alimenticios.</li> </ul>	No hay hipótesis por ser la investigación descriptiva	<p>Estilos de vida.</p> <p><b>Indicadores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad física.</li> <li>- Actividad física aeróbica.</li> <li>- Práctica de deportes.</li> <li>- Tipos de alimentos.</li> <li>- Comidas diarias.</li> <li>- Horas de sueño.</li> <li>- Descansos semanales.</li> <li>- Tiempo de descanso.</li> <li>- Métodos de relajación.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sueño y descanso</li><li>• Manejo del estrés</li><li>• Cuidados de la salud.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Actividades de relajación en el trabajo.</li><li>- Control médico.</li><li>- Exámenes auxiliares.</li><li>- Uso de medidas de protección personal del área de empaque.</li><li>- Vacunas.</li></ul>
--	--	--	---

# ANEXO 9 BASE DE DATOS

ACTIVIDAD FISICA					HABITOS ALIMENTICIOS										SUEÑO Y DESCANSO			MENEJO DEL ESTRÉS			CUIDADOS EN SALUD								global					
iten1	iten2	iten3	iten4	iten5	iten6	iten7	iten8	iten9	iten10	iten11	iten12	iten13	iten14	iten15	iten16	iten17	iten18	iten19	iten20	iten21	iten22	iten23	iten24	iten25	iten26	iten27	iten28	global						
2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	2	2	3	2	19	2	1	2	5	2	2	1	5	2	2	2	2	2	3	3	18	57		
1	1	1	1	1	5	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	14	2	2	1	5	2	2	1	5	1	1	1	2	2	2	2	12	41	
1	1	1	1	1	5	2	1	2	2	2	1	1	2	1	13	1	1	2	4	2	1	1	4	1	1	1	3	3	3	2	15	41		
2	1	2	1	2	8	2	2	2	2	2	2	2	3	3	20	2	1	2	5	2	2	2	6	1	1	1	2	3	2	1	12	51		
2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	6	2	2	2	6	1	1	1	1	3	2	2	13	53		
2	2	2	1	2	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	6	2	2	2	6	1	1	1	1	3	2	2	13	52		
2	3	2	2	2	11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	1	2	5	2	1	1	4	1	1	1	1	2	2	3	2	13	51	
2	2	2	2	1	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	1	2	4	1	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	20	54		
2	2	2	2	2	10	2	3	2	2	2	2	2	2	2	19	2	1	2	5	2	2	1	5	2	2	2	2	3	3	3	20	59		
2	1	2	2	2	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	17	2	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	2	1	3	1	3	2	16	50
1	1	1	1	1	5	3	2	2	2	2	2	1	2	3	19	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	1	11	42	
2	1	2	2	2	9	2	3	2	2	2	2	2	2	2	19	2	1	2	5	2	2	1	5	2	1	1	1	3	3	3	17	55		
2	2	2	2	2	10	2	3	2	2	2	2	2	2	2	19	2	1	2	5	2	2	1	5	2	1	1	1	3	3	3	17	56		
2	2	2	2	1	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	1	2	5	2	2	1	5	2	2	2	3	2	2	2	17	54		
1	3	2	1	2	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	1	1	2	4	2	2	1	5	1	1	1	1	2	2	2	12	48		
1	1	1	1	1	5	2	2	2	1	2	1	2	2	1	15	1	2	2	5	1	1	1	3	1	1	1	1	3	2	3	2	14	42	
2	2	2	1	1	8	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	19	2	2	1	5	3	2	2	7	2	2	2	2	3	3	3	20	59	
2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	6	1	1	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	20	58	
2	1	2	1	2	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	1	3	6	1	1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	18	53	
1	1	1	1	1	5	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	1	1	2	4	2	1	1	4	1	1	1	1	2	2	2	2	12	42	
1	1	2	1	1	6	2	2	2	2	2	2	1	1	2	16	1	1	2	4	1	1	2	4	1	1	1	1	2	2	2	12	42		
1	2	1	2	1	7	2	2	1	2	2	1	1	2	1	14	1	2	1	4	2	2	3	7	2	2	2	2	3	3	3	20	52		
1	2	2	1	1	7	3	3	3	1	3	3	3	2	1	22	2	2	3	7	2	2	2	6	2	2	2	2	3	2	2	17	59		
2	2	1	2	2	9	3	2	2	2	2	2	2	3	2	20	3	1	3	7	2	1	2	5	1	1	1	1	3	2	2	13	54		
2	2	2	2	1	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	1	1	2	4	2	1	1	4	1	2	2	2	3	3	2	3	18	53	
2	2	2	1	2	9	3	2	2	2	2	3	2	2	2	20	2	2	2	6	2	3	1	6	1	1	2	2	3	3	2	3	15	56	
2	2	2	2	2	10	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	15	2	1	1	4	2	1	2	5	2	2	1	2	3	2	3	18	52	
1	2	2	1	1	7	2	2	2	2	2	2	2	2	1	17	2	1	3	6	2	1	1	4	2	2	2	2	2	3	2	2	17	51	
2	3	2	2	1	10	2	2	2	2	2	2	3	3	3	21	2	2	2	6	2	2	1	5	2	3	1	1	2	2	2	3	16	58	
2	2	2	1	2	9	2	2	3	2	1	2	2	3	2	19	1	2	1	4	3	2	1	6	2	2	2	2	3	2	2	18	56		
2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	3	2	3	2	20	2	2	3	7	2	2	2	6	2	2	2	2	2	2	2	16	59		
2	2	3	2	2	11	2	2	1	2	2	2	2	2	2	17	1	1	2	4	2	2	3	7	2	1	1	1	3	3	2	3	16	55	
2	1	1	2	2	8	2	1	2	2	2	3	1	2	2	17	2	1	2	5	2	1	2	5	2	2	2	2	2	3	3	3	19	54	
2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	2	2	3	2	19	2	2	2	6	2	1	3	6	2	2	2	2	2	3	2	2	17	58	
1	1	1	2	1	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	3	2	2	13	44		
1	1	2	1	2	7	2	2	2	2	2	2	1	2	2	17	2	2	3	7	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	16	50		
2	2	2	2	1	9	2	2	2	2	2	3	2	2	2	19	2	2	2	6	2	2	2	6	2	2	2	1	3	2	2	16	56		
1	1	1	2	1	6	2	2	2	2	2	2	2	3	1	18	2	1	2	5	2	2	1	5	2	2	2	2	2	2	2	16	50		
2	2	2	1	2	9	3	3	2	2	2	2	2	3	2	21	2	2	2	6	3	2	2	7	2	2	2	2	2	2	2	16	59		
2	2	1	2	2	9	2	2	2	2	2	2	2	3	2	19	2	1	3	6	2	2	3	7	1	1	1	1	2	2	2	12	53		
1	1	1	1	1	5	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	2	1	2	5	2	2	3	7	2	2	1	2	3	2	2	16	50		
2	3	1	2	2	10	3	3	2	1	1	2	2	2	2	18	2	1	2	5	1	1	2	4	2	2	1	1	3	2	3	17	54		
2	2	1	1	1	7	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	6	2	2	3	7	2	1	1	1	2	3	2	15	56	
1	1	1	1	1	5	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	2	1	2	5	2	1	1	4	1	1	1	1	2	2	2	12	39		
2	2	1	1	1	7	2	1	2	2	2	2	2	2	2	17	2	1	2	5	2	1	3	6	1	1	1	1	3	3	3	16	51		
1	2	1	1	1	6	2	2	2	2	2	1	3	2	2	18	2	1	2	5	2	2	2	6	2	2	2	2	2	2	2	16	51		
2	2	1	2	2	9	2	1	2	2	1	3	2	2	2	17	2	2	3	7	2	2	3	7	2	2	2	2	3	2	3	3	19	59	
2	2	2	2	2	10	2	2	1	1	2	2	2	2	2	17	2	1	3	6	2	2	3	7	2	2	2	2	3	3	3	20	60		
2	3	2	2	2	11	2	2	2	2	3	2	3	2	2	21	2	1	2	5	2	2	1	5	2	2	2	2	3	2	3	3	19	61	
3	2	2	2	2	11	2	2	2	2	1	2	2	2	2	17	2	2	2	6	2	2	1	5	2	2	2	2	2	3	2	3	18	57	
2	2	2	2	2	10	3	2	2	2	1	2	2	3	2	19	3	1	3	7	2	2	1	5	2	2	2	2	3	2	3	3	19	60	
2	2	3	2	2	11	2	2	2	3	2	2	2	2	2	19	2	1	2	5	2	2	2	6	1	1	1	1	2	2	2	12	53		
2	2	2	1	2	9	3	3	2	1	2	2	2	1	2	18	1	1	1	3	2	2	2	6	2	2	2	2	3	3	3	20	56		
2	1	3	1	2	9	2	2	3	3	1	2	2	1	3	19	3	1	2	6	2	1	1	4	1	2	2	2	3	2	2	16	54		
3	3	2	2	2	12	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	19	3	1	1	5	2	2	1	5	2	2	3	3	3	3	1	20	61	
2	3	2	2	2	11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	1	3	6	2	2	1	5	1	1	1	1	3	3	3	16	56		
2	2	3	2	2	11	3	3	3	2	2	2	2	3	1	21	3	1	3	7	2	2	2	6	2	2	2	2	3	3	3	20	65		
2	2	2	2	3	11	2	2																											

## COMPLEJO AGROINDUSTRIAL BETA DE CHINCHA BAJA

“Año del fortalecimiento de la soberanía nacional”

Chincha baja, 11 de febrero del 2022

SEÑOR:

**INGA LÓPEZ WILLIAMS JHON**

**DIRECTOR ACADÉMICO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FILIAL CHINCHA.**

Presente. —

### **Asunto: Autorización de Trabajo de Campo**

Por medio del presente tengo el agrado de dirigirme a usted, para saludarlo cordialmente en nombre del Complejo Agroindustrial Beta y el mio propio. Asi mismo agradecer a su persona por haber elegido a nuestra empresa para el desarrollo de su trabajo de investigación.

En ese sentido dar respuesta a la solicitud de autorización de trabajo de campo al señor CESAR RODRIGO GONZALES GUERRERO DNI: 72801022, del proyecto de tesis titulado, “**ESTILOS DE VIDA EN LOS TRABAJADORES DE EMPAQUE DEL COMPLEJO AGROINDUSTRIAL BETA- CHINCHA BAJA 2022**”, es preciso hacerle de conocimiento que nuestra empresa autoriza recolección de datos mediante el medio que tenga establecido.

Sin otro en particular, me despido.

Atentamente

  
**beta** *Danny Hernandez*  
Coordinador de Recursos Humanos  
Complejo Agroindustrial Beta S.A.



