

# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Enfermería

“CONOCIMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN  
CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTE LIMA-  
2019”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Enfermería

Autora:

Keiko Jasmin Guerrero Chancan

Asesor:

Mg. Evelyn Magaly Sánchez Quispe

Lima - Perú

2021



## **DEDICATORIA**

### ***A Dios***

*Por darme la oportunidad de vivir y crecer física, emocional, mental, espiritual, y profesionalmente. Por guiarme y darme propósitos y grandes triunfos.*

### ***A Mis Abuelos***

*Mi admiración total, por quienes son, por sus enseñanzas concariño, son mi luz y mis guías.*

### ***A Mis Padres***

*Por los valores que me inculcaron para la vida, por la confianza y el apoyo incondicional, que a pesar de mis caídas siempre están para ayudarme a levantar, pero, ante todo, por darme la vida, sus sueños, motivaciones, esperanza y esfuerzos.*

## AGRADECIMIENTO

*Agradezco a mis docentes de la UPN,  
por sus enseñanzas y motivaciones  
brindadas durante el transcurso de mi*

*A mi familia, por brindarme su  
confianza, ánimo y apoyo incondicional.*

*A los profesionales anónimos, que  
generosamente participaron, me  
animaron y me orientaron en el proceso  
para concluir la presente investigación.*

*A la Empresa Privada de Transporte en  
Lima/ Perú, y a sus conductores de  
carga, por su tiempo y disposición para  
el éxito de la presente investigación.*

## TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
ÍNDICE DE TABLAS.....	5
ÍNDICE DE FIGURAS.....	6
RESUMEN.....	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....	33
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	37
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	41
REFERENCIAS.....	46
ANEXOS.....	53

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de conductores por grupos de edades	33
Tabla 2	Distribución de conductores según escolaridad	37
Tabla 3	Distribución de conductores según conocimiento de estilo de alimentación.	38
Tabla 4	Distribución de conductores según conocimiento de práctica de ejercicios físicos.	39
Tabla 5	Distribución de conductores según conocimiento de los horarios de trabajo y salud.	40

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Distribución de conductores según escolaridad	37
Figura 2	Distribución de conductores según conocimiento de estilo de alimentación.	38
Figura 3	Distribución de conductores según conocimiento de práctica de ejercicios físicos.	39
Figura 4	Distribución de conductores según conocimiento de los horarios de trabajo y salud.	40

## RESUMEN

**Objetivo:** La presente investigación tiene como objetivo caracterizar determinar el conocimiento de los conductores de una empresa privada de transporte de carga, sobre estilos de vida saludables. **Material y método:** Se realizó una investigación cuantitativa, transversal de tipo descriptivo, en el período de enero a diciembre del 2019. La población estuvo constituida por 65 hombres, conductores, que laboran en una empresa privada de transporte de carga, que se encuentra ubicada en Lima Metropolitana Perú. Se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento fue un cuestionario constituido por 9 preguntas divididas en 3 variables: Estilos de alimentación, Ejercicio y actividad física y horario laboral. Se procesaron los datos con los programas informativos. Excel de la Microsoft Office versión XP. **Resultados:** Hubo un predominio del nivel de escolaridad secundario terminado con un 47.7%. Relacionado al conocimiento de estilos de alimentación, el 86.3% nunca realiza las tres comidas diarias. Sobre la práctica de ejercicio físico solo el 26.6% practica ejercicio físico por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana. Se concluye que los conocimientos sobre estilos de vida saludables que tienen los conductores de transporte de carga de una empresa privada no son adecuados.

**Palabras clave:** Conocimiento, Estilo de vida, Conductores, Promoción de la salud

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

En la actualidad los constantes cambios sociales, el rápido avance tecnológico, la globalización del comercio de alimentos y las aglomeraciones urbanas, han traído consigo cambios en los estilos de vida de la población, hacia el consumo de alimentos ricos en calorías, en grasas saturadas y carbohidratos refinados, favorecido esto por los medios publicitarios, el ambiente laboral y otros aspectos que van generando la pérdida de hábitos relacionados con estilos de vida saludables. No solo se trata del consumo de alimentos no adecuados sino además de la falta de actividad física periódica y los horarios laborales extensos.

A decir de Mamani (2018), el estilo de vida es un aspecto de la actividad diaria de las personas que interviene en el proceso salud – enfermedad. Este está dado por regulaciones volitivas que determinan las formas de satisfacer las necesidades básicas en dependencia de sus temores, conflictos, frustraciones, sentimientos, motivos, autovaloración, sexo, edad, ocupación, escolaridad, actitudes, prejuicios, criterios e imagen del mundo que tiene la persona.

La autora sustenta lo referido por la misma autora (Mamani, 2018), sobre las actividades básicas que conforman el estilo de vida de las personas, que puede condicionar la salud y la enfermedad, entre las que se encuentran la actividad laboral, ya sea por el trabajo que realiza en s, por la forma en que lo realiza, las características de su nutrición, el estrés entre otras actividades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017), en informe emitido, expone que las enfermedades no transmisibles (ENT) son la principal causa de mortalidad en todo el mundo,

que de los 57 millones de defunciones que se produjeron en todo el mundo, 36 millones –casi las dos terceras partes- se debieron a ENT. Al respecto, expone cifras alarmantes, respecto al sobrepeso y la obesidad en el mundo, en el 2017 más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. Durante este año la OMS junto a la OPS y otras entidades gubernamentales; desarrollan proyectos de intervención en factores de hábitos alimenticios y actividad física, sustentados en el impacto que tendrían en la reducción de enfermedades no transmisibles como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras.

En Directrices emitidas por la OMS (2020), sobre actividad física y hábitos sedentarios, refiere que, A nivel mundial, cerca del 27,5% de los adultos y el 81% de los adolescentes no cumplen las recomendaciones mundiales de la OMS de 2010 sobre actividad física y casi no se ha registrado mejora alguna en los últimos 10 años. Se refiere además que, en los adultos, la actividad física es beneficiosa por cuanto mejora de los indicadores de mortalidad por todas las causas y en específico la mortalidad cardiovascular.

Dicho documento recomienda que, los adultos deben reservar durante la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios para la salud. Se recomienda, además, que deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias y sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) (OMS 2020).

Estudios realizados sobre estilos de vida en conductores demuestran un predominio de estilos de vida poco saludables, además se ha expresado que los conductores por ser personas

sometidas a un conjunto de requisitos físicos durante su jornada laboral tienen una gran carga física, que los puede llevar a padecer de estrés postural y problemas musculo esqueléticos dado la exposición prolongada a la vibración de todo el cuerpo. (Barbosa y Muñoz, 2019).

Se debe tener en cuenta que el análisis de los problemas de salud no se puede separar de las causas que los determinan. El conocimiento de los aspectos sociales y económicos, de los factores ambientales y de las condiciones de vida y del medio en el que se desarrolla la vida de las personas adquiere tanta importancia como las actuaciones preventivas y asistenciales. El compromiso que las personas pueden asumir respecto a la salud está condicionado por el entorno que los rodea. Los cambios de comportamiento a nivel individual solo pueden ocurrir en un entorno que favorezca estilos de vida saludables. (Sánchez, Aguayo y Galdames, 2017)

### **1.1.1 Justificación.**

En el Perú, en el 2017 según el Análisis de la Situación de Salud, la segunda causa de defunción fueron las enfermedades cerebrovasculares, con 32%, seguidas de las enfermedades isquémicas del corazón (28.3%) y en sexto lugar la Diabetes mellitus (17.9%). Todas asociadas a un conjunto de factores de riesgo, condicionados a estilos de vida no saludables. (Ministerio de Salud del Perú [MINSAL], 2017)

En lo específico, los choferes que labora en el sector del transporte de carga conducen un promedio 16 horas diarias, de las cuales el 80% del tiempo permanecen sentados, expuestos a un gasto menor de calorías, lo que puede provocar un riesgo de sobrepeso, así como, de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad cardiovascular y alteraciones musculo – esqueléticas.

Para lograr salud, como fuente de bienestar y recurso indispensable para el progreso social, se requiere de mejorar las condiciones del entorno, de vida y de trabajo en que se desarrolla la sociedad. Por lo que realizar investigaciones que evidencien las demandas y necesidades de salud de la población, posibilitan la toma de decisiones y el establecimiento de estrategias que permitan una mayor resolutiveidad de los mismos. (MINSA, 2017) (Puerto, Torres, Roa, y Hernández, 2016)

El problema práctico emerge de la identificación de manera empírica por la autora, a través de la observación, de que no todos los conductores de la empresa privada de transporte de carga de Lima tenían estilos de vida saludable, dado los horarios laborales establecidos, los estilos de alimentación y al reconocimiento de la necesidad de práctica de actividad física. Todo lo antes referido fueron los motivos para realizar la presente investigación, dado la importancia de mostrar evidencias que posibiliten elaborar políticas sanitarias, orientadas a la protección, prevención y tratamiento de enfermedades en el Perú.

## **1.2. Formulación del problema**

Los argumentos referidos con anterioridad permitieron plantearse las siguientes situaciones problemáticas:

### **1.2.1 Problema general.**

¿Qué conocimientos manifiestan los conductores de una empresa privada de transporte de carga, de Lima sobre la alimentación, ejercicios, actividad física y horarios laborales que conforman estilos de vida saludables?

### 1.2.3 Problemas específicos.

- ¿Cuál es el conocimiento de estilo de vida según dimensión estilo de alimentación en conductores de una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima -2019?
- ¿Cuál es el conocimiento de estilo de vida según dimensión ejercicios y actividad física en conductores de una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima -2019?
- ¿Cuál es el conocimiento de estilo de vida según horarios de trabajo en conductores de una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima -2019?

## 1.3. Antecedentes

### 1.3.1 Nacionales.

En Perú, según Matta, Becerra, Jara y Zegarra (2020) en su investigación “*Calidad de vida en conductores de transporte público de la empresa El Rápido S.A.*” en Lima, con Objetivo: Determinar la calidad de vida en conductores de transporte público de la empresa El Rápido S.A. Material y método: La presente investigación es un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 100 conductores participantes. La técnica de recolección de datos fue la encuesta. El instrumento utilizado fue el cuestionario de Calidad de vida WHOQOL-BREF, que consta de 26 ítems y 4 dominios o dimensiones. Resultados: En cuanto a la calidad de vida de los conductores de transporte público de una empresa en Lima Norte, encontramos que el 56% (56) presento una calidad de vida regular, seguida de mala con 42% (42) y buena con un 2% (2). Según sus dimensiones, en la ambiental se obtuvo una calidad de vida mala con 85% (85), seguido de regular con 15% (15), en relaciones sociales se obtuvo una calidad de vida mala con 81% (81), seguido de regular con 10% (10) y buena

con 9% (9), la dimensión salud física obtuvo una calidad de vida mala con 67% (67), seguido de regular con 33% (33) y por último la psicológica obtuvo una calidad de vida regular con 66% (66), seguido de mala con 25% (25) y buena con 9% (9). Conclusiones: En cuanto a nuestro objetivo general, predominó la calidad de vida regular, seguida de mala y buena. Según las dimensiones, predominó la calidad de vida mala en la dimensión ambiental, relaciones sociales y salud física. En la dimensión psicológica predominó la calidad de vida regular.

Torres (2019), realizó un estudio sobre “*Factores de riesgo cardiovascular en choferes de la empresa de transporte público José Gálvez S.A. Lima 2019*” en V.M.T, donde aplicó un enfoque cuantitativo, tipo básico, método no experimental, diseño descriptivo-analítico de corte transversal, con el objetivo de determinar los factores de riesgo cardiovascular presentes en los choferes de la Empresa de Transporte Público. La muestra estuvo conformada por 70 choferes de la ETP “José Gálvez SA”. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario con 31 ítems, tipo Likert y una ficha de evaluación física y obtuvo como resultados, que el 99% de choferes presentan alteración en sus valores bioquímicos, el 77% tiene alteración en su componente antropométrico, el 69% presenta estilos de vida no saludable y el 57% presenta alteración en sus signos vitales, principalmente elevación de la presión arterial y concluyó que en la mayoría de los choferes está presente porcentajes significativos de los cuatro factores de riesgo cardiovascular estudiados incrementando su nivel de riesgo a padecer ECV.

Otro estudio desarrollado por Bernabel, (2019), sobre “*Estilo de vida y estado nutricional por antropometría en taxista de dos empresas, Lima 2019*”, con el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional por antropometría en

taxistas, aplicó una investigación de enfoque cuantitativo, descriptivo de asociación cruzada, observacional, transversal y prospectivo. Se recogió los datos sobre estilo de vida a través del cuestionario “Fantástico” diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad Mc Máster de Canadá y se procedió a tomar las medidas antropométricas peso, talla y circunferencia de cintura. Se realizó la prueba Chi<sup>2</sup> con un nivel de significancia de 0.05. Se encontró que el 62% de evaluados presentó un estilo de vida “Bueno”, 21% estilo de vida “Regular”, 11% estilo de vida “Malo” y 6% “Excelente”. El 100% de los evaluados presentaron exceso de peso según índice de masa corporal, 40% con sobrepeso y 60% con obesidad; 100% presentó elevado índice de cintura/talla, 23% presentó acumulación de grasa central y 77% obesidad. No se halló relación entre el estilo de vida y el índice de masa corporal ( $p=0,658$ ), tampoco con el índice de cintura/talla ( $p=0,077$ ). Concluyo que no se encontró relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de taxistas de las dos empresas.

Por su parte Tenorio (2018), en su investigación “*Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano de Lima*”, para determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano, diseñó un estudio con enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal. Lugar: Empresa de Transporte público urbano “Santa Cruz” en Carabayllo. La evaluación del Estilo de vida se hizo mediante la aplicación del cuestionario “Estilo de vida saludable” y el diagnóstico del estado nutricional se determinó mediante el Índice de masa corporal (IMC), Circunferencia de cintura (CC), Grasa corporal y visceral, se halló relación entre el estilo de vida y la circunferencia de cintura ( $p=0.037$ ). El 60% de conductores presentan un Estilo de vida no saludable; En cuanto al estado nutricional el 37% presenta sobrepeso y 58% obesidad, con

relación a la circunferencia de cintura se encontró que el 25% presenta riesgo cardiovascular “Alto” y un 62% ”Muy alto”, así mismo se determinó, altos porcentaje de grasa corporal y grasa visceral y se llegó a la conclusión que hubo correlación significativa entre el estilo de vida y la circunferencia de cintura, pero no para estilos de vida con IMC, Porcentaje de grasa corporal, Grasa visceral.

Meléndez (2016), en su investigación titulada “*Estilo de vida saludable y estrés en conductores de una empresa de transporte urbano de Trujillo*”, con el objetivo de estudiar la relación entre el estilo de vida saludable y el estrés en conductores de una empresa de transporte urbano de Trujillo; utilizó un diseño de tipo transversal correlacional; el cual se realizó en una muestra de 69 conductores varones, quienes fueron elegidos por muestreo aleatorio simple; a los instrumentos utilizados se les realizó un análisis psicométrico y se validaron estadísticamente, se obtuvo como resultado que el Perfil de Estilo de Vida Promotor de Salud II es unidimensional y para el Inventario de Reacciones de Estrés se hallaron cuatro factores y concluyó que en cuanto a la correlación, no existe una relación entre el estilo de vida saludable y el estrés, así mismo entre los factores de reacciones cognitivas, emocionales, fisiológicas y de comportamiento del estrés con el estilo de vida saludable.

### **1.3.2 Internacionales.**

Investigación realizada en Colombia por Murillo (2018), orientada al “*Diseño de estrategias para promover hábitos en la salud de los conductores de la empresa TEPSA relacionados con su labor*”, utilizó un estudio descriptivo, se diseñó y aplicó un cuestionario que permitió la recolección de la información. Se obtuvo como resultado que El 100% de la población estudiada presentaron cifras tensionales normales, sin embargo,

el 15.6% tienen antecedente de hipertensión arterial, indicando que el 100% de los conductores hipertensos crónicos están controlados. El 53% presentan alteraciones en su IMC evidenciando que el 15.6% con obesidad y el 38.4% con sobrepeso. El 46.1% tiene IMC normal. El 92,3% de la población estudiada presenta sedentarismo. Solamente un 7.6% realizan actividad física significativa y el 7.6% son fumadores pesados. El 7.6% son fumadores moderados, El 15.3% son fumadores leves. El 69.2% refieren no ser fumadores y se Concluyó que en TEPSA, la prevalencia de hipertensión arterial del 15.6%, de dislipidemia un 23% y diabetes un 7.6%, solo un 7.6% realizan actividad física significativa, considerando que son una población con gran tendencia al sedentarismo, necesitan implementar hábitos de vida saludables para lograr el control de sus enfermedades y disminuir el riesgo cardiovascular.

En México, Rosales, Mendoza y Granados (2017), realizaron una investigación sobre “*Condiciones de vida, salud y trabajo en conductores de taxi en la Ciudad de México*”, con el objetivo de analizar la relación entre las condiciones de vida y trabajo de varones operarios de taxi de la delegación Milpa Alta y sus condiciones de salud. En su metodología aplicaron dos cuestionarios, uno sobre condiciones materiales de vida y otro sobre condiciones laborales e hicieron mediciones de lípidos y glucosa en sangre, obtuvieron como resultados que el 93% de los participantes presentó algún componente del Síndrome Metabólico; 34% cumplió con tres o más criterios. Las entidades nosológicas con mayor prevalencia fueron las dislipidemias (86%), la obesidad (52%), la diabetes mellitus tipo 2 (18%) y la hipertensión arterial (25%). Se concluyó que los síntomas más frecuentes fueron aquellos que se relacionan con el proceso de trabajo más que con las condiciones materiales de vida.

En el estudio realizado por Saca y Yuquilima (2016), en Ecuador titulado “*Estilos de vida de los choferes profesionales de la compañía UNCOMETRO que padecen enfermedades metabólicas, Cuenca*”, con el objetivo de determinar los estilos de vida de los choferes profesionales de la compañía UNCOMETRO que padecen enfermedades metabólicas, aplicaron un estudio es de tipo descriptivo cuantitativo y aplicado en todo el universo de choferes, utilizaron una encuesta sobre “ESTILOS DE VIDA” de una investigación similar realizada en Santa Elena Ecuador, modificado por las autoras con las variables: estilos de vida, hábitos alimenticios, actividad laboral, condiciones de vida, que les permitió obtener como resultados que los estilos de vida que generalmente practican los choferes profesionales de la compañía son que: el 62% realiza caminatas; el 40% se dedica a pasear. El 57% descansa de 4 a 5 horas; en el consumo de sustancias tóxicas tenemos: al 52% que consume alcohol, tabaco o ambas. En los alimentos: el 45% lo consumen asados. El 65% indica que la exigencia laboral es intensa; y un 77% visita al médico cuando se siente enfermo y Se concluyó que las horas de sueño y descanso son alteradas ya que lo hace de 4 a 5 horas y sólo el 2% las 8 horas, indicándonos que no suficientes para la recuperación física y psicológica lo cual estaría alterando también la concentración; así también el tiempo para actividades físicas y recreativos es reducida porque no realizan ningún tipo de actividad física; en cuanto al control de salud solo el 5% se realiza chequeos médicos cada 6 meses y el 73% lo hace cuando se enferma.

Otro estudio realizado en Colombia por Oviedo, Sacanambuy, Matabanchoy, y Zambrano (2016), titulado “*Percepción de conductores de transporte urbano, sobre calidad de vida laboral*”, desarrollado con el objetivo de caracterizar la calidad de vida

laboral a través de los procesos de gestión del talento humano del Sistema Estratégico de Transporte Público de la ciudad de Pasto, se empleó un paradigma cuantitativo de tipo descriptivo, con el fin de identificar, describir y analizar la calidad de vida laboral por medio de la salud, bienestar y percepción de trabajo, contando con la participación de 468 conductores. Se utilizó técnicas de recolección de información como la revisión bibliográfica, una escala de actitudes tipo Likert y una encuesta de autor reporte de morbilidad sentida, los resultados de estas aplicaciones fueron sistematizados por medio del programa estadístico IBM SPSS Statistics, obtuvo como resultado que Dentro de esta población existe una actitud favorable hacia sus condiciones de salud (79,3%), sin embargo, estos auto reportes muestran la presencia de dolores físicos que afectan la salud de los trabajadores (dolores de espalda, cintura y manos), una actitud muy favorable frente al bienestar laboral (77,6%) y una actitud muy favorable hacia la percepción del trabajo (75,2%), concluye que se pudo identificar las áreas por fortalecer, promover la calidad de vida de los conductores (salud laboral, bienestar laboral y percepción de trabajo), mejorar la prestación del servicio y favorecer el desarrollo de la ciudad, resaltando la labor del psicólogo organizacional dentro de la empresa.

Para finalizar, en Argentina, Ledesma et al. (2017). En el estudio “*Trabajo y Salud en Conductores de Taxis*” con el objetivo de aportar información sobre las condiciones laborales, el estado de salud, los hábitos y las estrategias de afrontamiento de los conductores. En el estudio participaron 421 conductores de taxi. Los datos se obtuvieron por medio de un cuestionario de auto-informe. Se realizaron análisis descriptivos sobre los diferentes aspectos estudiados. Los resultados indicaron que la jornada laboral típica era de 10 o 12 horas, que el riesgo de participar en un siniestro o de ser asaltado durante la jornada laboral era elevado, que los problemas de salud física y emocional más prevalentes eran dolores músculo-esqueléticos, mal humor e irritabilidad, sensación de cansancio y

ansiedad, que los hábitos alimenticios eran poco saludables y bajos los niveles de actividad física, y que las estrategias de afrontamiento típicas eran de carácter paliativo e individual. El artículo aporta datos con una población latinoamericana, una región en la que no se ha generado mucha evidencia empírica sobre el problema. Se brindan recomendaciones para posibles intervenciones preventivas.

## **1.4. Marco conceptual**

### **1.4.1 El conocimiento y la promoción de salud.**

La promoción de la salud es fundamental para mejorar los conocimientos y modificar los estilos de vida no saludables. Si se quiere promocionar y educar para la salud, se debe tener presente los estilos de vida llevados a cabo por las personas. Uno de los factores clave de éxito en la implementación de iniciativas de gestión de conocimiento reside en el hecho de que su propósito responda a retos y objetivos de la organización.

El conocimiento es la identificación, estructuración y sobre todo la utilización de la información para obtener un resultado, en cuyo proceso se aplican la intuición y sabiduría propias de la persona o personas, que le permite tomar una determinada acción y resolución ante un problema específico. (Reyes y Olaya, 2020)

Según Bunge M, define el conocimiento como conjunto de ideas, conceptos, enunciados, comunicables que pueden ser claros, precisos, ordenados, vagos e inexactos, clasificándolo en conocimiento científico y conocimiento vulgar. (Bunge, 2016)

En la obtención del conocimiento intervienen tres elementos:

- Un sujeto que quiere conocer (sujeto cognoscente)

- Un objeto del estudio (objeto de conocimiento)
- El conocimiento

Sujeto cognoscente, es el sujeto que busca saber o conocer, entra en contacto con el objeto del conocimiento a través de sus sentidos. Luego sus percepciones son procesadas mentalmente. Al razonarlas se forman imágenes (conceptos) que son abstracciones de la realidad. El proceso concluye al conformar las propias ideas con la realidad objetiva.

Existen cuatro tipos generales de adquisición del conocimiento:

- Método de tenacidad: aquella metodología en la cual prevalece la percepción del individuo a pesar de que no tenga el mismo resultado en cuanto a la experimentación. El sujeto está sometido bajo su propio sustento.
- Método de autoridad: metodología en la cual la autoridad define las ideas, pensamientos y declaraciones por ser el centro de poder sobre los demás. Por tanto, los integrantes de las civilizaciones tienden a acatar lo establecido.
- Método de intuición: También llamado método “a priori”, en la cual el conjunto de personas establece respuestas que están sujetas a la lógica y la razón; a pesar de que carezcan de fundamento científico o experimentación. No existe un resultado en concreto, al contrario, son aceptadas la diversidad de respuestas.
- Método científico: metodología que se rigen bajo fundamentos científicos en base a la experimentación y por ende comprueba el resultado correcto. Deja de lado las creencias personales y se enfoca en la única verdad. (Palomino, 2019)
- La definición de promoción de la salud de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) se basa en definición establecida en la Carta de Ottawa de 1986 que

afirma que la promoción de la salud es ‘el proceso de habilitar y empoderar a las personas para que asuman el control y mejoren los factores determinantes de la salud’. (Espinosa, 2015)

En la actualidad la promoción de la salud es entendida como una función esencial de la salud pública cuyas acciones están dirigidas a abordar los determinantes principales de la salud y por lo tanto contribuye al desarrollo positivo de la salud de toda la gente. La promoción es aplicable en todos los sectores de la sociedad, puede ser el sector público o privado.

La promoción de la salud busca sobrepasar las dificultades del modelo biomédico sin competir con él. Existe una constatación de las deficiencias de efectividad del modelo puramente biomédico, para resolver los problemas de eficiencia de la salud. (Cardona, y Pérez, 2019)

Se hace necesario propiciar un intercambio de las evidencias, buenas prácticas, así como las lecciones aprendidas que existen en los países en el proceso de aplicación de las políticas públicas. Los programas que se direccionan en Promoción de la Salud tienen un componente altamente educativo. Una de las personas que participan en su ejecución son los profesionales de enfermería.

#### **1.4.2 Estilos de vida y salud.**

El interés por el estudio de los estilos de vida saludables tuvo su mayor acción en la década de los 80 del siglo pasado. El objetivo era producir un concepto que a partir de las dimensiones materiales y simbólicas posibilitara la articulación entre sectores macro (estructura social) y de los grupos intermedios expresados en sujetos cuyo comportamiento

se caracterizaba por un determinado estilo ejercitado en la vida personal y colectiva. (Bennassar, 2017)

La socialización del estilo de vida puede ser considerada como un proceso a través del cual las personas adquieren patrones de conductas y de hábitos que constituyen su estilo de vida, así como las actitudes, los valores y las normas relacionadas con el mismo. Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. (Gómez, 2009)

El término estilo de vida se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales. Diferentes estudios plantean que el estilo de vida es uno de los mayores condicionantes sobre el estado de salud de la población, y la adopción generalizada de un estilo de vida saludable podría reducir la mortalidad global hasta en un 43%. (Gómez, 2009)

La epidemiología, también utilizó este concepto, eliminando la perspectiva holística y reduciéndolo a conducta de riesgo. Ahora bien, según la perspectiva antropológica, el comportamiento de un alcoholístico o de un fumador no debe ser reducido al riesgo en sí, escindido de las condiciones en las que el sujeto produce/reproduce su vida. El estilo del sujeto es su vida, y no sólo un riesgo específico. (Bennassar, 2017)

El estilos de vida puede ser visto desde tres representaciones conceptuales: genérica, que lo ve como una moral saludable que es responsabilidad del individuo quien elige entre un estilo de vida saludable o no saludable, otra que se enfoca en el estilo de vida sociabilizado, que no sólo comprende los hábitos personales sino también la forma en que las sociedades organizan el acceso a la información, la cultura y la educación; el estilo de vida es entendido aquí como la interacción de la responsabilidad del individuo con las instituciones gubernamentales, que son las que pueden ejercer cierto control sobre el propio estilo de vida de los individuos, y por ultimo una pragmática, que marca las formas de hacer, decir y pensar en torno a diseñar un estilo de vida; en este caso, se promueve la salud y la potenciación de los riesgos. (Véliz, 2017)

Cuando se trata de modificar los estilos de vida, hay que tener en cuenta la forma en que la persona asimila esos cambios y en qué medida se plantean en sus motivaciones, actitudes y conducta. Un cambio en el estado de salud de un individuo o grupo atribuible a una intervención o serie de intervenciones planificadas, independientemente de que la intervención tenga o no por objetivo modificar el estado de salud. Las intervenciones que intentan ayudar a las personas a adoptar (o mantener) un estilo de vida saludable comparte una serie de principios comunes, tales como: (ANUAL CTO Enfermería, 2007)

- Las personas deben tener un papel proactivo en el proceso del cambio.
- Adquirir una nueva conducta es un proceso, no un hecho puntual, que, a menudo, requiere un aprendizaje basado en aproximaciones sucesivas.
- Los factores psicológicos, como creencias y valores, influyen en la conducta y ésta, a su vez, influye en los valores y en la experiencia de las personas.
- Las relaciones y las normas sociales tienen una influencia sustantiva y persistente.

- La conducta depende del contexto en que ocurre; la gente influye y está influenciada por su entorno físico y social.
- Cuanto más beneficiosa o gratificante es una experiencia, más posibilidades hay de que se repita; cuanto más perjudicial o no placentera, menos probable es que se repita.

Un estilo de vida saludable, lo integran un conjunto de factores como la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, el descanso adecuado y otros que deben actuar de forma armónica.

### **1.4.3 Los hábitos alimenticios.**

Los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante del estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional, en la actualidad la sociedad ha supuesto cambios sociológicos y/o culturales que afectan de forma ineludible los hábitos y preferencias alimentarias. Los hábitos alimentarios inadecuados, tanto por exceso como por defecto, se relacionan con diversas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad. (Mendoza y Lucas, 2018)

Las conductas de la vida cotidiana y sus rutinas de consumo alimentario de las personas están basadas en los estilos de vida. La disposición de un estilo de vida depende de la forma de pensar, sentir y actuar, de las condiciones de vida y factores socioculturales de la sociedad en la que se vive.

En la selección de determinados alimentos y no otros, están implicados múltiples factores, aunque la tipología alimentaria está sujeta a factores socioculturales y familiares

junto con la capacidad de elección, determinada por la disponibilidad económica, el grado de educación nutricional y el estado de salud de la persona. Dentro de los condicionantes socioculturales se encuentran las creencias religiosas, costumbres y tradiciones, modas, las campañas de publicidad y marketing que pretenden promocionar una determinada cultura o modelo alimentario. (Mendoza y Lucas, 2018)

La calidad de la alimentación hace referencia a la frecuencia con la que se consumen determinados alimentos tanto beneficiosos como perjudiciales para la salud. La estructura de las comidas sugiere a la frecuencia con la que se realizan las cinco comidas fundamentales (Castillo y Balaguer, 2001).

Se requieren objetivos y recomendaciones nutricionales que expresen cuáles son los modelos alimentarios que pueden contribuir a un estado óptimo de nutrición y salud, por lo que es necesario implementar programas de promoción de la salud que contemplen estrategias de intervención en la comunidad.

#### **1.4.4 Actividad física. Beneficios.**

La actividad física y el ejercicio no son términos intercambiables y, aunque se trata de conceptos diferentes, sus límites son a veces imprecisos. La actividad física se define como el movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. Así pues, al hablar de actividad física debemos valorar las actividades que la persona realiza diariamente, por ejemplo, el

trabajo, las tareas del hogar, las actividades de ocio o de tiempo libre y el transporte. (Puerto et al., 2016)

El término “ejercicio físico” se utiliza para indicar la actividad física que es programada, estructurada y repetitiva que produce un mayor o menor consumo de energía, y cuyo principal objetivo es la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. (Puerto et al., 2016) (Durán et al., 2017)

La actividad física sistemática es una parte importante del estilo de vida saludable, produce cambios favorables, proporciona beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social, lo cual hace posible una vida con menores riesgos de enfermedades. Además de ser un hábito saludable en sí mismo es un impulsor de otros hábitos de salud. Las personas que presentan un estilo de vida activo tienen tasas más bajas de mortalidad y una mayor longevidad que las que mantienen una actividad sedentaria. (Lee et al., 2012)

Adoptar un estilo de vida físicamente más activo se ha asociado, entre otras cosas, con un menor riesgo de hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, osteoporosis, diabetes y otras afecciones tales como la modificación del nivel de tolerancia a la glucosa, de la sensibilidad a la insulina o del perfil lipídico, así como, ansiedad, depresión, insomnio y los trastornos del ánimo. (Rangel, Gamboa y Rojas, 2017)

Estudios realizados sustentan que un estilo de vida saludable debe estar orientado a un aumento del esfuerzo físico en las actividades de la vida diaria. Llegando a acumular un mínimo de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada-alta todos los días de la semana a través de incorporar a la vida diaria hábitos como salir a pasear, ir a bailar, subir escaleras siempre que sea posible, desplazarse andando o en bicicleta dentro de la ciudad. (Rangel et al., 2017) (Ramírez et al., 2016)

Otra posibilidad es realizar algún tipo de ejercicio o deporte de tipo aeróbico en el tiempo libre, al menos 3 días no consecutivos a la semana, con una duración mínima de 40 a 60 minutos por día según el deporte, y con una intensidad que lleve a trabajar en una frecuencia cardíaca que oscile entre el 60 y el 85% de la máxima teórica. (Barbosa y Muñoz, 2019)

La asamblea general de la OMS, en conferencia celebrada en el 2016, insta a los Estados miembros a implementar y a poner en marcha recomendaciones para la promoción de la actividad física asociada a la salud y a:

- Desarrollar e implementar guías nacionales de actividad física asociada a la salud.
- Introducir políticas activas y seguras de transporte para el acceso a los lugares de trabajo y centros educativos (andando o en bicicleta).
- Asegurar entornos saludables y seguros para la actividad física y crear espacios deportivos y recreacionales.

#### **1.4.5 Horario laboral y estilos de vida.**

En la actualidad, lo referente a los horarios laborales, los límites entre trabajo y ocio no están determinados de manera rígida y fija por el horario normal de trabajo diurno. Las horas de trabajo no solo se han extendido a las últimas horas de la tarde, a la noche e incluso a las horas del fin de semana, sino que las formas horarias se han hecho más variables.

Uno de los mayores problemas a los que se enfrentan los trabajadores es que se les pide que ignoren su naturaleza diurna y que trabajen y se muestren activos a horas en las que en realidad deberían estar descansando, esto es lo que se conoce como desincronización de las funciones periódicas circadianas. (Rojas et al., 2019).

También debe relacionarse el horario laboral con los problemas sociales y familiares. El conflicto entre los roles laboral, social y familiar puede aumentar el nivel de estrés en los trabajadores, produciendo efectos negativos en la salud física y psicológica.

#### **1.4.6 El cuidado orientado a la prevención.**

En el desarrollo teórico de la profesión de enfermería se consideran conceptos y metaparadigmas que configuran el marco conceptual de la profesión, que son una constante en todos los modelos, como: (Tomey, 2000)

- La persona
- La salud
- El entorno o medio ambiente
- El cuidado de enfermería

A partir de que se establecen nuevos modelos de salud y el cuidado se orienta hacia la promoción y la prevención de salud, la enfermería dispone no solo de un cuerpo de conocimiento propio, sino además de un método científico para aplicarlo, que permite brindar cuidado de una forma racional, lógica y sistemática.

Modelos teóricos como los de Afaf Ibrahim Meleis, Nola J. Pender y la Allen, quienes plantean que el cuidado se conforma desde una perspectiva holística que contempla a la persona de forma global, como un ser único, y consideran aspectos fisiológicos, psicológicos, sociales como una unidad inseparable. Resumida de la siguiente manera:

Meleis sustenta el cuidado, como proceso de movimiento y cambios en patrones básicos de la vida, su Teoría de las transiciones permite comprender las circunstancias que influyen en como una persona se mueve, facilitan o impiden el logro de una transición, por

lo que es necesario descubrir y describir los efectos y significados de los cambios implicados y sus dimensiones. (Naranjo, 2016)

Pender hace referencia al modo en que los individuos toman las decisiones sobre el cuidado de su propia salud, el modelo trata de ilustrar la naturaleza de las personas en interacción con el entorno y su compromiso de fomentar conductas promotoras de salud. (Aristizábal, Blanco y Ostiguín, 2011)

En el modelo de la Allen, destaca la gran influencia que posee la familia sobre sus miembros e inversamente, cada miembro influye en la familia y sostiene que la salud se aprende por el descubrimiento personal y la participación, en el seno de esta. (Naranjo, Concepción y Rodríguez, 2018). A decir de Françoise Collierie (1993), cuidar significa:

Movilizar las capacidades del ser humano bien sea en estado de salud o enfermedad, teniendo en cuenta sus costumbres para lograr su crecimiento y desarrollo desde el nacimiento hasta la muerte, exige del cuidador el desarrollo de numerosas capacidades de percepción, comprensión, así como de ingenio, inventiva y creatividad. (p. 342)

El cuidado se dirige a incrementar la interacción positiva de la persona con su entorno, por lo que la intervención de enfermería va dirigida a dar respuesta a las necesidades de las personas desde una perspectiva holística, que respete sus valores culturales, creencias y convicciones para el éxito de los cuidados y la satisfacción y el bienestar de la persona en su integridad. En el campo de acción hacia un cuidado

preventivo, cobran sentido nuevos conceptos como participación y responsabilidad de las personas en las acciones para el cuidado de su salud. (Naranjo, Concepción y Rodríguez, 2018).

El cuidado a la salud orientado a lo preventivo implica desarrollar acciones anticipatorias, con un enfoque humanista y participativo, que resalte el reconocimiento del carácter activo de las personas, para lograr en ellas la adopción de actitudes que mejoren su estilo de vida a partir de una percepción diferente de los riesgos que afectan su salud.

Enfermería centra su función en el cuidado, dirigido al hombre como ser humano integral con necesidades propias o particulares, a través de acciones que promuevan calidad de vida, de bienestar y permitan a la persona el restablecimiento de su salud. Promover es enseñar y aprender de salud, se relaciona con problemas de salud correctivos, factores de riesgo, estilos de vida.

Sustentado en los supuestos anteriores, la función de enfermería va más allá de brindar cuidado, al considerar que el hombre posee capacidad para mejorar su estado de salud, lo cual puede hacerse siempre y cuando posea conocimientos sobre los factores protectores y de riesgo que inciden en su bienestar.

La interacción del hombre igualmente con su entorno hace necesarios conocimientos para que éste no se vuelva agresivo contra su propia salud, sino que pueda hacer cambios hacia estilos de vida saludables.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo general.**

Determinar el conocimiento de los conductores de una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima, Perú sobre estilo de vida saludables.

### **1.5.2. Objetivos específicos.**

- Describir el conocimiento según dimensión estilo de alimentación de conductores de una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima – 2019.
- Describir el conocimiento según dimensión ejercicios y actividad física de conductores de una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima - 2019.
- Describir el conocimiento según horario laboral en conductores de una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima -2019.

## **1.6. Hipótesis**

En la presente investigación, no se formuló hipótesis, dado el alcance del estudio, que es un estudio descriptivo.

## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de investigación

Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, porque está dirigida a describir el problema y analizar el significado e implicación de este. A decir de Sampieri, los estudios descriptivos, tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. De corte transversal porque recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, en una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima, Perú, durante el periodo de enero y julio del 2019.

### 2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

#### 2.2.1 Población.

La población estuvo constituida por 65 hombres, conductores, que laboran en una empresa privada de transporte de carga, que se encuentra ubicada en Lima Metropolitana. La empresa tiene como objeto el transporte de mercancías a centros comerciales de la ciudad. Como indica la tabla 1:

Tabla 1  
*Cantidad de conductores por grupos de edades*

Grupos de edades	Cantidad
-20	1
20-29	13
30-39	25
40-49	16
50 y +	10
Total	65

Fuente: Elaboración propia. Información brindada por la administración de la empresa privada de transporte de carga.

### **2.2.2 Muestra.**

En la presente investigación se trabajó con el universo de trabajadores. No se seleccionó muestra.

### **2.3. Unidad de Análisis**

Realizada a cada conductor de carga que labore en la empresa privada de Lima Metropolitana.

Criterios de inclusión:

- Conductores que tengan edades entre 18 a 65 años
- Estar laborando en la empresa en un periodo mínimo 6 meses.
- Aceptar participar en el estudio y firmen el consentimiento informado. Ver anexo 1

Criterios de exclusión:

- Con limitaciones para realizar actividad física.
- Que sean trabajadores transitorios.
- Se encuentren con descanso médico.
- No desee participar en el estudio.

### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos**

Para el desarrollo de la investigación, se realizó una revisión sistemática y análisis de fuentes bibliográficas actualizadas, disponibles en bases de datos sobre el tema de estudio, que permitió establecer los fundamentos y la situación actual de la problemática que se investiga. Se emplean en la búsqueda los términos estilo de vida e intervención educativa.

Se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento fue un cuestionario, validado en un estudio anterior realizado por Rodríguez Veraux (2016), sobre estilos de vida saludables en conductores de transporte urbano. El cuestionario está constituido por 9 ítems, divididos en 3 variables: Estilo

de alimentación (4 ítems); Ejercicio y actividad física (2 ítems); y Horario laboral (3 ítems). Las respuestas fueron recogidas en los indicadores de: siempre, a veces y nunca.

En el estudio se refiere que el instrumento pasó por un proceso de validez y confiabilidad a través de juicio de expertos y pilotaje de opinión. El instrumento tuvo una validez de criterio de 12 expertos, evaluados a través de la prueba binomial y el cálculo de la medición de confiabilidad de 0.79. (Rodríguez, 2016). El cuestionario es un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir, (Sampieri, 2014). Ver anexo N°3.

Para el análisis de la información se creó una base de datos para los cuestionarios que permitió tabular la información y realizar el análisis integral. Se realizó un análisis cuantitativo de los resultados de los cuestionarios, la información se resumió en tablas estadísticas, gráficos y en textos para su mejor comprensión.

## **2.5. Procedimiento**

Para iniciar, se solicitó a la Universidad Privada del Norte (UPN), la carta de presentación y el permiso para la realización de la investigación, dirigida hacia la Gerente General de la empresa privada de transporte de carga pesada, que se encuentra ubicada en Lima Metropolitana.

Luego, se realizó las coordinaciones con la administración de la empresa privada, en donde se presentó la carta de cortesía de la UPN y se solicitó el permiso para aplicar el instrumento de investigación y realizar la intervención necesaria. Se coordinó el día y tiempo requerido para aplicar el cuestionario, el tiempo propuesto fue de máximo 15 minutos de duración al inicio de llegada a la empresa de los conductores y se pactaron 2 horarios del día y en dos fechas.

Como último paso, según las fechas pactadas, se visitó la empresa, y se procedió a explicar los objetivos del estudio, solicitar el consentimiento informado a los conductores, se aplicó el instrumento y se agradeció la participación. Ver anexo N°1 y anexo N°2.

## **2.6. Consideraciones éticas**

La investigación se sustentó en los principios éticos, a cada participante se le solicitó el consentimiento por escrito, que contenía los aspectos de autonomía, beneficencia y propósitos del estudio.

La forma de diligenciar el cuestionario se explicó de forma verbal y se les informó a los conductores el derecho de retirar su consentimiento en cualquier momento que lo desee. Se mantuvo durante todo el desarrollo de la investigación la privacidad de la información. Ver anexo N°1

### CAPÍTULO III. RESULTADOS

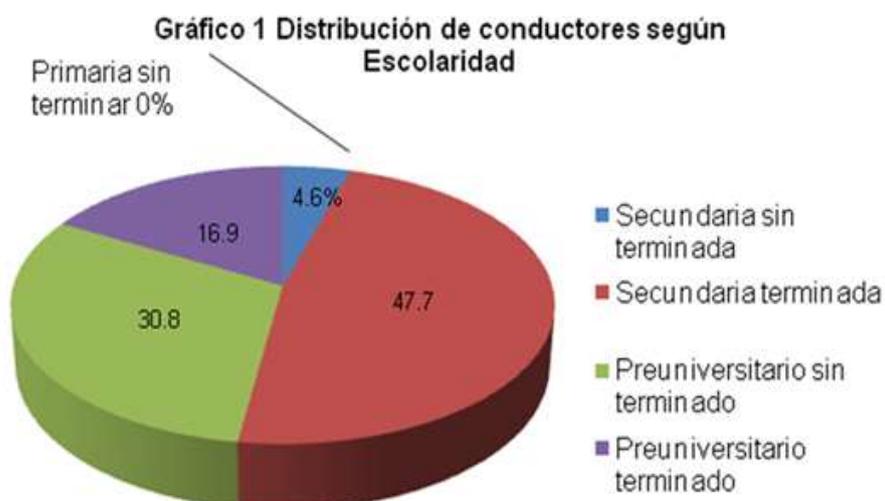
Las características demográficas muestran que, del universo estudiado, la mayor cantidad de conductores se encontró en el rango de 30 a 39 años (25), seguido del rango de 40 -26 años (16) y la edad mínima, fue de 18 años (1). (Tabla 1).

Tabla 2  
*Distribución de conductores según escolaridad.*

Escolaridad	Frecuencia	Porcentaje
Primaria terminada	-	-
Secundaria sin terminada	3	4.6
Secundaria terminada	31	47.7
Preuniversitario sin terminado	20	30.8
Preuniversitario terminado	11	16.9
Total	65	100

Fuente: Elaboración propia. Cuestionario sobre estilos de vida saludable.

#### Interpretación



Fuente: Tabla 2.

El 47.7% del universo estudiado presenta escolaridad de secundaria terminada, el 30.8% tiene nivel preuniversitario sin terminar, solo un 4.6 % tiene estudios secundarios sin terminar.

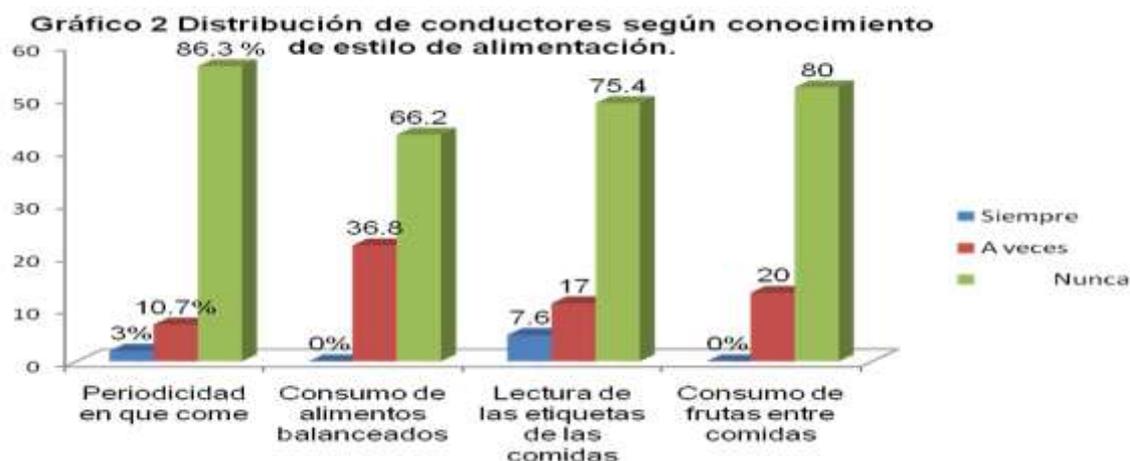
Tabla 3

*Distribución de conductores según conocimiento de estilo de alimentación.*

Estilo de alimentación	Siempre		A veces		Nunca	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Periodicidad en que come	2	3	7	10.7	56	86.3
Consumo de alimentos balanceados	-	-	22	36.8	43	66.2
Lectura de las etiquetas de las comidas	5	7.6	11	17	49	75.4
Consumo de frutas entre comidas	-	-	13	20	52	80

Fuente: Elaboración propia. Cuestionario sobre estilos de vida saludable.

### Interpretación:



Fuente. Tabla 3

El 86.3% de los encuestados nunca realiza las tres comidas diarias, solo el 3% come con la periodicidad adecuada. El 66.2%, no consume alimentos balanceados, el 75.4% nunca lee las etiquetas de los alimentos empaquetados o enlatados para identificar los ingredientes, y el 80% no consume frutas entre comidas. Según los datos obtenidos, el conocimiento sobre estilo de alimentación de los conductores de la empresa de transporte de Lima no es adecuado.

Tabla 4

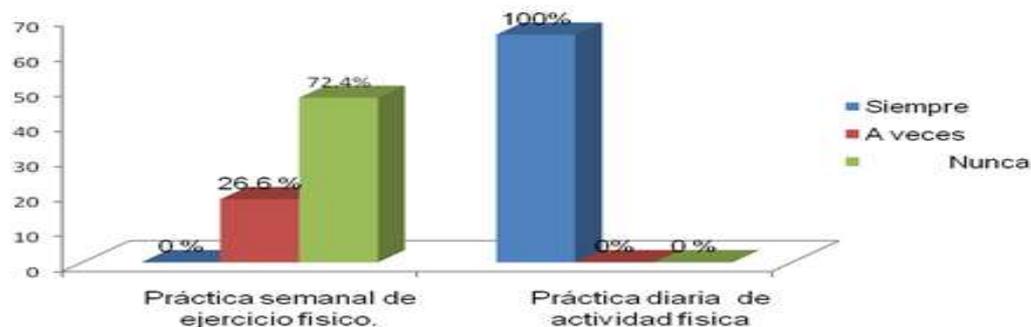
*Distribución de conductores según conocimiento de práctica de ejercicios físicos.*

Ejercicio físico	Siempre		A veces		Nunca	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Práctica semanal de ejercicio físico por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	-	-	18	26.6	47	72.4
Práctica diaria de actividad física.	65	100	-	-	-	-

Fuente: Elaboración propia. Cuestionario sobre estilos de vida saludable.

### Interpretación

**Gráfico No 3: Distribución de conductores según conocimiento de práctica de ejercicios físicos**



Fuente: Tabla 4.

El 72.4 % del universo de estudio, nunca realiza ejercicios físicos, solo el 26.6% practica ejercicio físico por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana. En relación con la práctica diaria de actividad física, el 100% refiere que diariamente realiza actividades que incluyen el movimiento de todo su cuerpo, lo que pudiera estar relacionado con el tipo de actividad laboral que realizan. La información evidencia que el conocimiento sobre práctica de ejercicios físico de los conductores de la empresa de transporte de Lima no es apropiado.

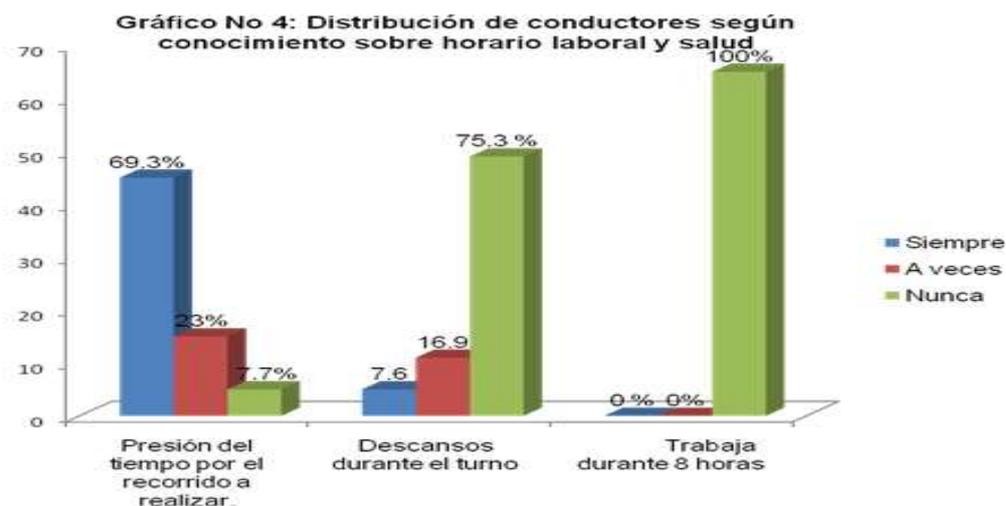
Tabla 5

*Distribución de conductores según conocimiento sobre horario laboral y salud.*

Horarios de trabajo	Siempre		A veces		Nunca	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Presión del tiempo por el recorrido a realizar.	45	69.3	15	23	5	7.7
Descansos durante el turno	5	7.6	11	16.9	49	75.3
Trabaja durante 8 horas	-	-	-	-	65	100

Fuente: Elaboración propia. Cuestionario sobre estilos de vida saludable.

### Interpretación



Fuente: Tabla 5.

El 69.3% de los encuestados plantea que se siente presionado con el tiempo y los recorridos a realizar, el 75.3% no descansa durante el turno de trabajo y el 100 % refiere que trabaja más de 8 horas diarias. Según los referentes obtenidos, el conocimiento sobre horario laboral de los conductores de la empresa de transporte de Lima no es adecuado.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 4.1 Discusión

En la actualidad la sociedad es cada vez más heterogénea, en sus demandas y en sus estilos de vida. La influencia que el trabajo ejerce en la salud ha sido objeto de estudio de muchas investigaciones, la exposición a factores de riesgo sigue siendo frecuente.

A partir de los resultados obtenidos, se precisa que el nivel de conocimiento de los conductores de la empresa de Transporte de Lima sobre estilos de vida saludables, según alimentación, ejercicio, actividad física y horario laboral no es adecuado.

Estos resultados guardan relación con los obtenidos en estudios realizados en el Perú por Meléndez (2016), sobre Estilo de vida saludable y estrés en conductores de una empresa de transporte urbano de Trujillo. Universidad Privada del Norte, que revela que los entornos urbanos como Lima metropolitana y la región costa presentan en mayor número, estilos de vida no saludables en relación con la región de la sierra, lo que pudiera estar relacionado con las mayores condiciones para el consumo de comida rápida.

De igual manera los resultados coinciden con los obtenidos en la investigación realizada por Torres Vílchez (2019) en Perú, sobre factores de riesgo cardiovascular en choferes de la empresa de transporte público “José Gálvez S.A, donde el 73% de los estudiados indicó que su jornada laboral dura 16 horas, lo que es una carga excesiva de trabajo debido a altas condiciones de estrés y ruidos entre otros.

Los resultados concuerdan con lo publicado por Nilvarangkul y colaboradores (2016), sobre desarrollo de salud ocupacional de atención primaria para trabajadores del sector formal en Tailandia, refieren que los conductores de carga están expuestos a largas, horas de trabajo, mantienen una sola postura durante varias horas, tienen poco tiempo para realizar actividad física, acceden con facilidad a alimentos poco saludables, condiciones estas que los llevan a asumir estilos de vida no saludables.

En Ecuador, el proyecto E-FACTS (2017), en relación con la actividad física, concluye que el 62% realiza caminatas, promoviendo así un mejor bienestar físico y mental, una mejor salud y calidad de vida, resultados este que difiere del obtenido en este estudio donde solo el 27.6 del universo de estudio practica ejercicio físico por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana. Realizar ejercicio físico de forma sistemática, contribuye a prevenir enfermedades, además de ayudar a evitar el sobre peso y la obesidad, y de esta forma la acumulación de tejidos grasos.

Informe del 2017 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2017) de Perú, señala que entre los factores que presentan los varones peruanos se encontraban el sobrepeso (37.5%) y la obesidad (17.2%). Refiere además que el 32.5% tiene un consumo excesivo de alcohol, el 31.5% consume frecuentemente cigarrillo y solo el 10.9% ingiere 5 frutas y/o verduras al día, siendo las áreas urbanas de Lima Metropolitana y la Costa, la de mayor incidencia.

Según un informe emitido por la Organización Panamericana de la Salud (2016), se plantea que casi la mitad de los países, las personas sufren de sobrepeso; entre las cifras más alarmantes

están: México con 64,4%, Chile 63,1%, Venezuela 62,3%, Argentina 61.7 %, Perú 58.2 % Colombia 56,5%, Brasil 54,1%, Ecuador 54,1%, Bolivia 52,1% y Paraguay 48,5%.

En Finlandia, con el proyecto denominado «Trim Truckers» (Camioneros en perfecto estado) con el fin de profundizar en el tratamiento de la obesidad y de promover la salud en general de los trabajadores, la empresa emprendió un servicio de almuerzos preparados para los conductores. Cada almuerzo incluye una selección de alimentos saludables, y la empresa facilita además información y recomendaciones sobre los principios de una alimentación sana. (E-FACTS, 2017)

En relación con los horarios laborales, diferentes estudios evidencian que, los límites entre trabajo y ocio ya no están determinados de manera rígida y fija por el horario normal de trabajo diurno. Las horas de trabajo no solo se han extendido a las últimas horas de la tarde, a la noche e incluso a las horas del fin de semana, sino que los horarios se han hecho más variables. (López y Pinilla, 2006)

El 33% de los países del área tiene un consejo o comité intersectorial. Las experiencias de Canadá, Argentina, Brasil, Costa Rica, Cuba, México, Perú, Healthy People 2010, “Vida Chile” y otros ofrecen ejemplos de comités, consorcios y otras formas de colaboración y alianzas entre organizaciones sociales y agencias de gobierno para implementar políticas públicas y otras acciones estratégicas de promoción de la salud. (OMS, 2016)

Ejemplo de esto, son los servicios de transporte público de Milán, donde la organización es consciente de que todos los empleados, ya sean conductores o personal administrativo, necesitan alcanzar un adecuado equilibrio entre su vida personal y profesional. Tal empeño requiere que se haga hincapié en factores como un estilo de vida saludable, una dieta equilibrada y una cultura de la salud en general. (Rezende, Tchiengo, y Sterza, 2019)

La autora asume que existe una relación directa entre los problemas de salud y las condiciones de trabajo adversas, derivadas en particular de un trabajo muy intenso y repetitivo, como el de la conducción. La exposición a factores físicos de riesgo (ruidos, vibraciones, calor, frío, y otras) y la realización del trabajo en puestos mal diseñados (manipulación de cargas pesadas y posturas difíciles) siguen siendo frecuentes en esta actividad laboral. La organización del trabajo y el entorno laboral debe propiciar y alentar elecciones de opciones saludables, a través de descansos periódicos, para que los conductores puedan beneficiarse de un régimen de comidas adecuado y realizar ejercicio físico.

## **4.2 Conclusiones**

Los conductores de transporte de carga de una empresa privada de Lima presentan un conocimiento no adecuado sobre estilos de vida saludables

Según dimensión alimentación el nivel de conocimientos de los conductores de carga, no es adecuado.

Relacionado a la dimensión ejercicios y actividad física, el nivel de conocimientos según, no es adecuado.

Referente a los horarios de trabajo, el nivel de conocimiento no es adecuado.

### **4.3 Recomendaciones**

- Fomentar la promoción de salud en los conductores de transporte de carga con el objetivo de mejorar el estilo de vida.
- Diseñar intervención educativa sobre estilos de vida saludables, para los trabajadores de la empresa privada de transporte de Lima, para mejorar la salud y elevar la calidad de vida de estos.
- Implementar programas de promoción y prevención sobre actividad física y estilos de alimentación saludable.

## REFERENCIAS

- ANUAL CTO Enfermería. (2007) (4ª edición). Madrid: Mc-Graw-Hill.
- Aristizábal, G., Blanco, D., Ostiguín, R. (2011). El modelo de la promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Rev. Unam, 8(4). Disponible: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/reu/article/view/32991>
- Barbosa, E y Muñoz, B. (2019). *Características de los estilos de vida no saludables de los conductores del ministerio de transporte y su relación con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares*. Tesis Especialización en gerencia de la seguridad social y salud en el trabajo, Universidad CES - Medellín, Bogotá. Colombia.
- Bunge (2016) La investigación científica su estrategia y su filosofía. 2da edición. México. Disponible en: [https://users.dcc.uchile.cl/cgutierrez/cursos/INV/bunge\\_ciencia.pdf](https://users.dcc.uchile.cl/cgutierrez/cursos/INV/bunge_ciencia.pdf)
- Bennassar, M. (2017). Estilos de vida y salud en estudiantes Universitarios: La Universidad como entorno promotor de la salud. Tesis doctoral. Universitat de les Illes Balears. Doctorado en Ciencias Biosociosanitarias.
- Bernabel, J. (2019). *Estilo de Vida y estado nutricional por antropometría en taxista de dos empresas, Lima .2019*. Tesis de licenciatura. Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11798/Bernabel\\_gj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11798/Bernabel_gj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castillo I, y Blaguera. I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts Educación Física y Deportes*, 22-29
- Cardona, S., y Pérez, M. (2019). Factores de riesgo cardiovascular en un grupo de conductores que laboran en una empresa de pasajeros de la ciudad de Medellín –

- Colombia. *Redices* [Internet]. Disponible en:  
<http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/handle/10946/4241>
- Durán, S., Sánchez, H., Valladares, M., López, A., Valdés B., y Herrera, T. (2017). Actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores chilenos. *Revista médica de Chile*, 145(12), 1535-1540.  
<https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017001201535>
  - Espinosa, B. (2015). La medicina centrada en las personas y la medicina personalizada. *Medisur*, [revista en Internet], 13(6), aprox. 6. Disponible en:  
<http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3130>
  - Gómez, C. (2009). Impacto de la presencia de docentes, padres y madres en un programa de educación sexual y reproductiva en adolescentes de la localidad de los Mártires en Bogotá. [Boletín electrónico Escolar],5(1).
  - Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2017). Mortalidad. Perú. Tabulados predefinidos Defunciones Generales: 14. Principales causas de mortalidad por residencia habitual, grupos de edad y sexo del fallecido. (Documento en Línea). Disponible en internet en: <https://www.inegi.org.mx/programas/mortalidad/>.
  - Ledesma, R., Poó, F., Úngaro, J., Soledad S., Cirese, A., Enev, A., Nucciarone, M. y Tosi, J. (2017). Trabajo y Salud en Conductores de Taxis. *Ciencia & trabajo*, 19(59), 113-119. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-24492017000200113](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000200113)
  - Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S., y Katzmarzyk P. (2012). Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380, 219-29.

- López, P. y Pinilla, J. (2006). Condiciones de trabajo, flexibilidad y riesgos laborales en la economía tecnológica avanzada: el trabajo rotatorio a turnos y nocturno en la Comunidad de Madrid, (en *Sociología del Trabajo*), 57, 65-94.
- Mamani, K. (2018). *Estilo de Vida Saludable en el Docente universitario de la Escuela Profesional de Enfermería*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohman, Tacna, Perú.
- Matta, H., Becerra, B., Jara, J. y Zegarra, J (2020). *Calidad de vida en conductores de transporte público de la empresa El Rápido S.A.* Tesis de Licenciatura. Universidad Ciencias y Humanidades. Lima, Perú. Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/uch/523?show=full>
- Meléndez, V. (2016). *Estilo de vida saludable y estrés en conductores de una empresa de transporte urbano de Trujillo*. Universidad Privada del Norte. Lima, Perú. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10444>
- Mendoza, A., y Lucas, A. (2018). Calidad de vida laboral en los trabajadores del sector informal en Ecuador. *Revista Polo del Conocimiento*, 3(6), 266-276.
- Ministerio de Salud del Perú (MINSA) (2017). Análisis de situación del Perú: CDC-Perú. Disponible en: [https://www.dge.gob.pe/portal/index.php?option=com\\_content&view=article&id=255&Itemid=105](https://www.dge.gob.pe/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=255&Itemid=105)
- Murillo L. (2018). *Diseño de estrategias para promover hábitos en la salud de los conductores de la empresa TEPSA relacionados con su labor*. Tesis de Especialidad. Universidad Católica de Manizales. Manizales, Colombia. Disponible en: <http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/handle/10839/2175>

- Naranjo, H., Concepción, P., y Rodríguez, L. (2018). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gac méd espirit* 19(3): aprox. 0 p. Disponible en: <http://www.revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1129>
- Naranjo, H. (2016). Reflexiones conceptuales sobre algunas teorías de enfermería y su validez en la práctica cubana. *Revista Cubana de Enfermería*, 32(4), aprox. 0. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/986>
- Nilvarangkul, K., Arphorn, S., Smith, J., Phajan, T., Kessomboon, N., y Thaewnongiew, K. (2016). Developing primary care occupational health services for informal sector workers in Thailand. *Action Research*, 14(2), 113–131.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). Conferencias mundiales de promoción de la salud de la OMS, en: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/en/>
- Organización Mundial de la Salud (2016). *Determinantes sociales de la salud*, Ginebra, Suiza. Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/131953/1/9789240692695\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/131953/1/9789240692695_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud/ OPS, F.A.O. *Panorama de La Seguridad Alimentaria y Nutricional En América Latina y El Caribe [Internet]*. Santiago de Chile; 2017. 118 p. Disponible en: [http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34343/9789275319727\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34343/9789275319727_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*, Ginebra, Suiza. Disponible en: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>.
- Oviedo, N., Sacanambuy, J., Matabanchoy, S., y Zambrano, C. Percepción de conductores de transporte urbano, sobre calidad de vida laboral. *Rev Univ. Salud*.

2016;18(3):432-446. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.161803.49>. Disponible en:

<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n3/v18n3a04.pdf>

- Palomino, K. (2019). Nivel de conocimiento de madres de niños menores de 5 años sobre inmunizaciones en la I.E.I. Condevilla Señor II, Lima. Tesis para optar el título profesional de: Licenciada en Enfermería. Universidad Privada del Norte. Facultad de Ciencias de la Salud.
- Puerto, A., Torres, P., Roa, F., y Hernández, J. (2016). Modo de Vida de un grupo de trabajadores informales en Corabastos, *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 34(1), 80-87
- Ramírez, V., Carrillo, H., Triana, R., González, R., Martínez, T., y Ramos, S. (2016). Una menor autopercepción del estilo de vida se relaciona con un incremento en la adiposidad y con alteraciones en el estado nutricional de jóvenes universitarios colombianos. *JONNPR*, 1(7), 254-261
- Rangel, L., Gamboa, E., y Rojas, L. (2017). Estilo de vida en trabajadores de Bucaramanga y su área metropolitana y su asociación con el exceso de peso. *Rev. Fac. Med.*, 65(1), 31-36.
- Reyes, S. y Oyola, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev Chil Nutr* 47(1): 67-72. Disponible en <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Rezende, M., Tchiengo, B., y Sterza, Y. (2019). O. mototaxista no mundo do trabalho: precarização, desemprego e informalidade. *Rev. Subj.* [online]. 19 (1):64-76.
- Rodríguez, P. (2016). Nivel de conocimiento de estilos de vida saludables en conductores de ómnibus urbanos. Tesis de especialidad. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba. La Habana. Cuba

- Rojas, L., Velandia, O., Angarita, S., Rivera, P., y Carrillo, S. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral. *Rev Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 38(5), 563-571.
- Rosales, R., Mendoza, J., y Granados, J. (2017). Condiciones de vida, salud y trabajo en conductores de taxi en la Ciudad de México. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*. 2018;56(3):279-286. Disponible es: <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2018/im183k.pdf>
- Saca, M., y Yuquilima, D. (2016). *Estilos de vida de los choferes profesionales de la compañía UNCOMETRO que padecen enfermedades metabólicas, cuenca marzo – septiembre 2016*. Tesis de Licenciada en Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/26142>
- Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. Mc Graw Hill [Internet]. (2014); (capitulo 2):1–128.
- Sánchez, R., Aguayo, C., y Galdames, C. (2017). Desarrollo del conocimiento de enfermería, en busca del cuidado profesional. Relación con la teoría crítica. *Revista Cubana de Enfermería*, 33(3), 15. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2091>
- Tenorio, Y. (2018). *Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano de Lima*. Tesis de Licenciatura, Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9460/Tenorio\\_my%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9460/Tenorio_my%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tomey, A. (2000). Modelos y teorías en Enfermería. Ediciones Harcourt, S.A., España, (4) 376, 11-337.

- Torres, V. (2019). *Factores de riesgo cardiovascular en choferes de la empresa de transporte público “José Gálvez s.a.” en V.M.T.* Tesis de Licenciada en Enfermería. Escuela de enfermería padre Luis Tezza. Universidad Ricardo Palma, Lima. Perú. Disponible en <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2263?show=full>
- Villareal E-FACTS. (2017). Promoción de la salud en el sector del transporte por carretera. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo - <http://osha.europa.eu>
- Véliz, T (2017). Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas Universidad de San Carlos de Guatemala. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona. Facultad de Economía y Empresas.

## ANEXOS

### ANEXO N°1. Consentimiento Informado

**UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMEREÍA**

Un cordial saludo.

Mi nombre es KEIKO JASMIN GUERRERO CHANCAN estudiante de la carrera de Enfermería de la UPN, y estoy realizando un estudio, que nos permitirá, realizar acciones de salud sobre estilos de vida saludables en la empresa de transporte.

Para la recolección de información se utilizará una encuesta anónima, de fácil llenado, que usted deberá, según su criterio, responder.

El presente documento de consentimiento informado, entregado por la investigadora, previa consulta oral, ha sido aprobado por el Comité de Ética correspondiente.

Estoy consciente de mi derecho a rechazar acciones que considere inapropiadas para mí, conociendo estos detalles,

Yo \_\_\_\_\_

Ejerciendo mi libre poder de elección y mi voluntad expresa, ofrezco mi consentimiento para participar en el estudio.

\_\_\_\_\_

Firma del Conductor

## ANEXO N°2. Cuestionario: Estilo de vida saludable

### UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMEREÍA

Un cordial saludo.

Mi nombre es KEIKO JASMIN GUERRERO CHANCAN estudiante de la carrera de Enfermería de la UPN, y estoy realizando un estudio con el objetivo de “Conocer los estilos de vida saludable en conductores de carga”. Por lo cual, pido su colaboración en responder el siguiente cuestionario en su totalidad y de forma verídica cada respuesta. Cabe resaltar que sus opiniones serán de gran utilidad para el desarrollo de la investigación y será de forma anónima. Le agradezco su participación y apoyo. Tiempo estimado 10 min.

#### Instrucciones:

- Marque con una X la respuesta con la que está de acuerdo
- Si tiene inquietudes, no dude en consultarme

Nivel de escolaridad	Primaria terminada ___;			
	Secundaria sin terminada ___;			
	Secundaria terminada ___;			
	Preuniversitario sin terminado ___;			
	Preuniversitario terminado ___;			
No	Ítems	Criterio		
		Siempre	A veces	Nunca
<b>Alimentación</b>				
1.	Come usted tres veces al día. Desayuno, almuerzo y comida.			
2.	Todos los días usted consume alimentos balanceados que incluyan vegetales, frutas, carnes, legumbres, cereales y granos.			
3.	Lee usted las etiquetas de las comidas empaquetadas o enlatadas para identificar los ingredientes.			
4.	Incluye entre comidas el consumo de frutas			
<b>Ejercicio y actividad física</b>				
5.	Practica usted ejercicio físico por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.			
6.	Diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.			
<b>Horario laboral</b>				
7.	Siente usted presión del tiempo por el recorrido a realizar.			
8.	Tiene usted descansos durante el turno.			
9.	Usted trabaja diariamente durante 8 horas.			

**ANEXO N°3. Distribución de preguntas por dimensión de conocimientos en el  
cuestionario**

<b>N.</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>PREGUNTAS N°</b>
I.	ESTILO DE ALIMENTACIÓN	1, 2, 3 y 4
II.	EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA	5 y 6
III.	HORARIO LABORAL	7, 8 y 9

ANEXO N°4. Autorización de la empresa de transporte

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA**



Yo Edelmira Beatriz Lavergano Canturín  
(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

identificado con DNI 21133451 en mi calidad de GERENTE GENERAL  
(Nombre del puesto del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

del área de OPERACION  
(Nombre del Área de la empresa)

de la empresa/institución INVERSIONES  
(Nombre de la empresa)

WAVEA CARBO S.A.C.  
con R.U.C N° 20603082908 ubicada en la ciudad de LIMA

**OTORGO LA AUTORIZACIÓN,**

Al señor Keiko Jasmin Guerrero Chancan  
(Nombre completo del Egresado/Bachiller)

identificado con DNI N° 75072409, egresado de la  Carrera profesional o ( ) Programa de  
Postgrado de ALIANZA DA DE ENFERMERIA para  
(Nombre de la carrera o programa)

que utilice la siguiente información de la empresa:

DATOS DE LA EMPRESA  
INFORMACION DE CONDUCTORES  
(Detallar la información a entregar)

con la finalidad de que pueda desarrollar su ( ) Trabajo de Investigación, (  ) Tesis o ( ) Trabajo de  
suficiencia profesional para optar al grado de ( ) Bachiller, ( ) Maestro, ( ) Doctor o (  ) Título Profesional.

Recuerda que para el trámite deberás adjuntar también, el siguiente requisito según tipo de empresa:

- Vigencia de Poder. *(para el caso de empresas privadas)*.
- ROF / MOF / Resolución de designación, u otro documento que evidencie que el firmante está facultado para autorizar el uso de la información de la organización. *(para el caso de empresas públicas)*
- Copia del DNI del Representante Legal o Representante del área para validar su firma en el formato.

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.  
( ) Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o  
(  ) Mencionar el nombre de la empresa.

  
Edelmira B. Lavergano Canturín  
Gerente General  
**Firma y sello del Representante Legal o Representante del área**  
 DNI: 21133451

El Egresado/Bachiller declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

\_\_\_\_\_  
**Firma del Egresado**  
 DNI: \_\_\_\_\_

CÓDIGO DE DOCUMENTO	COR-F-REC-VAC-05.04	NÚMERO VERSIÓN	07	PÁGINA	Página 1 de 1
FECHA DE VIGENCIA	21/09/2020				

**ANEXO N°5. Operacionalización de las variables. Conocimientos en conductores de transporte carga de una empresa privada sobre estilos de vida saludables. LIMA- 2019**

<b>VARIABLES</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>TIPO DE VARIABLE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>VALOR</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Conocimientos	El conocimiento es la identificación, estructuración y la utilización de la información para obtener un resultado, en cuyo proceso se aplican la intuición y sabiduría propias de la persona, que le permite tomar una determinada acción y resolución ante un problema específico. (Narvaez y Canto, 2020)	Conjunto de ideas, conceptos, enunciados, Comunicables que expresa la persona.	Cualitativa nominal politómica	Estilo de alimentación  Ejercicio y actividad Física.  Horario laboral	Siempre A veces Nunca	Cuestionario
Nivel escolar	Es el nivel de educación más alto alcanzado por una persona (Diccionario jurídico social	Según último grado de escolaridad cursado	Cualitativa ordinal	Sociodemográfica	Primaria terminada.  Secundaria sin terminar.  Secundaria terminada  Preuniversitario sin terminar.  Preuniversitario terminado	Cuestionario

**ANEXO N°6. Matriz de consistencia. Conocimientos en conductores de transporte carga de una empresa privada sobre estilos de vidasaludables. LIMA- 2019**

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	CATEGORÍA	METODOLOGÍA
<p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuál es el conocimiento de estilo de vida según dimensión alimentación en conductores empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima - 2019?</p> <p>¿Cuál es el conocimiento de estilo de vida según dimensión ejercicios y actividad física en conductores de una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima -2019?</p> <p>¿Cuál es el conocimiento de estilo de vida según horarios de trabajo en conductores de una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima -2019?</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>Caracterizar el nivel de conocimiento respecto al estilo de vida según dimensión alimentación en conductores empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima – 2019.</p> <p>Caracterizar el nivel de conocimiento respecto al estilo de vida según dimensión ejercicios y actividad física en conductores de una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima -2019</p> <p>Caracterizar el nivel de conocimiento respecto al estilo de vida según horarios de trabajo en conductores de una empresa privada de transporte de carga de la ciudad de Lima -2019</p>	<p>Variable independiente: conocimientos</p>	<p>Estilo de alimentación</p> <p>Ejercicio y actividad física</p> <p>Horario laboral</p>	<p>Siempre</p> <p>A veces</p> <p>Nunca</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: Descriptiva.</p> <p>Diseño de investigación: De corte Transversal.</p> <p>Población: 65 conductores del sexo masculino</p> <p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumento: cuestionario</p> <p>Validez y confiabilidad: validado en un estudio anterior realizado por Rodríguez Veraux (2016). Confiabilidad de 0.79.</p> <p>Análisis de datos: Excel 2019</p>