



Universidad César Vallejo

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

**Programa de intervención nutricional para mejorar estilos de vida del
personal de un policlínico del Ejército del Perú, 2024**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud

AUTORA:

Olaya Flores, Yhara Isabel (orcid.org/0009-0009-9801-9853)

ASESORES:

Dra. Monteagudo Zamora, Vilma (orcid.org/0000-0002-7602-1807)

Dr. Mejía Salazar, Max Kevin (orcid.org/0009-0004-0763-0133)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Dirección de los Servicios de Salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

CHICLAYO - PERÚ

2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MONTEAGUDO ZAMORA VILMA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL PARA MEJORAR ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE UN POLICLÍNICO DEL EJERCITO DEL PERÚ, 2024", cuyo autor es OLAYA FLORES YHARA ISABEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

CHICLAYO, 09 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MONTEAGUDO ZAMORA VILMA CARNET EXT.: 001725395 ORCID: 0000-0002-7602-1807	Firmado electrónicamente por: MMONTEAGUDOZA el 05-08-2024 19:44:31

Código documento Trilce: TRI - 0807783





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, OLAYA FLORES YHARA ISABEL estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "PROGRAMA DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL PARA MEJORAR ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE UN POLICLÍNICO DEL EJERCITO DEL PERÚ, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
YHARA ISABEL OLAYA FLORES DNI: 73048853 ORCID: 0009-0009-9801-9853	Firmado electrónicamente por: YOLAYAF el 09-07- 2024 22:35:32

Código documento Trilce: TRI - 0807781



Dedicatoria

"Dedicado a aquellos que han sido mi fuente de inspiración y apoyo incondicional. A mis madres, por sus innumerables sacrificios y enseñanzas que me han guiado a lo largo de este viaje académico. A mi Hades quien me acompañaba todas las malas noches durante el proceso de creación de la tesis, a las personas que han estado durante todo el inicio y me apoyaron en cada día. Y, finalmente, a mi yo futuro, que verá en estos logros la base de nuevos horizontes por explorar. Esta tesis es el fruto de un esfuerzo colectivo, y a todos ustedes les debo mi gratitud infinita."

Yhara Isabel

Agradecimiento

"Expreso mi más sincero agradecimiento a todos aquellos que hicieron posible la realización de esta tesis. A mis madres, cuya confianza y apoyo constante me han dado la fuerza para superar cada obstáculo. A mis compañeros y amigos, cuya camaradería y estímulo fueron fundamentales para mantenerme motivado. A las instituciones que facilitaron los recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación. Y, finalmente, a todos aquellos que, de una manera u otra, contribuyeron a este logro. A todos ustedes, mi gratitud profunda y eterna."

La autora

Índice de Contenidos

Carátula.....	i
Declaratoria de autenticidad del asesor	ii
Declaratoria de originalidad del Autor.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento	v
Índice de Contenidos	v
Índice de tablas.....	vii
Resumen	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	11
III. RESULTADOS	14
IV. DISCUSIÓN.....	22
V. CONCLUSIONES	27
VI. RECOMENDACIONES.....	28
REFERENCIAS	29
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1 Índice de masa corporal del personal del EP.....	15
Tabla 2 Perímetro abdominal del personal del EP.....	16
Tabla 3 Condición, actividad física y deporte del personal del EP	17
Tabla 4 Recreación o manejo del tiempo libre del personal del EP.....	18
Tabla 5 Autocuidado y cuidado médico.....	19
Tabla 6 Hábitos alimentarios del personal del EP.....	20
Tabla 7 Sueño del personal del EP.....	21

Resumen

El objetivo de la investigación fue diseñar un plan de intervención nutricional para mejorar los estilos de vida del personal del policlínico del Ejército del Perú, se enfocó en el objetivo tres de desarrollo sostenible; tuvo enfoque cuantitativo, descriptivo, propositivo, con una muestra de 60 individuos, a quienes se le aplicó un cuestionario. En el estado nutricional reveló que el 50% está con sobrepeso y el 18.33% presentaba obesidad. En la actividad física, el 53.3% tuvo un nivel mínimo, el 41.7% un nivel medio y solo el 5% un nivel alto. Además, el 21.7% dedicó un mínimo de tiempo a actividades recreativas, el 46.7% un nivel medio y el 31.7% un nivel alto. Respecto al autocuidado, el 43.3% en un nivel bajo, el 55% en nivel medio y solo el 1.7% en nivel alto. Los hábitos alimenticios son deficientes en un 43.3%, moderados en un 46.7% y altos en un 10%. Finalmente, la calidad del sueño con un 88.3% del personal reportando un nivel mínimo de sueño y solo un 11.7% un nivel medio. El estudio concluyó que es urgente la implementación de estrategias específicas de intervención nutricional para mejorar la calidad de vida y el desempeño del personal militar.

Palabra Clave: Estilos de vida saludables, personal militar, Índice de masa corporal actividad física, hábitos alimenticios

Abstract

The objective of the research was to design a nutritional intervention plan to improve the lifestyles of the personnel of the polyclinic of the Peruvian Army, focused on objective three of sustainable development; it had a quantitative, descriptive, propositional approach, with a sample of 60 individuals, to whom a questionnaire was applied. The nutritional status revealed that 50% were overweight and 18.33% were obese. In physical activity, 53.3% had a minimum level, 41.7% a medium level and only 5% a high level. In addition, 21.7% dedicated a minimum amount of time to recreational activities, 46.7% a medium level and 31.7% a high level. Regarding self-care, 43.3% at a low level, 55% at a medium level and only 1.7% at a high level. Eating habits are deficient in 43.3%, moderate in 46.7% and high in 10%. Finally, the quality of sleep with 88.3% of the personnel reporting a minimum level of sleep and only 11.7% a medium level. The study concluded that it is urgent to implement specific nutritional intervention strategies to improve the quality of life and performance of military personnel.

Keywords: Healthy lifestyles, military personnel, Body mass index, physical activity, eating habits,

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió los estilos de vida saludables como una manera de vivir que se alineaba con las características sociales, condiciones socioculturales y personales de cada individuo (Gerencia Asistencial de Atención Primaria, 2024). En el año 2020, durante una crisis económica y sanitaria global, la población adoptó estilos de vida saludables de tal manera que el 79 % de la población mundial fue catalogada como personas de buena salud. No obstante, un 20% de la población mundial tuvo un estilo de vida saludable considerado regular, destacándose que los hombres tendían a percibirse más sanos que las mujeres (Estefania, 2021).

A nivel mundial, actualmente, las 10 principales causas de muerte son enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida de cada individuo. La diabetes, por ejemplo, aumentó un 70% en la población mundial entre los años 2000 y 2019, con el 80% de los casos siendo hombres (OMS, 2020). En 2019, Estados Unidos y Hungría mostraron altos niveles de obesidad y sobrepeso en adultos, con incidencias del 66.6% y 58.2% (Diaz, 2019). La promoción de la salud busca integrarse a nivel global para fomentar hábitos saludables y prevenir enfermedades crónicas (Ramos, 2022).

En América Latina y el Caribe, las tasas de sobrepeso y obesidad son de las más altas a nivel mundial, con una incidencia de obesidad del 24.2% en adultos. En Guatemala, el 24% de los adultos vive con obesidad y el 25% de la población indígena ha sido diagnosticada con diabetes. México tiene la mayor incidencia de sobrepeso y obesidad en adultos a nivel mundial, alcanzando el 75%. En Colombia, la obesidad aumentó un 10% desde 2012. Además, en América Latina, el 20% de las enfermedades no transmisibles se diagnosticaron en personas menores de 60 años y se estima que para 2030, el 80% de las muertes serán por estas enfermedades (UNICEF, 2023).

En Perú, en 2013, el 52.2% de la población tenía sobrepeso, cifra que aumentó al 63.1% en 2022, indicando que tres de cada cinco personas tienen un exceso de grasa corporal. La obesidad aumentó del 33.8% en 2013 al 37.5% en 2022. La tasa de obesidad pasó del 18.3% en 2013 al 25.6% en 2022. Esto planteó la necesidad de mejorar los

estilos de vida del personal que pertenece al policlínico del Ejército del Perú (EP) y puedan estar en forma para realizar sus labores diarias (INS , 2022).

Desde una perspectiva teórica, los estilos de vida son fundamentales para obtener una buena salud y una alimentación adecuada. Es por ello que al personal se le debe de concientizar sobre los estilos de vida que son beneficiosos para su salud y bienestar. Un estilo de vida saludable ayuda a combatir la obesidad y el sobrepeso, además de prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión y enfermedades cerebrovasculares. Un estilo de vida no saludable se debe a una ingesta inadecuada de alimentos y la falta de ejercicio físico, siendo un problema principal de morbi-mortalidad en la población mundial y peruana. Es crucial recibir apoyo del profesional correspondiente para controlar el estilo de vida y asumir responsabilidad sobre la salud.

El personal del Ejército del Perú, debido a su agitada carga de trabajo en el policlínico, solía consumir alimentos en la calle y en horarios irregulares, comiendo rápidamente para atender emergencias, también está el hecho que la alimentación brindada por parte del Ejército no es la adecuada hacia su personal generalmente está basada en un alto contenido de carbohidratos mas no de porciones adecuadas y una alimentación completa y balanceada. No habiéndose realizado investigaciones similares, era importante realizar un estudio con el objetivo de mejorar su estilo de vida y desempeño en sus labores diarias, por medio de instrumentos validados que puedan obtener un diagnóstico más general no solo de la población objetivo sino de toda la base militar. Esta investigación beneficiaría al personal del policlínico, presentando los resultados al comandante encargado y a los altos mandos, con el fin de implementar medidas para mejorar sus estilos de vida y alimentación, considerando su rol vital en la atención diaria de la población militar.

El objetivo general propuesto fue diseñar un plan de intervención nutricional para mejorar los estilos de vida del personal del policlínico del Ejército del Perú, 2024. Los objetivos específicos incluían caracterizar el estado nutricional del personal del policlínico del Ejército del Perú, 2024; describir sus estilos de vida del personal del policlínico del Ejército del Perú, 2024; analizar sus dimensiones (condición física, actividad física, deportes, recreación, manejo del tiempo libre, autocuidado, cuidado médico, hábitos

alimenticios y sueño) del policlínico del Ejército del Perú, 2024; elaborar el plan de intervención nutricional del personal que labora de un policlínico del Ejército del Perú, 2024 y validar un plan de intervención nutricional para mejorar los estilos de vida del personal del policlínico del Ejército del Perú, 2024.

En trabajos previos revisados a nivel internacional el estudio de Ríos et al. (2020) en Panamá, cuyo objetivo es evaluar el impacto de una intervención de educación alimentaria y nutricional contra el sobrepeso en escuelas públicas en distritos de mayor pobreza. El diseño del estudio fue descriptivo cuasi experimental, con mediciones previas y posteriores a los exámenes, analítico, prospectivo y con un grupo control. con una muestra 331 escolares. Los resultados del estudio fueron que más del 30 % de escolares presentan exceso de peso determinado por el índice de masa corporal. El estudio concluyó en que el estado nutricional de los escolares indico no tener diferencias significativas luego de la intervención, pero hubo una disminución en la incidencia de exceso de peso debido a la participación de los escolares tanto en las sesiones educativas como de actividad física.

González et al. (2021) en Chile, cuyo objetivo evaluar el efecto de un programa de educación nutricional y actividad física, en los conocimientos de alimentación y nutrición, tuvo un diseño descriptivo cuasi experimental de medidas repetidas, con una muestra de 48 individuos dividida en grupo control y grupo intervenido. Se tuvo de instrumento el cuestionario sobre conocimientos de alimentación, actividad física y frecuencia de consumo. Los resultados del estudio fueron que se logró incrementar los conocimientos sobre prevención del sedentarismo y la ingesta de alimentos no saludables, pero disminuyó en las horas de actividad física que realizan los docentes durante la semana. Se concluyó se debería de incorporar que optimicen la educación nutricional y fomentar la actividad física.

Zambrano et al. (2021) en Colombia, se realizó un estudio donde su objetivo fue evaluar los estilos de vida de los estudiantes de terapias de una institución de educación superior con sede en Cali y Palmira. Un diseño cuantitativo, con corte transversal descriptivo, con una muestra de 126 personas participaron. El instrumento utilizado fue el cuestionario de estilo de vida de jóvenes universitarios. Los resultados del estudio

fueron que el 67 % de población consume comidas rápidas y el 48 % no consume una comida principal, sin embargo, el 42% de participantes no dejó de consumir alimentos a pesar de no tener apetito, referente al peso el 98 % de participantes tuvo un peso dentro de lo normal y el 3% tenía obesidad.

Cruz & Macossay (2022) en México, cuyo objetivo fue contribuir a la mejora del estado nutricional, hábitos alimentarios y conocimiento alimentario nutricional de alumnos de escuela primaria. Tuvo un diseño descriptivo cuasi experimental, con una muestra de 30 participantes. Se usó como instrumento un cuestionario para población infantil. Los resultados de la investigación dieron que existió mejora en el estado nutricional y hábitos alimentarios, sin embargo, se redujo la ingesta de comidas chatarras y se aumentó el consumo de agua, menestras y productos lácteos. Se concluyó que la educación nutricional en línea no mejora significativamente el estado nutricional, los hábitos alimentarios y el conocimiento en la población infantil lo cual conlleva a que puedan ser población vulnerable.

Chalapud et al. (2022) en Colombia, su estudio tuvo de objetivo identificar los estilos de vida de estudiantes y docentes universitarios en la ciudad de Popayán. Tuvo un diseño descriptivo correlacional no experimental, la muestra estudiada fue de 524 participantes de los cuales 342 fueron estudiantes y 182 docentes. Se empleó una encuesta sobre perfiles de estilos de vida. Se tuvieron como resultados que un 2.5 % de participantes tuvieron un estilo de vida deficiente, el 74.2% un estilo de vida medio y el 23.3 % un estilo de vida saludable, en relación al ejercicio físico el 57.1% de participante solo realiza tres veces a la semana y el 50.2 % realiza ejercicio físico leve. En conclusión, para mejorar los estilos de vida se debe potenciar un plan de educación nutricional y fomento de actividad física.

En el ámbito nacional Mogollón et al. (2020) en Perú, cuyo objetivo determinar el nivel de estilos de vida saludables, la investigación tuvo un diseño descriptivo de corte transversal no experimental con una muestra de 330 alumnos. El instrumento utilizado en el estudio fue un cuestionario sobre perfiles de estilo de vida. Se obtuvieron los siguientes resultados la mayoría de alumnos se evidenció un mediano cuidado en relación a sus hábitos alimentarios y el 1.5 % manifestó tener un mejor estilo de vida. Se

concluyo que el 53.3% tienen un mal manejo en estilos de vida, el 45.2% presenta un grado mediano de estilos de vida y solo un 1.5% presenta un grado adecuado de estilos de vida. Se concluyó que los estudiantes presentan un nivel bajo en la dimensión de responsabilidad en salud y sus hábitos de nutrición.

Veramendi (2020) en Perú, en su investigación donde el objetivo fue la relación entre la calidad de vida y el estilo de vida. Un estudio descriptivo de corte transversal observacional de tipo correlacional se llevó a cabo con 163 estudiantes. El cuestionario sobre estilos de vida y calidad de vida percibida se utilizó como herramienta. Los resultados de la investigación indicaron que los alumnos tuvieron un estilo de vida saludable y una calidad de vida sana, como también nos dice que hay correlación positiva entre los estilos de vida y la calidad de vida que tienen los alumnos. Se concluyó que se debe de proponer programas que estén relacionados con el ejercicio físico y una educación nutricional para mejorar los estilos de vida y la calidad de vida de los universitarios.

Reyes & Valderrama (2021) en Perú, cuyo objetivo fue evaluar los efectos de un programa de educación nutricional en profesores de una universidad sobre los factores de riesgo cardio-metabólico. Tuvo un diseño descriptivo cuasiexperimental, con una muestra de 60 docentes. Se utilizó como instrumento la guía para la valoración nutricional antropométrica, valoración bioquímica y medición de presión arterial. Los resultados de la investigación se demostró una disminución de un 2.2 kilogramos y 4.2 centímetros en circunferencia abdominal, sin embargo, en los exámenes bioquímicos los niveles bioquímicos en relación de la glucosa se aumentaron a 4.9 mg/dl y 20.7 mg/dl en lo que respecta al colesterol. En conclusión, por medio de la intervención nutricional hay una disminución en los valores antropométricos.

Rivas et al. (2021) en Perú, cuyo objetivo del estudio es evaluar cómo los conocimientos, las actitudes y las prácticas y el índice de masa corporal de los adolescentes peruanos. El cual tuvo un diseño descriptivo de corte transversal no experimental, se conformó con una muestra de 242 jóvenes. El instrumento utilizado para el estudio fue un cuestionario y recolección del índice de masa corporal. Los resultados del estudio se vio significativamente un nivel alto en conocimientos, actitudes y prácticas

adecuadas, asimismo el porcentaje de 25.7% y 12.1% de sobrepeso y obesidad en varones fue elevado. En conclusión, se debe de integrar al sexo masculino en programas de intervención nutricional para reducir la incidencia de sobrepeso y obesidad ya que su porcentaje es mayor.

Amau et al. (2021) Perú, cuyo objetivo del trabajo fue determinar la asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del personal militar sanitario. Tuvo un estudio descriptivo de corte transversal, con una muestra de 104 participantes sanitarios militares. Se utilizó como instrumento el cuestionario. Los resultados indicaron que el 59.62% obtuvo un IMC entre los 25 y 29.9 y el 12.5 % obtuvieron un IMC mayor a 30, también se observó que el 100 % de los participantes tienen un estilo de vida poco saludable sufren de exceso de peso. En conclusión, el aumento del IMC y los estilos de vida poco saludables se deben al constante estrés, depresión y ansiedad y la disminución de actividad física por el contexto del COVID19.

Apaza et al. (2023) en Perú, realizó una investigación donde el objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de la zona altiplánica. Es un estudio descriptivo, correlacional de corte transversal, teniendo de muestra a 194 estudiantes. Los resultados fueron que su índice de masa corporal de los universitarios se encuentra dentro de un rango normal, el IMC muestra que el 3.1 % tiene delgadez, el 76.3% esta normal y el 20.6% tiene sobrepeso y obesidad. Se concluye que de cada cinco estudiantes uno tiene sobrepeso u obesidad es por ellos que se debe de generar la promoción y prevención de enfermedades no trasmisibles y a estilos de vida saludables.

Ttito Vilca et al. (2023) en Perú, realizó una investigación donde el objetivo fue Analizar los estilos de vida en los estudiantes de las carreras profesionales de Administración, Contabilidad y Derecho de una universidad privada de la Amazonía peruana. De estilo descriptivo, correlacional y de corte transversal, con una muestra de 285 alumnos. El instrumento utilizado fue el cuestionario donde se recolecto características sociodemográficas y estilos de vida. Se tuvo de resultados que un 40.7% de los universitarios tienen un estilo de vida poco sano, el 32.3% un estilo de vida sano y el 27% un estilo de vida no saludable. Se concluye que en las universidades se debería

de incorporar programas de educación alimentaria para el fomento de hábitos y estilo de vida sanos.

En el ámbito local Mendoza & Chávez (2019) en Tumbes, realizó un estudio donde tuvo de objetivo determinar el impacto del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable de madres de niños preescolares del Puesto de Salud de la Palma. Es un trabajo descriptivo cuantitativo, correlación y de corte transversal. La muestra estaba compuesta por 73 participantes. Utilizaron como instrumento el cuestionario de los cuales se tomó en un pre y post. Se obtuvieron los siguientes resultados, hubo un aumento en el nivel alto de conocimiento en un 34.2% en cambio de nivel bajo de conocimiento disminuyó un 30%. Se concluyó que el programa educativo en las participantes fue favorable y mejoró el conocimiento y prácticas saludables

Pulache (2022) en Tumbes, el propósito del estudio fue determinar los estilos de vida de los estudiantes de Nutrición y Dietética. Es un estudio de corte transversal descriptivo cuantitativo. El estudio incluyó a 136 estudiantes. Se utilizó un cuestionario como instrumento. Se tuvo de resultados 73.5% de los universitarios tiene un estilo de vida aceptable. El 15.4% dispone de un estilo de vida bajo y el 40.4% un estilo de vida aceptable, en relación a los hábitos y comportamientos de riesgo se obtuvo un 58.1% tuvo un nivel malo. Se concluye que se necesitan programas de educación nutricional y programas de ejercicio físico para poder mejorar los estilos de vida y hábitos de los universitarios.

Barrionuevo (2023), en Tumbes, el propósito fue determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería. Es un estudio de corte transversal descriptivo, donde su muestra fue de 103 estudiantes. Se utilizó el cuestionario como instrumento de la investigación. Se obtuvieron los siguientes resultados: el 69.9% tiene un estilo de vida poco sano y 27.2% de estudiantes un estilo de vida sano, en relación con la alimentación el 64% tienen una alimentación poco saludable pero el 35% tienen una alimentación saludable y en ejercicio físico el 70.9% de los estudiantes tienen poca actividad física. Se concluye que los estudiantes tienen un grado medio en lo que respecta en estilos de vida.

Ramos (2022) define los estilos de vida como diferentes conductas que están marcadas por hábitos durante el tiempo y que se van adaptando a la forma de vivir de manera saludable, también se les considera a los estilos de vida como guías de comportamiento y percepciones que ayudan a mantener un nivel de vida saludable. Del mismo modo, Amau et al. (2021) define los estilos de vida como conductas que son reconocidas y que se deben por las interacciones de las diferentes características personales, de la sociedad y del entorno. Los estilos de vida están considerados como un principio fundamental en la salud del individuo, es por ello que es importante evitar los malos hábitos y malas prácticas que puede llegar a originar enfermedades crónicas no transmisibles, en los individuos que tienen como factor de riesgo un estilo de vida no sano que consideran el tipo de alimentación, sedentarismo, consumo de alcohol, consumo de tabaco y otros tipos de sustancias (Herazo et al., 2020). Por los estilos de vida no saludables se ha aumentado las enfermedades crónicas a nivel mundial. Los diferentes estilos de vida inadecuados como el descuido de actividad física, una mala alimentación, el estrés laboral, el tabaquismo y el alcoholismo en la actualidad estos factores de riesgo se multiplican cada día más y están más presentes en los individuos, predominando los estilos de vida insanos (Rivas et al., 2020).

Se tiene varios determinantes que repercuten los cuales son: Los hábitos de alimentación son aspectos que se consideran en las enfermedades no transmisibles una de ellas es en personas con diabetes mellitus, el consumo excesivo de carbohidratos y las grasas saturadas ya que la mayoría de la población consumen o realizan la mezcla de dos a más carbohidratos por tiempos de comida y hacen que se aumente el nivel de glucosa, colesterol y triglicéridos, esto es por parte de la misma institución cuando realizan el servicio de los tiempos de comida como el desayuno, almuerzo y cena, y disminuyen el consumo de frutas y verduras que es propicia para nuestra alimentación. De ese modo es propicia una alimentación saludable que está basada en el consumo de nutrientes que ayuden a disminuir el nivel de glucosa previniendo así las diferentes enfermedades crónicas (De la Rosa et al., 2019).

El proyecto desarrollado comprendió un Programa de Intervención Nutricional, enfocado específicamente en el personal del policlínico del Ejército del Perú. Este innovador programa tuvo como propósito abordar integralmente los aspectos dietéticos y de actividad física entre el personal, con el objetivo primordial de prevenir condiciones adversas de salud, como el aumento excesivo de peso, un problema creciente en muchas instituciones armadas a nivel global (Smith & Collins, 2021), la falta de actividad física o la disminución de una alimentación balanceada y completa. La estructura del programa incluyó cinco sesiones clave, diseñadas meticulosamente para fomentar un cambio positivo y sostenible en el estilo de vida del público objetivo a estudiar.

Las sesiones fueron: "Ponte en Movimiento", destinada a promover la actividad física; "Tiempo para Ti", centrada en el manejo del estrés y el autocuidado; "Bienestar Integral", que abordó la salud desde una perspectiva holística; "Comer Bien, Vivir Mejor", enfocada en la nutrición balanceada; y "Dulces Sueños", que subrayó la importancia del sueño reparador para la salud general. Estudios recientes subrayaron la efectividad de intervenciones nutricionales estructuradas en entornos organizacionales, mostrando mejoras significativas en la salud de los colaboradores y, por ende, en su eficiencia (Johnson & Sutherland, 2019). Estos programas no solo mejoraron la calidad de vida del trabajador, sino que también representaron una inversión estratégica, capaz de reducir los costos de salud a largo plazo para las instituciones (García Guevara et al., 2022).

Simultáneamente, se utilizó un cuestionario con cinco dimensiones para analizar los Estilos de Vida Saludables: condición física, actividad física y deportes, recreación o manejo del tiempo libre, autocuidado y cuidado médico, hábitos alimenticios y sueño. En su libro de 2022, López y Hernández explicaron que "los estilos de vida saludables son un conjunto de conductas que incluyen una dieta equilibrada, actividad física regular y suficiente descanso, junto con la evitación de hábitos nocivos como fumar y el consumo excesivo de alcohol" (p. 102). Adoptar un estilo de vida saludable fue fundamental para evitar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Además, promovió una mejor calidad de vida y bienestar general. Implementar estos estilos de vida no solo involucró tomar decisiones saludables a nivel individual, sino

también crear entornos que apoyen estas elecciones a través de políticas públicas, acceso a alimentos nutritivos y espacios seguros para la actividad física. Así, fomentar estilos de vida saludables fue una responsabilidad compartida entre individuos, comunidades y gobiernos. Ayudó a los altos mandos tomaran en cuenta que su personal necesitaba una mejor alimentación en su día a día como también un mejor estilo de vida para así evitar un mal desempeño en las labores.

Por otro lado, el cuestionario estuvo compuesto por 46 ítems y utilizó una escala tipo Likert con opciones desde "Nunca" hasta "Siempre". Según Torres y Sánchez (2020), "las escalas tipo Likert son especialmente útiles en la investigación social y psicológica para cuantificar el grado de acuerdo o desacuerdo de los encuestados con una serie de afirmaciones". Se evaluó el Estado Nutricional del personal del policlínico mediante la realización de medidas antropométricas, incluyendo el Índice de Masa Corporal (IMC) y la Circunferencia Abdominal (PAB). Como señalaron (Smith & Collins, 2021).en su estudio de 2021, "el estado nutricional de un individuo se evalúa comúnmente a través de mediciones biométricas, análisis de dieta y la observación de signos clínicos de deficiencia y exceso nutricional" (p. 94).

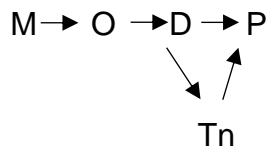
Estas mediciones permitieron obtener una imagen clara de la condición física de los participantes, basada en el equilibrio entre la ingesta y las necesidades corporales de energía y nutrientes. Asimismo, con las dimensiones previamente establecidas, se buscó ofrecer un abordaje integral y multifacético de la problemática central de la investigación. Según Martínez y García (2019), "un abordaje integral implica considerar todas las dimensiones del individuo, incluyendo factores físicos, emocionales, sociales y ambientales, para promover un bienestar holístico" (p. 58). Cada dimensión abarca diferentes aspectos y variables que influyen en el tema de estudio.

II. METODOLOGÍA

La investigación fue de tipo básica, definida por el (Instituto Nacional de Estadísticas, 2024) como aquella que ayuda a obtener nuevos conocimientos y sustenta diversos sucesos. Este enfoque cuantitativo se basó en el estudio de diferentes variables para mostrar la disposición de los datos (Hidalgo, 2019). Fue descriptiva- propositiva, dado que se inicia con una descripción objetiva del contexto que se analice desde la perspectiva que midió las características del problema de la población objetivo, se elaboró un plan de intervención para mejorar los estilos de vida del personal de un policlínico del Ejército del Perú y de corte transversal, ya que la recolección de datos se llevó a cabo en un tiempo determinado (Veiga de Cabo & Zimmermann 2008).

La investigación fue no experimental, es decir, no se manipularon las variables para medir su impacto sobre las demás; en su lugar, se observaron los fenómenos en su entorno natural (Portland State University Population Research Center, 2019).

Esquema del diseño



Dónde:

M= muestra

O = Objeto de estudio

D = Diagnóstico

Tn = Análisis y fundamentación teórica

P = Propuesta

Se tomaron en cuenta las siguientes definiciones conceptuales de la variable "estilos de vida". Según Nieto et al. (2020), los estilos de vida se definen como un grupo de comportamientos rutinarios que el individuo practica de manera consciente y voluntaria, los cuales pueden impactar positiva o negativamente su vida. De forma operacional, los estilos de vida se evaluaron mediante un cuestionario, considerando las dimensiones de hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional (ver Anexo 01).

La población del presente estudio estuvo compuesta por 60 participantes del personal del policlínico del Ejército del Perú perteneciente a la base militar. Según Portland State University. Population Research Center (2019), en su informe de estimaciones poblacionales, la "población" se define como el conjunto de individuos, eventos o elementos que constituyen el objeto de estudio y cuyos atributos y comportamientos se buscan entender y generalizar. En investigaciones cuantitativas, es fundamental establecer los participantes necesarios para el estudio (Quispe et al., 2020). Sin embargo, en esta investigación no se realizó muestreo debido al tamaño reducido de la población, por lo que se trabajó con todos los participantes.

Se inició con la solicitud de permiso a los directivos del Policlínico del Ejército del Perú para llevar a cabo el estudio. Posteriormente, se seleccionó y definió la muestra de participantes y se coordinaron las actividades necesarias para el uso del instrumento de recolección de datos. Antes de aplicar dicho instrumento, se obtuvo y registró el consentimiento informado de los participantes. Finalmente, los datos adquiridos fueron organizados y tabulados en una base de datos creada en Microsoft Excel.

Para la recolección de datos, se adoptó como instrumento principal la técnica de encuesta, reconocida por su eficacia para capturar respuestas directas sobre las percepciones, actitudes y comportamientos de los participantes. Se utilizó una versión adaptada del Cuestionario "Estilos de Vida Saludables", originalmente desarrollado por Salazar y Arrivillaga en 2005 y posteriormente adecuado por Ramos y Lora en 2021. Este cuestionario fue sometido a un estudio piloto para evaluar su consistencia y confiabilidad. Los detalles específicos del instrumento están descritos en la ficha técnica disponible en el Anexo 3 del estudio.

El análisis de los datos recibidos del personal del policlínico fue fundamental para una investigación rigurosa. Con un compromiso firme hacia la integridad científica, los datos se utilizaron exclusivamente para fines investigativos. Fueron organizados meticulosamente en tablas mediante Microsoft Excel y SPSS. La primera etapa del análisis incluyó una comprobación para determinar si los datos seguían una distribución normal. Según Razali & Wah (2019) es esencial realizar pruebas de normalidad antes de proceder con análisis estadísticos que presuponen la normalidad de los datos.

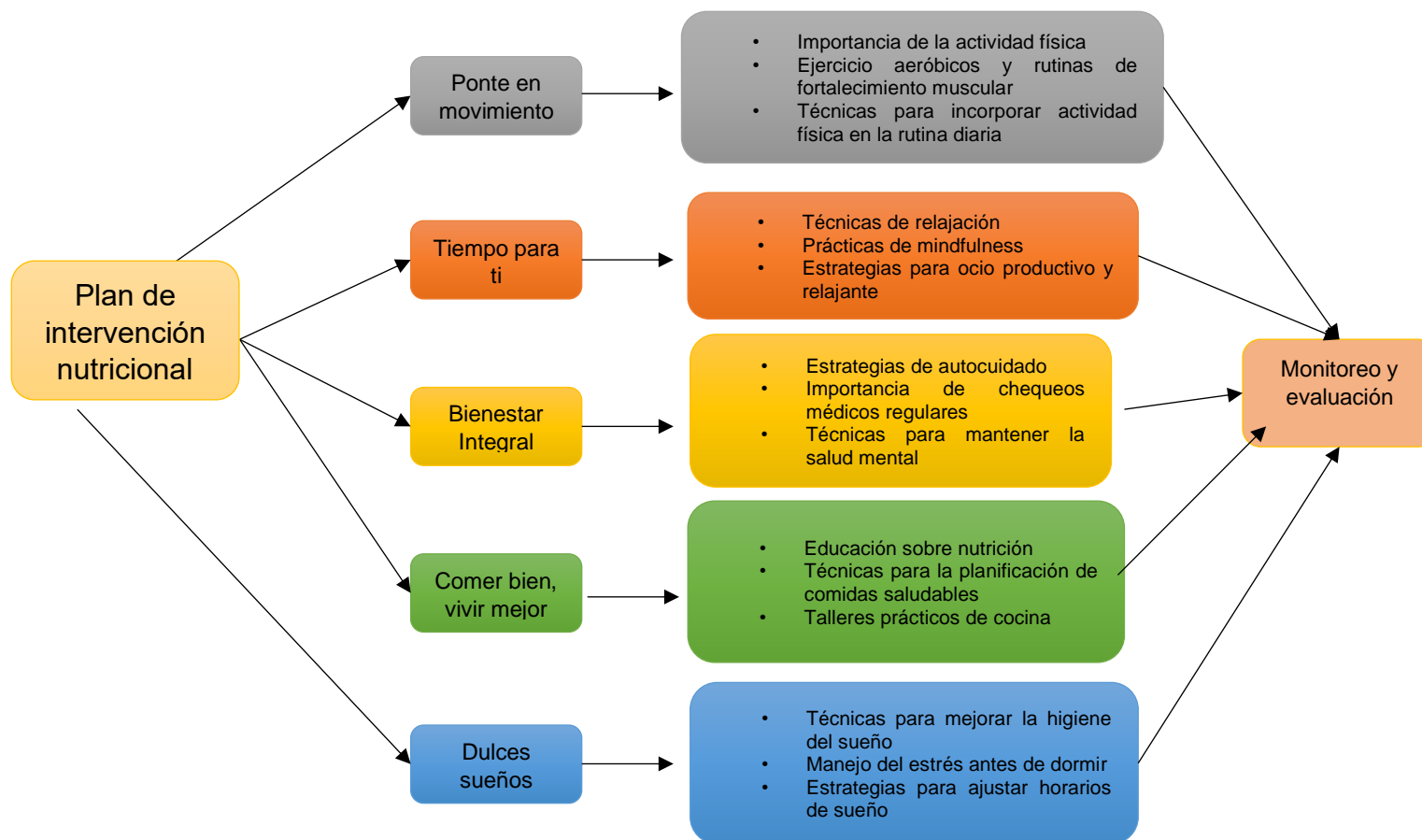
Posteriormente, para validar la hipótesis central de la investigación, se empleó la prueba T de Student, adecuada para datos cuantitativos obtenidos de mediciones directas.

Para abordar los objetivos específicos del estudio, se recurrió al indicador Winconxon, ideal para analizar datos provenientes de escalas ordinales, como los derivados de cuestionarios. Este enfoque facilitó el análisis mediante representaciones gráficas y permitió la exportación de los gráficos a documentos de Word, donde se realizó una evaluación detallada y una interpretación que se contrastó con investigaciones previas, proporcionando una comprensión más profunda de los hallazgos.

La investigación se guió por los principios éticos delineados en el informe Belmont. El Principio de la Beneficencia subraya un trato ético que busca activamente el bienestar de las personas. Según (Beauchamp, 2019) este principio implica respetar las decisiones individuales y promover el bienestar de los participantes de la investigación (p. 102). El Principio de Justicia se centra en la equidad en la distribución de beneficios y riesgos, asegurando que cada persona reciba lo que le corresponde (Beauchamp, 2019, p. 108). Además, el Principio de Respeto a la Dignidad Humana sostiene que todas las personas deben ser consideradas como agentes autónomos, y las personas con problemas de autonomía tienen derecho a protecciones especiales (Beauchamp, 2019, p. 115).

III. RESULTADOS

Propuesta de plan de intervención nutricional para mejorar los estilos de vida del personal del policlínico del Ejército del Perú



El plan de intervención nutricional abarca cinco dimensiones que deben realizar el policlínico del Ejército para mejorar el estilo de vida del Personal, el plan fue validado por juicio de expertos, los que emitieron juicio favorable. (Ver Anexo 09)

Tabla 1*Índice de masa corporal del personal del EP*

<i>Dx nutricional</i>	Frecuencia	Porcentaje
Sobrepeso	30	50.00%
Normal	19	31.67%
Obesidad	11	18.33%
N	60	100%

La Tabla 1 presentó los resultados detallados, incluyendo tanto a los trabajadores del policlínico de la base militar. La muestra consistió en un total de 60 personas, cuyo análisis arrojó resultados reveladores sobre su estado nutricional. De estos, 30 individuos, representando el 50% de la muestra, se clasificaron en la categoría de sobrepeso. Este hallazgo sugirió que la mitad del personal evaluado enfrentó un riesgo elevado de padecer condiciones de salud relacionadas con el sobrepeso.

Por otro lado, el 31.67% del personal, equivalente a 19 personas, presentó un IMC que se encontró dentro de los límites normales, indicando un estado de salud más equilibrado en esta fracción de la población estudiada. Sin embargo, un dato preocupante emergió al identificar que el 18.33% de los individuos, es decir, 11 personas, se categorizaron con obesidad. Este grupo en particular enfrentó un riesgo aún mayor de desarrollar complicaciones de salud severas, incluyendo enfermedades cardiovasculares y diabetes. Los resultados obtenidos no solo reflejaron la distribución del estado nutricional entre el personal del Ejército del Perú, sino que también subrayaron la necesidad de implementar un sistema de intervención y programas de bienestar direccionado a restablecer la salud nutricional y general de estos individuos.

Tabla 2

Perímetro abdominal del personal del EP

PAB	Frecuencia	Porcentaje
Bajo Riesgo	36	60.00%
Alto Riesgo	24	40.00%

Los resultados, presentados en la Tabla correspondiente, arrojaron datos significativos sobre el nivel de riesgo nutricional de la muestra evaluada. De un total de 60 personas, se encontró que 36 individuos, equivalentes al 60% de la muestra, se clasificaron como de bajo riesgo nutricional. Este resultado indicó que más de la mitad del personal presentó un estado nutricional que no implicaba preocupaciones inmediatas sobre su salud relacionada con la nutrición.

Sin embargo, el estudio también reveló que un considerable 40% de los individuos, es decir, 24 personas, se encontraron en la categoría de alto riesgo nutricional. Este grupo de alto riesgo estuvo en una situación que podría predisponerlos a diversas complicaciones de salud si no se tomaban medidas preventivas adecuadas. La identificación de un porcentaje significativo de personal en esta categoría subrayó la importancia de desarrollar e implementar programas de intervención nutricional y estrategias de salud específicas para reducir los riesgos asociados y promover un estado nutricional más equilibrado y saludable entre el personal del Ejército del Perú. Estos resultados reflejaron la necesidad de un monitoreo continuo y un enfoque proactivo en la que se monitoree el bienestar nutricional del personal militar.

Tabla 3

Condición, actividad física y deporte del personal del EP

	Frecuencia	%	Porcentaje válido	% acumulado
Mínimo	32	53.3	53.3	53.3
Medio	25	41.7	41.7	95.0
Alto	3	5.0	5.0	100.0
Total	60	100	100	

La tabla de resultados presentó datos importantes sobre los niveles de actividad física de los individuos evaluados. De un total de 60 personas, se encontró que 32 individuos, lo que manifestó el 53.3% de la muestra, tuvieron un nivel de actividad física mínimo. Este porcentaje significativo sugirió que más de la mitad del personal no participó regularmente en actividades físicas intensas o deportes.

Por otro lado, 25 personas, equivalentes al 41.7% del total, se clasificaron en un nivel de actividad física medio, indicando que una parte considerable del personal realizó alguna actividad física moderada. Finalmente, solo 3 individuos, representando el 5% de la muestra, se encontraron en la categoría de alta actividad física, mostrando un compromiso significativo con el ejercicio y el deporte. El análisis acumulado reflejó que el 95% del personal tuvo niveles de actividad física que variaron entre mínimo y medio, mientras que solo el 5% alcanzó niveles altos de actividad física. Estos resultados destacaron la necesidad de promocionar el ejercicio físico y el deporte entre el personal del policlínico para mejorar su estado de salud y bienestar general.

Tabla 4*Recreación o manejo del tiempo libre del personal del EP*

	Frecuen cia	%	Porcentaje válido	% acumulado
Mínimo	13	21.7	21.7	21.7
Medio	28	46.7	46.7	68.3
Alto	19	31.7	31.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

La tabla de resultados proporcionó información detallada sobre cómo estos individuos gestionaron su tiempo libre. De un total de 60 personas, se observó que 13 individuos, lo que representó el 21.7% de la muestra, tuvieron un nivel mínimo de recreación o manejo del tiempo libre. Este hallazgo indicó que una quinta parte del personal dedicó poco tiempo a actividades recreativas.

En contraste, 28 personas, equivalentes al 46.7% del total, se encontraron en un nivel medio de recreación, sugiriendo que casi la mitad del personal participó en actividades recreativas de manera moderada. Además, 19 individuos, representando el 31.7% de la muestra, se clasificaron en la categoría de alta recreación o manejo del tiempo libre, lo cual mostró un compromiso considerable con el ocio y las actividades recreativas. El análisis acumulado reveló que el 68.3% del personal tuvo niveles de recreación que variaron entre medio y alto, mientras que el 21.7% se situó en niveles mínimos. Estos resultados subrayaron la importancia de promover y facilitar oportunidades de recreación y manejo del tiempo libre para mejorar el bienestar general del personal del Ejército del Perú.

Tabla 5*Autocuidado y cuidado médico del personal del EP*

	Frecuencia	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
MINIMO	26	43.3	43,3	43,3
MEDIO	33	55.0	55,0	98,3
ALTO	1	1.7	1,7	100
Total	60	100	100	

La tabla proporcionó datos relevantes sobre los niveles de autocuidado y atención médica entre los evaluados. De un total de 60 personas, se encontró que 26 individuos, lo que se indica el 43.3% de la muestra, tuvieron un nivel mínimo de autocuidado y cuidado médico. Este resultado indicó que una porción significativa del personal dedicó poca atención a su propio cuidado y a la búsqueda de servicios médicos.

En contraste, 33 personas, equivalentes al 55% del total, se clasificaron en un nivel medio de autocuidado y cuidado médico, sugiriendo que más de la mitad del personal tuvo un enfoque moderado en mantener su salud y bienestar a través del autocuidado y las visitas médicas. Además, solo 1 individuo, representando el 1.7% de la muestra, se encontró en la categoría de alto autocuidado y cuidado médico, lo cual mostró un compromiso excepcional con su salud y bienestar personal. El análisis acumulado reveló que el 98.3% del personal tuvo niveles de autocuidado y cuidado médico que variaron entre mínimo y medio, mientras que únicamente el 1.7% alcanzó un nivel alto. Estos resultados resaltaron la necesidad de fomentar prácticas de autocuidado más intensivas y la utilización regular de servicios médicos para mejorar la salud general del personal del Ejército del Perú.

Tabla 6*Hábitos alimentarios del personal del EP*

		Frecuencia	%	Porcentaj e válido	% acumulado
Válido	Mínimo	26	43.3	43.3	43.3
	Medio	28	46.7	46.7	90
	Alto	6	10	10	100
	Total	60	100	100	

La tabla de resultados ofreció una visión detallada de los niveles de calidad en los hábitos alimenticios de la muestra evaluada. De un total de 60 personas, se encontró que 26 individuos, equivalentes al 43.3% de la muestra, presentaron hábitos alimenticios mínimos. Este dato indicó que una porción considerable del personal no mantuvo una dieta equilibrada ni saludable.

En contraste, 28 personas, lo que representó el 46.7% del total, se clasificaron en un nivel medio de hábitos alimenticios, sugiriendo que casi la mitad del personal tuvo una dieta moderadamente equilibrada, aunque aún podría beneficiarse de mejoras en sus elecciones alimenticias. Además, 6 individuos, representando el 10% de la muestra, se encontraron en la categoría de alto nivel en sus hábitos alimenticios, lo cual demostró un compromiso significativo con la nutrición y una alimentación saludable. El análisis acumulado mostró que el 90% del personal tuvo hábitos alimenticios que variaron entre mínimos y medios, mientras que solo el 10% alcanzó un nivel alto.

Tabla 7*Sueño del personal del EP*

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Mínimo	53	88.3	88.3	88.3
Medio	7	11.7	11.7	100
Total	60	100	100	

La Tabla 6 proporciona información detallada sobre la calidad y cantidad de sueño en la muestra evaluada. De un total de 60 personas, se encontró que 53 individuos, lo que representa el 88.3% de la muestra, tienen un nivel mínimo de sueño. Este resultado sugiere que una gran mayoría del personal no duerme lo suficiente, lo cual puede tener repercusiones significativas en su salud y rendimiento diario.

En contraste, solo 7 personas, equivalentes al 11.7% del total, se clasifican en un nivel medio de sueño, indicando que una pequeña fracción del personal logra mantener un patrón de sueño moderadamente adecuado. El análisis acumulado muestra que el 100% del personal tiene niveles de sueño que oscilan entre mínimos y medios, sin que ninguno alcance un nivel óptimo de sueño. Estos resultados destacan la urgente necesidad de implementar estrategias para mejorar los hábitos de sueño del personal del Ejército del Perú, promoviendo prácticas saludables que contribuyan a un mejor descanso y, en consecuencia, a un mejor bienestar físico y mental. La falta de sueño adecuado puede afectar negativamente no solo la salud general, sino también la capacidad de concentración, el estado de ánimo y el desempeño laboral, subrayando la importancia de abordar este aspecto crucial del bienestar personal.

IV. DISCUSIÓN

Se logró diseñar un plan de intervención para mejorar los estilos de vida del personal de un policlínico del Ejército del Perú, el cual fue validado mediante juicio de expertos. Este programa estuvo estructurado por cinco dimensiones donde se enfocó en mejorar los estilos de vida mediante actividades y sesiones para disminuir el nivel de sobrepeso y obesidad y tengan un estilo de vida saludable. Al reducir el nivel de sobrepeso y obesidad en el personal militar se logrará un mejor rendimiento y un mejor estado nutricional, y por ende mejoran sus estilos de vida y detener la probabilidad de obtener diferentes enfermedades.

El análisis del estado nutricional del personal de un policlínico del Ejército del Perú y de la base militar reveló resultados significativos y preocupantes que reflejan las condiciones actuales de salud y bienestar de los individuos evaluados. Estos hallazgos se compararon con teorías y estudios recientes, subrayando la necesidad de intervenciones específicas para mejorar la salud del personal militar. La importancia de este tipo de estudios se encuentra en la identificación de problemas de salud prevalentes y en la propuesta de soluciones efectivas basadas en evidencia científica y contextualizadas a las condiciones particulares del personal militar.

En relación al primer objetivo específico, caracterizar el estado nutricional del personal, los resultados mostraron que el 50% del personal evaluado estaba en sobrepeso, el 31.67% en peso normal y el 18.33% en obesidad. Estos hallazgos son congruentes con estudios como el de Amau et al. (2021) quienes reportaron un alto índice de masa corporal (IMC) en el personal militar debido a estilos de vida poco saludables. La prevalencia de sobrepeso y obesidad está relacionada con un elevado riesgo de enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades cardiovasculares, lo cual coincide con las conclusiones de Ttito et al. (2023) quienes indicaron lo fundamental de promover los estilos de vida saludables para prevenir estas condiciones.

La comparación con estudios previos en otras poblaciones militares sugiere que este problema es persistente y que las estrategias de intervención deben ser específicas y adaptadas al contexto militar para ser efectivas. Apaza et al. (2023) indica en su estudio que los estudiantes están en el 20.6% entre sobrepeso y obesidad por lo que recomienda

la implementación de diversas actividades de promoción en salud enfocados en la alimentación y en la prevención de las enfermedades para que así puedan tener mediante los programas o talleres un estilo de vida más saludable el personal militar.

El análisis reveló que el 60% del personal tenía un bajo riesgo nutricional, mientras que el 40% presentaba un alto riesgo. Esto se alinea con lo encontrado por Mogollón et al. (2020), quienes destacaron la necesidad de programas de intervención nutricional para reducir el riesgo de complicaciones a largo plazo. Estos hallazgos sugieren que, sin medidas preventivas adecuadas, el personal militar podría enfrentar problemas de salud significativos en el futuro. Es crucial considerar la implementación de programas de educación nutricional que se adapten a las necesidades y horarios específicos del personal militar, así como proporcionar acceso a alimentos saludables dentro de las instalaciones militares.

Respecto al segundo objetivo específico, describir los estilos de vida del personal, la mayoría (53.3%) mostró un nivel mínimo de actividad física, el 41.7% un nivel medio y solo el 5% un nivel alto. Esto es consistente con el estudio de Pulache (2022) quienes señalaron que la falta de actividad física regular es común en entornos universitarios y militares debido a las demandas laborales intensas. La teoría de la conducta planificada sugiere que la intención de realizar actividad física está influenciada por actitudes, normas subjetivas y control percibido, lo que puede explicar la baja participación en actividades físicas. Esta teoría destaca la importancia de intervenciones que no solo promuevan la actividad física, sino que también modifiquen las actitudes y percepciones hacia el ejercicio dentro del contexto militar.

El 21.7% del personal dedicaba un mínimo de tiempo a actividades recreativas, el 46.7% un nivel medio y el 31.7% un nivel alto. La teoría de la compensación sugiere que el tiempo dedicado a la recreación puede ayudar a aliviar el estrés laboral, lo cual es respaldado por estudios como el de Narváez et al. (2022), que destacaron la importancia de las actividades recreativas para el bienestar emocional y mental del personal militar. La falta de tiempo para la recreación puede deberse a la intensa carga laboral y a la falta de políticas que promuevan un balance adecuado entre el trabajo y la vida personal. El personal militar utiliza el poco tiempo que tiene libre para poder descansar o reunirse con su familia ya que sus horarios pueden llegar a ser muy extensivos y no logran poder

realizar las diferentes actividades recreativas donde pueden liberar el estrés causado por las horas extensas de trabajo que realizan dentro del policlínico como otras labores que son encomendadas por el General a cargo.

En términos de autocuidado y cuidado médico, el 43.3% del personal se encontraba en niveles mínimos, el 55% en nivel medio y solo el 1.7% en nivel alto. Esto es consistente con los hallazgos de Barrionuevo (2023), que indicaron una falta de prácticas de autocuidado en estudiantes de enfermería, lo cual sugiere la necesidad de campañas de educación en salud y autocuidado en el personal militar. La teoría del autocuidado de Orem resalta la importancia del autocuidado en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, y estos resultados subrayan la necesidad de educar al personal militar sobre la importancia de mantener prácticas regulares de autocuidado y la asistencia médica preventiva.

La evaluación de los hábitos alimentarios reveló que el 43.3% del personal tenía hábitos mínimos, el 46.7% hábitos medios y solo el 10% hábitos altos. Según la teoría del comportamiento alimentario, los hábitos alimenticios están influenciados por factores ambientales, sociales y personales. Estudios como el de Pulache (2022) han mostrado que los hábitos alimenticios inadecuados están relacionados con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en militares, lo que coincide con los resultados de esta investigación. La mejora de los hábitos alimenticios requiere no solo educación, sino también la disponibilidad de opciones alimentarias saludables en el entorno laboral, es por eso que la institución debe de cambiar las porciones y los menús que sirven en los comedores porque ellos son los encargados de la alimentación del personal que labora.

Finalmente, la calidad del sueño fue alarmante, con un 88.3% del personal reportando un nivel mínimo de sueño y solo un 11.7% un nivel medio. Esto es consistente con los estudios de Mendoza & Chávez (2019) quienes encontraron que la falta de sueño adecuado es un problema común debido a las demandas operacionales y estrés en personal de salud. La teoría de la restauración del sueño sugiere que el sueño es crucial para la recuperación física y mental, y su falta puede afectar negativamente la salud general como el sentido de la vista pueden tener una sensibilidad a la luz y a otros tipos de factores, la capacidad de concentración y el desempeño laboral, por lo que los individuos deberían de dormir al menos de seis a siete horas al día. Los resultados

indican la necesidad urgente de intervenciones que mejoren los hábitos de sueño del personal militar, posiblemente mediante la revisión de horarios y la implementación de programas de manejo del estrés.

El estudio también reveló que la percepción de salud varía según el género, con los hombres tendiendo a percibirse más sanos que las mujeres. Esto se alinea con lo reportado por Estefania (2021), quien encontró que los hombres suelen tener una percepción más positiva de su salud comparada con las mujeres. Este aspecto subraya la necesidad de considerar las diferencias de género al diseñar programas de intervención, asegurando que las estrategias sean inclusivas y efectivas para todos los miembros del personal militar.

Además, los datos mostraron una alta incidencia de consumo de alimentos poco saludables debido a la falta de tiempo y opciones dentro de las instalaciones militares, no existe una cultura de alimentación saludable y dentro de los cafetines o comedores suelen ofrecer alimentos ultra procesados y bebidas gasificadas donde su aporte nutricional es nulo. La investigación de Mendoza & Chávez (2019) en Tumbes destaca que la educación nutricional puede tener un impacto significativo en mejorar los conocimientos y prácticas alimentarias. Implementar programas educativos y mejorar las opciones de alimentos disponibles puede ser clave para fomentar hábitos alimenticios más saludables entre el personal militar.

La investigación también evidenció que la mayoría del personal no dedica suficiente tiempo al autocuidado debido a las demandas laborales, el cual puede conllevar a diferentes enfermedades. Esto implica no solo la provisión de información, sino también la creación de un entorno que permita y fomente el autocuidado. Programas que integren el manejo del estrés, el tiempo para la recreación y la educación en salud pueden ser beneficiosos para mejorar el bienestar general del personal militar. Por otra parte, el estudio identificó la necesidad de abordar el estrés laboral como un factor crítico que influye en los hábitos de vida del personal. Ramos (2022) define los estilos de vida como conductas que están marcadas por hábitos adquiridos a lo largo del tiempo y que se adaptan a la forma de vida de manera saludable.

El estrés laboral que se identifica en el personal se debe a los diferentes tipos de exigencias que pone la institución y esto puede llevar a la adopción de hábitos poco saludables, como la ingesta inadecuada de alimentos y la falta de ejercicio físico, como nos indica Rivas et al. (2020) indica que el estrés puede traer consecuencias y factores de riesgo que se pueden multiplicar en cada persona y así predominar los estilos de vida no saludables. Esto resalta la importancia de implementar programas de manejo del estrés que incluyan técnicas de relajación y estrategias para mejorar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Asimismo, es importante destacar que la promoción de la salud debe ser vista como un esfuerzo colaborativo entre individuos, comunidades y gobiernos.

La investigación de Veramendi (2020) subraya la relación positiva entre estilos de vida saludables y la calidad de vida, sugiriendo que programas integrales que incluyan educación nutricional, actividad física y manejo del estrés pueden tener un impacto significativo en mejorar la salud y el bienestar del personal militar. Este enfoque colaborativo puede asegurar que las intervenciones sean sostenibles y efectivas a largo plazo.

Comparando estos resultados con los antecedentes y teorías relacionadas, se observa una coincidencia significativa en la prevalencia de problemas de salud asociados con estilos de vida inadecuados en personal militar y otras poblaciones.

Las razones metodológicas de estas coincidencias pueden atribuirse a las similitudes en los contextos laborales y las exigencias físicas y mentales de los individuos estudiados. Además, los enfoques metodológicos, como el uso de cuestionarios y medidas antropométricas, proporcionan datos comparables entre estudios. Sin embargo, algunas diferencias pueden surgir de las particularidades culturales y contextuales de cada población estudiada. Las comparaciones con estudios anteriores y teorías existentes sugieren que las intervenciones deben ser inmediatas y sostenidas para lograr un impacto positivo en la salud del personal militar y así mejorar los estilos de vida y su alimentación de la mano de los profesionales correspondientes y verificando la calidad de los alimentos servidos al personal para controlar las porciones de carbohidratos, proteínas y grasas que consumen en conjunto.

V. CONCLUSIONES

1. El plan de intervención para mejorar estilos de vida del personal de un policlínico del ejercitó del Perú, fue estructurado por cinco dimensiones las cuales están desarrolladas en la propuesta y fue validado por juicio de expertos del cual fue un juicio favorable.
2. La evaluación del estado nutricional del personal militar mostró que un 50% se encontraba en sobrepeso, un 31.67% mantenía un peso normal y un 18.33% estaba en obesidad. Estos resultados subrayaron la urgente necesidad de implementar estrategias específicas de intervención que promovieran estilos de vida saludables y prevenir enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades cardiovasculares. La investigación destacó que, sin medidas preventivas adecuadas, el personal militar corría el riesgo de enfrentar complicaciones de salud significativas a largo plazo. El análisis reveló que el 60% del personal tenía un bajo riesgo nutricional, mientras que el 40% presentaba un alto riesgo. La mayoría del personal (53.3%) mostró un nivel mínimo de actividad física, el 41.7% un nivel medio y solo el 5% un nivel alto. Estos resultados subrayaron la necesidad de promover la actividad física regular y mejorar los hábitos alimenticios del personal.
3. La investigación analizó diversas dimensiones de los estilos de vida del personal militar, encontrando que un 21.7% dedicaba un mínimo de tiempo a actividades recreativas, el 46.7% un nivel medio y el 31.7% un nivel alto. Además, el estudio mostró que el 43.3% del personal se encontraba en niveles mínimos de autocuidado y cuidado médico, el 55% en nivel medio y solo el 1.7% en nivel alto. Estos datos resaltaron la necesidad de campañas de educación en salud y autocuidado.
4. La evaluación de los hábitos alimenticios reveló que el 43.3% del personal tenía hábitos mínimos, el 46.7% hábitos medios y solo el 10% hábitos altos. La investigación concluyó que la mejora de los hábitos alimenticios requería no solo educación, sino también la disponibilidad de opciones alimentarias saludables en el entorno laboral. Además, la calidad del sueño fue alarmante, con un 88.3% del personal reportando un nivel mínimo de sueño y solo un 11.7% un nivel medio. Esto subrayó la necesidad urgente de intervenciones para mejorar los hábitos de sueño del personal militar.

VI. RECOMENDACIONES

1. A el comandante a cargo del Policlínico del Ejército del Perú, implementar un programa de monitoreo nutricional regular que permita evaluar y seguir el estado nutricional del personal. Es esencial que este programa incluya la realización periódica de evaluaciones antropométricas y encuestas alimentarias para identificar cambios en el estado nutricional y los hábitos alimentarios. Estos datos serán fundamentales para diseñar intervenciones personalizadas que aborden las necesidades específicas de los individuos, promoviendo una salud óptima y reduciendo el riesgo de enfermedades relacionadas con la nutrición.
2. A el capitán del Policlínico del Ejército del Perú, desarrollar y llevar a cabo campañas de concienciación sobre estilos de vida saludables, enfocadas en la importancia del ejercicio físico regular, la gestión del estrés y el autocuidado. Estas campañas deben incluir talleres educativos, materiales informativos y actividades prácticas que fomenten la adopción de hábitos saludables. Es crucial que estas iniciativas se adapten a los horarios y responsabilidades del personal, facilitando así su participación activa y continua.
3. Al Técnico del Ejército encargado de la coordinación de actividades recreativas y deportivas, diseñar e implementar un programa integral de bienestar que aborde todas las dimensiones del estado de salud del personal. Este programa debe incluir actividades físicas estructuradas, sesiones de manejo del tiempo libre, talleres de autocuidado y chequeos médicos regulares. Además, se deben proporcionar recursos y apoyo continuo para fomentar la participación y el compromiso del personal en estas actividades, asegurando un enfoque holístico de su bienestar.
4. Al personal del Policlínico del Ejército del Perú, diseñar y validar un plan de intervención nutricional basado en las necesidades específicas y los hábitos alimentarios del personal. Este plan debe incluir sesiones educativas sobre nutrición, talleres de cocina saludable y estrategias de planificación de comidas. Es importante que el plan se valide a través de estudios piloto y se ajuste continuamente en función de los resultados obtenidos y la retroalimentación del personal

REFERENCIAS

- Amau Chiroque, M. (2021). Estilos de vida y estado nutricional en el personal militar sanitario durante la COVID-19. *Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572021000300019&script=sci_arttext&tlng=en
- Apaza Ahumada, M., Valdivia Barra, T., Huillica Maldonado, H., Ticona arapa, H., Chambi Condori, N., & Zela Payi, N. (2023). Estilos de Vida y su relación con el Índice de Masa Corporal en Estudiantes Universitarios de la zona altiplánica del Perú. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*. doi: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/396>
- Barrionuevo Crisanto, E. (2023). Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional de tumbes [Tesis de pregrado]. Repositorio institucional. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64614>
- Beauchamp, T. (2019). Principles of Biomedical Ethics. *Oxford University Press*.
- Chalapud Narváez, L., Molano Tobar, N., & Roldán González, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Dialnet*, 477-484. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>
- Cruz Lara, N., & Macossay Moreno, C. (Junio de 2022). Intervención de educación nutricional en línea a población infantil en el estado de Veracruz. *Horizonte Sanitario*, 403-409. doi: <https://doi.org/10.19136/hs.a21n3.4893>
- De la Rosa, J., Acosta silva, M., & Suarez Suri, P. (2019). estilos de vida y su influencia en la aparición de complicaciones en la diabetes mellitus tipo 2 en la población de esmeraldas. ecuador. Obtenido de <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/29>
- Diaz, A. (2019). Prevalencia de la obesidad o sobrepeso en adultos por países. Obtenido en: <https://es.statista.com/estadisticas/1371922/paises-con-mayor-numero-de-muertes-por-obesidad/>
- Estefania. (09 de Julio de 2021). Salud y estilos de vida en el mundo.. Obtenido en: <https://institutodym.es/es/salud-y-estilos-de-vida-en-el-mundo/>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2023). Normas sociales, nutrición e imagen corporal en América Latina y el Caribe: Estudio en Colombia, Guatemala y México. <https://www.unicef.org/lac/media/42886/file/Normas%20sociales,%20nutrición%20e%20imagen%20corporal%20en%20America%20Latina%20y%20el%20Caribe,%20estudio%20de%20Colombia,%20México%20y%20Guatemala.pdf>
- García Guevara, X., Rodríguez Gutiérrez, M., Whitembury Isla, B., & Luna Victoria, M. (2022). El impacto de los programas de bienestar social y clima laboral en la intención de rotación de Osiptel (Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones) y formulación de estrategias de mejora”. obtenido de: <https://hdl.handle.net/11354/3603>
- Gerencia Asistencial de Atención Primaria. (2024). Estilos de vida. Obtenido de Estilos de vida: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
- González Alvarado, Y., Jarillo Vázquez, E., & Saucedo Molina, T. (2021). Efecto de un programa de educación nutricional y actividad física en profesores del Instituto de Ciencias de la Salud. Estudio piloto. *Revista chilena de nutrición*, 48(4), 545-555. obtenido en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000400545>
- Herazo Beltrán, Y., Nuñez Bravo, N., Sánchez Guette, L., Vásquez Osorio, F., Lozano Ariza, A., Torres Herrera, E., & Valdelamar Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitario. *Dialnet*, 547-551.
- Instituto Nacional de Estadísticas. (10 de Julio de 2024). *INEI*. Obtenido de INE - <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4730>
- Instituto Nacional de Salud (INS). (2022). *Incremento de sobrepeso y obesidad*. Obtenido de <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4823255/A.%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD%20EN%20LA%20POBLACIÓN%20PERUANA.pdf>

- Mendoza Oyola, K., & Chávez Milián, E. (2019). Influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud La Palma, Tumbes. URL: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1811>
- Mogollón García, S., Becerra Rojas, L., & Ancajima Mauriola, J. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000400069&script=sci_arttext
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *La OMS revela las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo: 2000-2019*. Obtenido: <https://www.paho.org/es/noticias/9-12-2020-oms-revela-principales-causas-muerte-discapacidad-mundo-2000-2019>
- Portland State University. Population Research Center. (2019). Certified Population Estimates. Obtenido de <https://pdxscholar.library.pdx.edu/populationreports/61/>
- Pulache Roque, N. (2022). Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. [Tesis de pregrado]. Repositorio institucional: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64432>
- Ramos Torres, V. (2022). Programa educativo sobre estilos de vida saludable para mejorar el estado nutricional del personal. Hospital Distrital Laredo II-1, 2021 /https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87636/Ramos_TV_R-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Razali, N., & Wah, B. (2019). Power comparisons of shapiro-Wilk, Kolmogorov-smirnov, Lilliefors and anderson-darlin test. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 21.
- Reyes, S., Oyola, M., & Valderrama, O. (2021). Programa educativo nutricional sobre factores de riesgo cardiometabólico en docentes universitarios. *Scielo*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000600832&lng=en&nrm=iso&tlng=en

- Ríos-Castillo, I., Urriola, L., Farro, K., Escala, L., & González Madden, E. (2020). Una intervención piloto de educación alimentaria y nutricional de corto plazo contra el exceso de peso en escolares de primaria de Panamá. *SCIELO*. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000500713
- Rivas Castro, A., Leguísamo Peñate, I., & Puello Vilorio, Y. (2020). Estilo de vida en pacientes con Diabetes Mellitus tipo II de una institución de salud en Santa Marta, Colombia. *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7826344>
- Rivas Pajuelo, S., Saintila, J., Rodríguez Vásquez, M., Calizaya Milla, Y., & Javier Aliaga, D. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos. *Revista española de nutrición humana*. doi:<https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1129>
- Smith, J., & Collins, A. (2021). La obesidad en las fuerzas armadas: un desafío creciente. *Military medicine*, 598-605.
- Ttito Vilca, S., Estrada Araoz, E., & Mamani Roque, M. (2023). Lifestyle in students from a private university: A descriptive study. *Salud, ciencia y tecnología*. doi:<https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/630>
- Veiga de Cabo, J., de la Fuente Díez, E., & Zimmermann Verdejo, M. (2008). Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. *Scielo*. Recuperado el 15 de Junio de 2024, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011
- Veramendi Villavicencios, G. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci_arttext&lng=pt
- Zambrano Bermeo, R., Rivera Romero, V., Rincón Villegas, F., & López Flórez, Y. (2021). Estilos de vida de estudiantes universitarios. *Dialnet*, 468-476.

- Carrasco, M. A., Yanez Carrasco, S. D., Delgado Peña, S., & Nuñez Díaz, S. P. (2019). El ejercicio combinado como prevención de la diabetes mellitus tipo II (DM2). *Revista Científica de Investigación actualización del mundo de las Ciencias*, P (126). DOI: [https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.\(4\).octubre.2019.123-142](https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.(4).octubre.2019.123-142)
- López, M., & Hernández, F. (2022). *Prevención y salud: fundamentos de estilos de vida saludables*. Editorial Universitaria.
- Salkind N. (1999). *Métodos de Investigación*. (Tercera Edición). Mexico: Prentice Hall
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2022). Educación alimentaria y nutricional | Alimentación y nutrición escolar. FAO. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- Alan Revista. (2022). Evaluación de un programa de intervención nutricional y de actividad física dirigido a mujeres chilenas de bajo nivel socioeconómico. Obtenido en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2011/4/art-10/>
- UNICEF. (2021). *Estilos de Vida Saludables*. Recuperado de <https://www.unicef.org/colombia/informes/estilos-de-vida-saludables>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2023*. <https://www.fao.org/in-action/kore/publications/publications-details/en/c/1645353/>
- García, P., López, M., Hernández, B., & Martínez, C. (2022). Efectos de las intervenciones nutricionales en la salud de los trabajadores: Un estudio longitudinal. *Revista Latinoamericana de Salud Ocupacional*, 18(1), 45-59.

ANEXOS

Anexo 01. Tabla de operacionalización de variable

Variables de Estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Programa de Intervención Nutricional	Consiste en acciones estructuradas que buscan mejorar los hábitos alimenticios y de actividad física para prevenir enfermedades como la obesidad (Alan Revista, 2022; FAO, 2022).	Estructuración de las sesiones de estilos de vida saludables.	Sesión 1 Ponte en Movimiento	Técnicas y Rutinas para Mejorar tu Condición Física.	Nominal
			Sesión 2 Tiempo para Ti	Estrategias para un Ocio Productivo y Relajante.	
Estilos de vida del personal del policlínico del Ejército del Perú.	Se refieren a un conjunto de prácticas diarias que contribuyen a mantener y mejorar la salud y el bienestar (UNICEF, 2021).	El cuestionario que se aplicará incluye cinco dimensiones y se compone de 46 ítems. Las opciones de respuesta para cada ítem son tipo Likert: "Nunca", "Algunas veces", "Frecuentemente" y "Siempre".	Sesión 3 Bienestar Integral	Claves para un Autocuidado Efectivo.	Nominal
			Sesión 4 Comer Bien, Vivir Mejor	Nutrición Práctica para el Día a Día	
Estilos de vida del personal del policlínico del Perú.	Se refieren a un conjunto de prácticas diarias que contribuyen a mantener y mejorar la salud y el bienestar (UNICEF, 2021).	El cuestionario que se aplicará incluye cinco dimensiones y se compone de 46 ítems. Las opciones de respuesta para cada ítem son tipo Likert: "Nunca", "Algunas veces", "Frecuentemente" y "Siempre".	Sesión 5 Dulces Sueños	Estrategias para Mejorar la Calidad del Sueño	Nominal
			Condición, actividad física y deporte	Actividad física, vitalidad y mantenimiento de un peso corporal constante. (Ítems del 1 al 4)	
Estilos de vida del personal del policlínico del Perú.	Se refieren a un conjunto de prácticas diarias que contribuyen a mantener y mejorar la salud y el bienestar (UNICEF, 2021).	El cuestionario que se aplicará incluye cinco dimensiones y se compone de 46 ítems. Las opciones de respuesta para cada ítem son tipo Likert: "Nunca", "Algunas veces", "Frecuentemente" y "Siempre".	Recreación o manejo del tiempo libre	Actividades recreativas y gestión del tiempo. (Ítems del 5 al 11)	Estilo de vida No Saludable (0-80 puntos)
			Autocuidado y cuidado médico	Hábitos de autocuidado y atención médica. (Ítems del 12 al 17)	
Estilos de vida del personal del policlínico del Perú.	Se refieren a un conjunto de prácticas diarias que contribuyen a mantener y mejorar la salud y el bienestar (UNICEF, 2021).	El cuestionario que se aplicará incluye cinco dimensiones y se compone de 46 ítems. Las opciones de respuesta para cada ítem son tipo Likert: "Nunca", "Algunas veces", "Frecuentemente" y "Siempre".	Hábitos alimenticios	Planes nutricionales, estructuración de horarios y prácticas durante las comidas. (Ítems del 18 al 39)	Estilo de vida Saludable (81-138 puntos)
			Sueño	Duración y calidad del sueño. (Ítems del 40 al 46)	
Estado Nutricional del personal del policlínico.	Es la condición física resultante del equilibrio entre la ingesta y las necesidades corporales de energía y nutrientes (FAO, 2023).	La variable se evaluará mediante la realización de medidas antropométricas a cada individuo participante en el estudio	IMC: Índice de Masa corporal	Delgadez	Ordinal
			PAB: Perímetro Abdominal	Normal	
Estado Nutricional del personal del policlínico.	Es la condición física resultante del equilibrio entre la ingesta y las necesidades corporales de energía y nutrientes (FAO, 2023).	La variable se evaluará mediante la realización de medidas antropométricas a cada individuo participante en el estudio		PAB: Perímetro Abdominal	Sobre Peso
			Obesidad		Ordinal
Estado Nutricional del personal del policlínico.	Es la condición física resultante del equilibrio entre la ingesta y las necesidades corporales de energía y nutrientes (FAO, 2023).	La variable se evaluará mediante la realización de medidas antropométricas a cada individuo participante en el estudio	PAB: Perímetro Abdominal	Bajo Riesgo	Mujer: <80 cm. Bajo Riesgo; >80 cm. Alto Riesgo.
				Alto Riesgo	Varón: <94 cm Bajo Riesgo; >94 cm Alto Riesgo.

Anexo 02. Instrumento de recolección de datos

Programa de intervención nutricional para mejorar estilos de vida del Personal en el

Policlínico del Ejército del Perú, 2024

Cuestionario de medición sobre estilos de vida saludables

Autor: Salazar y Arriaga 2005. Palomares 2014 y Adaptado por Ramos y Lora 2021

Instrucción: Marca con una "X" esta encuesta, la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestas con mucha sinceridad, y respondas de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer. Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
N	AV	F	S

ÍTEMS		N	A V	F	S
CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE					
1	Terminas el día con vitalidad y sin cansancio				
2	Realizas algún deporte: trotar, spinning, natación, aeróbicos u otra actividad; por un tiempo mínimo de 30 minutos en los días a la semana. (3 veces a más)				
3	Mantienes tu peso corporal estable				
4	Practica algún ejercicio que te ayude a mantenerte tranquilo (taichí, yoga, danza, meditación, relajación auto dirigida, etc.)				
RECREACIÓN O MANEJO DEL TIEMPO LIBRE					
5	Realizas actividades físicas de recreación como: caminar, montar en bicicleta, jugar futbol, etc.				
6	Incluyes momentos de descanso a tu rutina diaria				
7	Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre				
8	En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música.				
9	Destinas parte de su tiempo para actividades académicas o laborales				
10	¿Ves televisión de 3 o más horas al día?				
11	Dedica más de 2 horas en el Celular, computadoras, etc.				
AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO					
12	Te realizas chequeos médicos en el año				
13	Recibes la información y consejería sobre el cuidado de tu salud				
14	Te realizas exámenes de laboratorio: perfil lipídico, hemoglobina, glucosa; por lo menos una vez al año				

15	Te auto médicas y/o acudes al farmaceuta en casos de dolor o malestar.				
16	Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				
17	Vas al odontólogo por lo menos una vez al año, para un control				
HÁBITOS ALIMENTARIOS					
18	Consumes a diario de entre 4 a 8 vasos de agua al día				
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar su contenido nutritivo				
20	Adicionas sal a las comidas en la mesa				
21	Consumes 1 o más vasos de gaseosa en la semana				
22	Acostumbras consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces en la semana				
23	Incluyes en tu alimentación diariamente 5 porciones de entre frutas y verduras				
24	Repites algún plato que te es de preferencia, aun cuando ya comiste				
25	Planeas y escoges comidas que incluyan los nutrientes básicos como (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)				
26	Acostumbras comer las 3 comidas principales del día				
27	Me preocupo por consumir alimentos bajos en azúcar y grasas				
28	Consumes en tu refrigerio frutas, frutos secos, o yogurt				
29	Sueles consumir alimentos denominados como "light"				
30	Comes pescado o carnes blancas al menos 3 veces a la semana				
31	Consumes embutidos (jamonadas, mortadela, jamón, salchicha, tocino) por lo menos 1 vez a la semana				
32	¿Mantienes horarios establecidos para tu alimentación?				
33	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
34	Consumes tus alimentos frente al televisor, computadora o celular				
35	¿Las preparaciones de tus comidas en su mayoría (entre 4 a más días en la semana) suelen ser al vapor, sancochado, estofado, a la plancha o sudado?				
36	¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos en preparaciones al horno, al vapor, a la parrilla?				

37	¿Desayunas todos los días?				
38	¿Consumes comidas como pizza, hamburguesa, hotdog, alitas, etc.; con una frecuencia de 2 a más días en la semana?				
39	Tiendes a controlar la cantidad de los alimentos que consumes				
SUEÑO					
40	Duermes al menos 7 horas diarias				
41	¿Trasnochas?				
42	¿Duermes bien y te sientes descansado/a?				
43	¿Te es difícil conciliar el sueño?				
44	¿Te despierta en varias ocasiones durante la noche?				
45	¿Tienes sueño durante el día?				
46	¿Tomas pastillas para dormir?				

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO ESCUELA DE POSGRADO

FICHA DE DATOS DEL ESTADO NUTRICIONAL

Programa de intervención nutricional para mejorar estilos de vida
del Personal en el Policlínico del Ejército del Perú, 2024

Autor: Ramos y Lora 2021.

CODIGO		EDAD	
---------------	--	-------------	--

PROFESIÓN	
------------------	--

FECHA DE INICIO					
PESO (Kg)	TALLA (M)	IMC	PAB	DX.NUTRICIONAL	
				IMC	
				PAB	

FECHA DE TÉRMINO					
PESO (Kg)	TALLA (M)	IMC	PAB	DX.NUTRICIONAL	
				IMC	
				PAB	

ANEXO 03. Ficha de validación de instrumentos para la recolección de datos

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

DATOS INFORMATIVOS

1. Nombre del cuestionario: Programa educativo sobre estilos de vida saludable para mejorar el estado nutricional del personal.
 2. Tipo de instrumento: Cuestionario
 3. Lugar de ejecución: Hospital Distrital Laredo II-1, 2021
 4. Autor: Salazar y Arriaga 2005. Palomares 2014 y Adaptado por Ramos y Lora 2021
 5. Medición: Estilos de vida saludables
 6. Administración: Personal asistencial
 7. Tiempo de aplicación: 30 minutos
 8. Forma de aplicación: Individual – colectiva
 9. Objetivo: Determinar el efecto del Programa educativo estilos de vida saludable en la mejora del estado nutricional del personal que labora en el Hospital Distrital Laredo II-1,2021.
- 10. La validación del programa se realizó a través de la intervención de 5 Expertos:**
- ✓ Mg. Sara Elizabeth Valdiviezo Obeso CNP: 4869
 - ✓ Mg. Judith Paola ~~Lecca~~ Flores CEP: 51743
 - ✓ Mg. Cinthya Stephany ~~Neglia~~ Cermeño CNP: 4871
 - ✓ Mg. Julio Cesar Rebaza Vilchez con CNP: 5268
 - ✓ Mg. ~~Jackelina~~ del Pilar Bustamante Gallo CNP: 3686
- 11. Confiabilidad:**
- ✓ 0.92

ANEXO 04. Resultados del análisis de consistencia interna

ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD

Alfa Cronbach	De	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N De Elementos
0.902		0.904	46

Estadísticas de elemento de resumen							
	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo / Mínimo	Varianza	N de elementos
Estilos de vida	1.634	0.600	2.350	1.750	3.917	0.111	46

Estadísticas de total de elementos

	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo / Mínimo	Varianza	N de elementos
Medias de elemento	1.634	0.600	2.350	1.750	3.917	0.111	46
Varianzas de elemento	0.826	0.379	1.411	1.032	3.722	0.058	46
Covarianzas entre elementos	0.138	-0.453	0.726	1.179	-1.605	0.037	46
Correlaciones entre elementos	0.169	-0.542	0.715	1.257	-1.320	0.055	46

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
75.15	323.292	17.980	46

Coefficiente de correlación intraclase

	Correlación intraclase b	95% de intervalo de confianza		Prueba F con valor verdadero 0			Sig
		Límite inferior	Límite superior	Valor	gl1	gl2	
Medidas únicas	,167a	0.095	0.312	10.216	19	855	0.000
Medidas promedio	,902c	0.829	0.954	10.216	19	855	0.000

Anexo 05. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Acepto participar voluntariamente de esta investigación, conducida por el estudiante de la Maestría de Gestión de Servicios de Salud, Yhara Isabel Olaya Flores. He sido informado que el objetivo de este estudio es diseñar un plan de intervención nutricional para mejorar los estilos de vida del personal de un policlínico del Ejército del Perú, 2024. Me han indicado que tendré que responder a un cuestionario relacionado a los ESTILOS DE VIDA SALUDABLE y una Evaluación del Estado nutricional, en el personal de un policlínico del Ejército del Perú, el cual tomará un tiempo aproximado de 30 minutos.

Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar al responsable de esta investigación, al correo: isabelof11@gmail.com

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido. Para esto puedo contactarme con los autores, a los correos anteriormente mencionados.

Firma del participante

DNI:

Anexo 07 : Análisis complementarios

N	EDA D	PES O	TALL A	IMC	PA B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46						
1	24	86	1.78	27.34	95	2	3	2	0	3	3	3	3	3	0	2	2	2	2	2	0	2	2	1	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	2	3	1	3	3	2	2	1	3	1	1	1	2	0	0	0	0						
2	35	75	1.66	27.22	97	1	1	1	0	2	1	2	1	1	1	2	0	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0					
3	23	62	1.65	22.77	84	2	2	2	1	1	1	0	1	1	0	2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	2	1	2	2	2	0						
4	28	54	1.61	20.83	79	1	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	3	1	1	2	3	3	2	0	1	2	1	2	1	0	1	2	0	1	2	1	0	1	2	0	2	1	2	1	1	1	0	1	0					
5	27	72	1.66	26.13	84	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	1	2	1	1	3	3	3	2	2	2	1	3	3	1	1	2	3	3	2	3	1	3	0	1	1	0				
6	35	71	1.69	24.86	71	1	0	0	0	2	3	3	0	2	3	0	1	1	0	1	3	3	1	0	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	0	1	2	2	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0				
7	29	68	1.69	23.81	85	0	1	2	1	1	2	2	3	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	0	1	1	2	1	1	2	1	1	0	2	0	0	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	3	1	2	1	1	0	0		
8	42	87	1.7	30.10	99	3	1	3	1	0	2	3	3	3	1	1	2	2	3	0	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	0	3	3	3	3	3	3	2	2	0	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	0	1	2	0			
9	30	79	1.71	27.02	94	2	3	3	0	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	1	2	3	3	1	0	2	3	1	0	2	3	1	3	3	3	3	1	2	1	3	3	1	3	1	3	1	2	3	1	3	0	1	1	0		
10	25	68	1.77	21.71	79	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	3	1	3	1	2	3	1	3	0	0	1	0				
11	24	93	1.63	35.00	106	3	3	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	0	0	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	0	0	1	3	3	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	0			
12	34	71	1.74	23.45	84	1	3	3	3	3	1	3	3	1	0	1	3	1	3	1	3	1	2	3	3	1	0	1	1	2	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	0	0	1	0	0				
13	37	70	1.64	26.03	91	2	1	2	0	1	1	1	1	2	0	2	0	0	0	0	2	1	2	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	
14	30	71	1.69	24.86	83	3	3	3	2	3	1	1	1	2	1	3	0	1	1	0	1	1	0	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	0	2	2	3	3	3	1	1	3	2	1	0	3	1	3	2	1	0	0			
15	34	93	1.69	32.56	113	1	0	0	0	2	0	1	2	1	3	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	3	0	1	1	3	0	3	3	0	3	3	0	0	1	0	0	0	3	0	0	3	0	0	3	3	0	0		
16	52	76	1.7	26.30	94	1	2	3	1	2	2	3	1	2	0	0	2	1	1	3	2	3	3	3	0	1	1	3	0	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	0	1	3	0	0	3	0	0	3	1	2	1	1	1	0			
17	24	72	1.72	24.34	83	1	2	1	0	2	0	1	1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	0	0	2	2	1	1	2	1	0	1	1	1	1	3	3	2	2	3	0	0				
18	34	78	1.64	29.00	98	1	2	1	0	2	0	1	1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	2	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	3	3	2	2	3	0	0			
19	37	82	1.66	29.76	97	1	3	1	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0		
20	52	84	1.68	29.76	99	1	1	2	0	2	1	3	2	2	3	3	2	0	2	2	2	2	1	0	2	2	1	0	2	3	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	3	3	0	1	1	0			
21	29	90	1.84	26.58	96	1	2	0	2	2	3	1	2	2	0	2	0	1	0	0	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	0	1	2	2	0	1	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	1	0	0	1	0			
22	30	80	1.65	29.38	97	1	2	1	0	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	3	0	2	2	2	2	0	1	1	2	0	2	1	1	2	0	2	1	2	1	2	1	2	2	2	0	0	0			
23	31	76	1.53	32.47	95	1	1	0	0	2	2	2	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
24	38	73	1.67	26.18	93	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	0			
25	23	64	1.6	25.00	85	1	3	2	0	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	3	3	2	2	0	1	1	0	1	0	1	1	2	3	0	1	1	1	1	1	0		
26	25	63	1.63	23.71	78	3	0	2	0	1	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	3	1	2	2	0	1	1	0	1	0	1	1	1	2	3	0	1	1	1	1	1	0			
27	24	61	1.6	23.83	84	1	2	2	2	2	1	3	2	1	0	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		
28	48	81	1.68	28.70	96	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	1	1	1	1	0	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	3	0	2	1	1	1	1	1	0	2	1	1	3	3	1	1	1	0	0			
29	35	64	1.58	25.64	83	1	3	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	0	2	2	2	3	1	1	0	0	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	0	2	2	0	2	0	1	1	1	0	0			
30	31	57	1.68	20.20	77	2	1	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	0	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	0	2	1	0	2	0			
31	32	74	1.76	23.89	88	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	3	0	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	2	2	2	2	2	0			
32	29	77	1.65	28.14	90	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	1	0	0	1	1	2	0	3	2	3	1	1	2	0	2	2	1	2	2	3	0	1	1	2	1	0	0	1	0	1	0	0			
33	34	79	1.65	29.02	96	3	3	1	1	3	2	3	1	1	0	2	1	1	0	1	3	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
34	35	74	1.68	26.22	89	1	2	3	0	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	1	0	0	1	1	1	1	2	1	2	1	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	0	0		
35	25	89	1.79	27.62	90	1	3	1	2	2	2	2	1	0	1	0	1	0																																							

Anexo 08. Otras evidencias

Propuesta de Programa de Intervención Nutricional para Mejorar los Estilos de Vida del Personal del Policlínico del Ejército del Perú

I. Introducción

El personal del Policlínico del Ejército del Perú enfrenta un alto riesgo de sobrepeso y obesidad, lo que resalta la urgente necesidad de intervenciones nutricionales. Los estilos de vida no saludables están estrechamente ligados a enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, y por ello, este programa de intervención nutricional busca mejorar tanto la salud física del personal como su bienestar emocional y mental, esenciales para su óptimo desempeño en funciones críticas de atención médica y militar. La OMS define los estilos de vida saludables como una forma de vivir que se alinea con las características sociales, socioculturales y personales de cada individuo, e incluye una dieta equilibrada, actividad física regular, manejo del estrés y promoción del bienestar mental.

En Perú, el incremento de sobrepeso y obesidad es preocupante, reflejándose también en el personal del Policlínico del Ejército, donde los hábitos alimenticios inadecuados y la falta de actividad física son factores comunes. Por consiguiente, es crucial abordar estos factores mediante un enfoque integral que incluya educación nutricional, promoción de la actividad física y estrategias de manejo del estrés. Además, el apoyo institucional y la implementación de políticas de salud adecuadas son fundamentales para facilitar cambios sostenibles en los estilos de vida del personal militar. En resumen, este programa de intervención nutricional está diseñado para mejorar la alimentación, fomentar la actividad física, implementar estrategias de manejo del estrés y promover un mejor descanso, mejorando así la salud física y mental del personal y contribuyendo a la misión del Ejército del Perú de mantener una fuerza laboral saludable y eficiente.

II. Objetivos

2.1. Objetivo General:

Fomentar hábitos de vida saludables y sostenibles en personal militar

2.2. Objetivos Específicos:

Desarrollar e implementar sesiones educativas y prácticas para fomentar una alimentación saludable.

Promover la actividad física regular a través de programas estructurados de ejercicio.

Implementar estrategias de manejo del estrés y autocuidado.

Mejorar la calidad del sueño del personal mediante intervenciones específicas.

Monitorear y evaluar la efectividad del programa a lo largo del tiempo.

III. Ámbito de aplicación

El "Programa de Intervención Nutricional para Mejorar los Estilos de Vida del Personal del Policlínico del Ejército del Perú" está diseñado para su implementación en diversas instituciones y entre personal dedicado a la atención en hospitales y centros de salud, incluyendo hospitales públicos y privados, centros de salud comunitarios, policlínicos, clínicas especializadas y hospitales militares. Este programa tiene como objetivo general Fomentar hábitos de vida saludables y sostenibles en personales de centros de salud, abarcando aspectos cruciales como la educación nutricional, la promoción de la actividad física, el manejo del estrés y la mejora de la calidad del sueño. Es aplicable a médicos, enfermeras, técnicos, personal administrativo y de apoyo, proporcionándoles herramientas prácticas para mejorar su salud física y mental. La metodología incluye sesiones estructuradas, evaluación continua y el apoyo institucional necesario para asegurar la adopción de hábitos saludables. Al mejorar la salud y el bienestar integral de los profesionales de la salud, el programa contribuirá a una atención de mayor calidad para los pacientes.

IV. Bases Legales

- Ley General de Salud (Ley N° 26842).
- Ley N° 27657 - Ley del Ministerio de Salud.
- Decreto Supremo N° 007-2011-SA - Reglamento de la Ley N° 29459, Ley de los Productos Farmacéuticos, Dispositivos Médicos y Productos Sanitarios.

- Resolución Ministerial N° 924-2012/MINSA - Guía Técnica para la Implementación de Estilos de Vida Saludables en los Establecimientos de Salud.
- Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (DS N° 005-2012-TR).

V. Sesiones del Programa

4.1. Ponte en Movimiento:

Objetivo:

Fomentar la actividad física regular.

Contenido:

La sesión "Ponte en Movimiento" está diseñada para promover la actividad física regular entre el personal del Policlínico del Ejército del Perú. Esta sesión incluye ejercicios aeróbicos, rutinas de fortalecimiento muscular y técnicas para incorporar la actividad física en la rutina diaria. A continuación, se detallan los componentes de la sesión, respaldados por teorías y estudios relevantes.

Ejercicios Aeróbicos:

Los ejercicios aeróbicos son fundamentales para mejorar la capacidad cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Según Díaz et al. (2021), actividades como caminar, correr, nadar y andar en bicicleta ayudan a mejorar la salud cardiovascular, aumentar la resistencia y quemar calorías. Durante las sesiones, se enseñarán diferentes tipos de ejercicios aeróbicos, adaptados a las capacidades y preferencias del personal.

Rutinas de Fortalecimiento Muscular:

El fortalecimiento muscular es esencial para mantener la salud ósea, aumentar la masa muscular y mejorar la fuerza general del cuerpo. Smith y Collins (2021) destacan que el entrenamiento de resistencia, que incluye el uso de pesas, bandas elásticas y ejercicios con el peso corporal, puede mejorar significativamente la fuerza y la resistencia muscular. Las rutinas incluirán ejercicios como flexiones, sentadillas, levantamiento de pesas y uso de bandas de resistencia.

Técnicas para Incorporar la Actividad Física en la Rutina Diaria:

La integración de la actividad física en la vida diaria es crucial para asegurar la sostenibilidad del ejercicio regular. Según la teoría del comportamiento planificado, la intención de realizar actividad física está influenciada por actitudes, normas subjetivas y control percibido (Pulache, 2022). Se enseñarán técnicas prácticas como usar las escaleras en lugar del ascensor, caminar o ir en bicicleta al trabajo y realizar pausas activas durante la jornada laboral. Estas estrategias buscan transformar la actividad física en un hábito diario, facilitando su adopción y mantenimiento a largo plazo.

Base Teórica y Evidencia Científica:

La promoción de la actividad física está respaldada por un sólido cuerpo de evidencia que destaca sus beneficios para la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y mejora la salud mental (La OMS, 2019). Además, la teoría del autocuidado de Orem subraya la importancia de la actividad física como una práctica esencial de autocuidado que contribuye al bienestar general y a la prevención de enfermedades (Ramos, 2021).

Metodología de la Sesión:

Cada sesión de "Ponte en Movimiento" tendrá una duración de una hora y se llevará a cabo semanalmente durante cuatro semanas. La estructura de la sesión incluirá:

- ✓ Calentamiento (10 minutos): Estiramientos dinámicos y ejercicios de baja intensidad para preparar el cuerpo.
- ✓ Actividad Principal (40 minutos): Combinación de ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular.
- ✓ Enfriamiento (10 minutos): Estiramientos estáticos y ejercicios de relajación para ayudar a la recuperación muscular.

Evaluación y Seguimiento:

La efectividad de la sesión se evaluará mediante cuestionarios y mediciones de parámetros físicos antes y después del programa. Se utilizará el análisis estadístico descriptivo para evaluar los cambios en la capacidad cardiovascular,

la fuerza muscular y la incorporación de la actividad física en la rutina diaria (Razali y Wah, 2019).

En resumen, la sesión "Ponte en Movimiento" está diseñada para proporcionar al personal del Policlínico del Ejército del Perú las herramientas y conocimientos necesarios para incorporar la actividad física regular en su vida diaria, promoviendo así una mejora significativa en su salud y bienestar general.

4.2. Tiempo para Ti:

Objetivo:

Manejo del estrés y autocuidado.

Contenido:

La sesión "Tiempo para Ti" está diseñada para proporcionar al personal del Policlínico del Ejército del Perú las herramientas necesarias para manejar el estrés y promover el autocuidado. Esta sesión incluye técnicas de relajación, mindfulness y estrategias para un ocio productivo y relajante. A continuación, se detalla el contenido de la sesión, respaldado por teorías y estudios relevantes.

Técnicas de Relajación:

Las técnicas de relajación son esenciales para reducir los niveles de estrés y promover el bienestar emocional. Según Ramos (2021), las técnicas de relajación, como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la visualización guiada, ayudan a disminuir la respuesta fisiológica al estrés y mejoran el estado de ánimo general. Durante las sesiones, se enseñarán y practicarán estas técnicas, permitiendo a los participantes incorporarlas en su vida diaria para gestionar mejor el estrés.

Mindfulness:

El mindfulness, o atención plena, es una técnica que implica prestar atención de manera intencional y sin juicio al momento presente. Según la teoría del mindfulness de Kabat-Zinn (2003), esta práctica puede mejorar significativamente la capacidad de una persona para manejar el estrés, aumentar la autoconciencia y promover el bienestar emocional. Estudios han demostrado que el mindfulness puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión, mejorar la concentración y aumentar la satisfacción general con la vida (Ramos, 2021). En las sesiones, se

realizarán ejercicios de mindfulness, como la meditación guiada y la práctica de la atención plena en actividades cotidianas.

Estrategias para un Ocio Productivo y Relajante:

El ocio es una parte importante del autocuidado y puede ser una herramienta poderosa para reducir el estrés. Según la teoría de la compensación, el tiempo de ocio permite a las personas recuperar energías y reducir la tensión acumulada (Narvaez et al., 2022). Se proporcionarán estrategias para identificar y participar en actividades de ocio que sean relajantes y productivas, como leer, caminar, hacer jardinería, practicar un hobby, entre otros. Además, se fomentará la planificación del tiempo libre para asegurar que se incluya regularmente en la rutina diaria.

Base Teórica y Evidencia Científica:

El manejo del estrés y el autocuidado están respaldados por una sólida base teórica y evidencia científica. Según Beauchamp (2019), el Principio de la Beneficencia implica promover el bienestar de las personas, lo que incluye proporcionar herramientas para manejar el estrés y cuidar de su salud emocional. La teoría del autocuidado de Orem también subraya la importancia de prácticas de autocuidado para mantener la salud y prevenir enfermedades (Ramos, 2021). Además, estudios han demostrado que las intervenciones de manejo del estrés pueden mejorar la salud mental, reducir la incidencia de enfermedades relacionadas con el estrés y aumentar la calidad de vida (Johnson, Lee & Sutherland, 2019).

Metodología de la Sesión:

Cada sesión de "Tiempo para Ti" tendrá una duración de una hora y se llevará a cabo semanalmente durante cuatro semanas. La estructura de la sesión incluirá:

- ✓ Introducción (10 minutos): Explicación de la importancia del manejo del estrés y el autocuidado.
- ✓ Técnicas de Relajación (20 minutos): Práctica guiada de técnicas de respiración profunda, relajación muscular progresiva y visualización.
- ✓ Mindfulness (20 minutos): Meditación guiada y ejercicios de atención plena.

- ✓ Ocio Productivo (10 minutos): Discusión sobre estrategias para un ocio productivo y relajante, y planificación de actividades de ocio.

Evaluación y Seguimiento:

La efectividad de la sesión se evaluará mediante cuestionarios y autoevaluaciones antes y después del programa. Se utilizará el análisis estadístico descriptivo para evaluar los cambios en los niveles de estrés, la autoconciencia y la satisfacción con la vida (Razali y Wah, 2019).

En resumen, la sesión "Tiempo para Ti" está diseñada para proporcionar al personal del Policlínico del Ejército del Perú las herramientas y conocimientos necesarios para manejar el estrés y promover el autocuidado, mejorando así su bienestar emocional y mental.

4.3. Bienestar Integral:

Objetivo:

Fomentar un enfoque holístico de la salud.

Contenido:

La sesión "Bienestar Integral" está diseñada para promover un enfoque holístico de la salud entre el personal del Policlínico del Ejército del Perú. Esta sesión abarca aspectos clave del autocuidado, la importancia de chequeos médicos regulares y el mantenimiento de la salud mental. A continuación, se detalla el contenido de la sesión, respaldado por teorías y estudios relevantes.

Claves para el Autocuidado Efectivo:

El autocuidado es una práctica esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades. Según la teoría del autocuidado de Orem, el autocuidado comprende las actividades que los individuos realizan de forma independiente para mantener su bienestar físico, emocional y social (Ramos, 2021). Las prácticas de autocuidado incluyen mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y gestionar el estrés. Durante la sesión, se enseñarán estrategias prácticas para incorporar estas actividades en la vida diaria, adaptadas a las necesidades y horarios del personal militar.

Importancia de Chequeos Médicos Regulares:

Los chequeos médicos regulares son cruciales para la detección temprana y la prevención de enfermedades. La teoría del comportamiento planificado sugiere que la intención de participar en comportamientos saludables, como los chequeos médicos, está influenciada por las actitudes hacia el comportamiento, las normas subjetivas y el control percibido (Pulache, 2022). Se enfatizará la importancia de realizarse exámenes médicos periódicos y se proporcionará información sobre los tipos de chequeos necesarios para diferentes edades y condiciones de salud. Además, se abordarán las barreras comunes que impiden la realización de chequeos médicos y se discutirán soluciones para superarlas.

Mantenimiento de la Salud Mental:

La salud mental es un componente fundamental del bienestar integral. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo realiza sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad (Estilos De Vida, 2024). Durante la sesión, se abordarán técnicas para mantener y mejorar la salud mental, incluyendo la práctica del mindfulness, la gestión del estrés y la búsqueda de apoyo social. También se discutirán los signos y síntomas comunes de los problemas de salud mental y se proporcionará información sobre recursos y servicios de apoyo disponibles.

Base Teórica y Evidencia Científica:

El enfoque holístico de la salud está respaldado por una amplia base teórica y evidencia científica. Según Beauchamp (2019), el Principio de la Beneficencia implica no solo tratar la enfermedad, sino también promover el bienestar general de las personas. La teoría del bienestar integral de Ryff y Keyes (1995) identifica seis dimensiones del bienestar: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Estas dimensiones proporcionan un marco para entender y promover el bienestar integral. Estudios han demostrado que las intervenciones que abordan múltiples dimensiones de la salud pueden mejorar significativamente la calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades crónicas (Johnson, Lee & Sutherland, 2019).

Metodología de la Sesión:

Cada sesión de "Bienestar Integral" tendrá una duración de una hora y se llevará a cabo semanalmente durante cuatro semanas. La estructura de la sesión incluirá:

- ✓ Introducción (10 minutos): Explicación del concepto de bienestar integral y su importancia.
- ✓ Autocuidado (20 minutos): Estrategias prácticas para el autocuidado efectivo.
- ✓ Chequeos Médicos (15 minutos): Información y discusión sobre la importancia de los chequeos médicos regulares.
- ✓ Salud Mental (15 minutos): Técnicas y recursos para mantener la salud mental.

Evaluación y Seguimiento:

La efectividad de la sesión se evaluará mediante cuestionarios y autoevaluaciones antes y después del programa. Se utilizará el análisis estadístico descriptivo para evaluar los cambios en las prácticas de autocuidado, la frecuencia de chequeos médicos y el bienestar mental (Razali y Wah, 2019).

En resumen, la sesión "Bienestar Integral" está diseñada para proporcionar al personal del Policlínico del Ejército del Perú las herramientas y conocimientos necesarios para adoptar un enfoque holístico de la salud, mejorando así su bienestar físico, emocional y mental.

4.4. Comer Bien, Vivir Mejor:

Objetivo:

Promover una nutrición equilibrada.

Contenido:

La sesión "Comer Bien, Vivir Mejor" está diseñada para fomentar hábitos alimenticios saludables entre el personal del Policlínico del Ejército del Perú. Esta sesión incluye educación sobre nutrición, planificación de comidas saludables y talleres prácticos de cocina. A continuación, se detalla el contenido de la sesión, respaldado por teorías y estudios relevantes.

Educación sobre Nutrición:

La educación nutricional es fundamental para promover una alimentación equilibrada y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. Según la teoría del comportamiento alimentario, los hábitos alimenticios están influenciados por factores ambientales, sociales y personales (Pulache, 2022). Durante las sesiones, se proporcionará información sobre los grupos de alimentos, los nutrientes esenciales y la importancia de una dieta equilibrada. Se utilizarán guías alimentarias, como el plato del buen comer, para enseñar a los participantes cómo seleccionar y combinar alimentos de manera saludable.

Planificación de Comidas Saludables:

La planificación de comidas es una herramienta eficaz para asegurar una dieta equilibrada y evitar la ingesta de alimentos no saludables. Según Díaz et al. (2021), una buena planificación de comidas ayuda a controlar las porciones, ahorrar tiempo y dinero, y reducir el desperdicio de alimentos. Durante la sesión, se enseñarán técnicas para planificar comidas semanales, hacer listas de compras eficientes y preparar menús balanceados. Además, se discutirán estrategias para adaptar la planificación de comidas a los horarios y necesidades específicas del personal militar.

Talleres Prácticos de Cocina:

Los talleres de cocina práctica son una forma interactiva y educativa de enseñar habilidades culinarias y promover la alimentación saludable. Según Johnson, Lee & Sutherland (2019), la participación en talleres de cocina puede aumentar la confianza en la preparación de alimentos saludables y mejorar la actitud hacia la cocina casera. En las sesiones, se llevarán a cabo demostraciones de cocina y actividades prácticas donde los participantes podrán aprender a preparar recetas saludables, rápidas y nutritivas. Se proporcionarán recetas que utilicen ingredientes accesibles y económicos, y se enseñarán técnicas de cocina básicas.

Base Teórica y Evidencia Científica:

La promoción de la nutrición equilibrada está respaldada por una amplia base teórica y evidencia científica. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta equilibrada es esencial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades

cardiovasculares (La OMS, 2019). La teoría del comportamiento planificado sugiere que la intención de adoptar hábitos alimenticios saludables está influenciada por las actitudes hacia la alimentación, las normas sociales y el control percibido (Pulache, 2022). Además, estudios han demostrado que la educación nutricional y los talleres de cocina pueden mejorar significativamente los conocimientos y comportamientos alimentarios (Ramos, 2021).

Metodología de la Sesión:

Cada sesión de "Comer Bien, Vivir Mejor" tendrá una duración de una hora y se llevará a cabo semanalmente durante cuatro semanas. La estructura de la sesión incluirá:

- ✓ Introducción (10 minutos): Explicación de la importancia de una nutrición equilibrada.
- ✓ Educación sobre Nutrición (20 minutos): Información sobre grupos de alimentos y nutrientes esenciales.
- ✓ Planificación de Comidas (15 minutos): Técnicas y estrategias para planificar comidas saludables.
- ✓ Taller Práctico de Cocina (15 minutos): Demostración y práctica de recetas saludables.

Evaluación y Seguimiento:

La efectividad de la sesión se evaluará mediante cuestionarios y autoevaluaciones antes y después del programa. Se utilizará el análisis estadístico descriptivo para evaluar los cambios en los conocimientos nutricionales, las habilidades de planificación de comidas y los hábitos alimenticios (Razali y Wah, 2019).

En resumen, la sesión "Comer Bien, Vivir Mejor" está diseñada para proporcionar al personal del Policlínico del Ejército del Perú las herramientas y conocimientos necesarios para adoptar una alimentación saludable, mejorando así su salud y bienestar general.

4.5. Dulces Sueños:

Objetivo:

Mejorar la calidad del sueño.

Contenido:

La sesión "Dulces Sueños" está diseñada para ayudar al personal del Policlínico del Ejército del Perú a mejorar la calidad de su sueño mediante técnicas para mejorar la higiene del sueño, el manejo del estrés antes de dormir y el ajuste de horarios para un descanso adecuado. A continuación, se detalla el contenido de la sesión, respaldado por teorías y estudios relevantes.

Técnicas para Mejorar la Higiene del Sueño:

La higiene del sueño se refiere a los hábitos y prácticas que favorecen un sueño de buena calidad. Según Guillermina et al. (2020), una buena higiene del sueño incluye mantener un horario regular para acostarse y levantarse, crear un ambiente de sueño cómodo y relajante, evitar la cafeína y las comidas pesadas antes de dormir, y limitar el uso de dispositivos electrónicos en la cama. Durante la sesión, se enseñarán estas técnicas y se proporcionarán estrategias para implementarlas en la vida diaria.

Manejo del Estrés Antes de Dormir:

El estrés es una de las principales causas de problemas de sueño. Según la teoría del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman, la manera en que las personas manejan el estrés puede afectar su salud física y mental (Reyes et al., 2021). Se enseñarán técnicas de relajación que pueden ayudar a reducir el estrés antes de dormir, como la respiración profunda, la meditación y la relajación muscular progresiva. Estas técnicas pueden ayudar a calmar la mente y preparar el cuerpo para un sueño reparador.

Ajuste de Horarios para un Descanso Adecuado:

Tener horarios de sueño regulares es crucial para mantener un ciclo de sueño saludable. Según la teoría del ritmo circadiano, nuestros cuerpos tienen un reloj biológico interno que regula el sueño y la vigilia (Mendoza Oyola et al., 2019). Mantener un horario regular ayuda a sincronizar este reloj biológico, mejorando la calidad del sueño. Durante la sesión, se discutirán estrategias para establecer y mantener horarios de sueño regulares, incluso en presencia de turnos de trabajo irregulares y demandas laborales.

Base Teórica y Evidencia Científica:

La importancia de un sueño de calidad está respaldada por una sólida base teórica y evidencia científica. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sueño es esencial para la salud física y mental, y la falta de sueño se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (La OMS, 2019). La teoría de la restauración del sueño sugiere que el sueño es necesario para la recuperación y la reparación del cuerpo y la mente (Estefanía, 2021). Estudios han demostrado que mejorar la higiene del sueño y reducir el estrés antes de dormir puede mejorar significativamente la calidad del sueño y la salud general (Manuel et al., 2021).

Metodología de la Sesión:

Cada sesión de "Dulces Sueños" tendrá una duración de una hora y se llevará a cabo semanalmente durante cuatro semanas. La estructura de la sesión incluirá:

- ✓ Introducción (10 minutos): Explicación de la importancia del sueño y los efectos de la falta de sueño.
- ✓ Higiene del Sueño (20 minutos): Técnicas y prácticas para mejorar la higiene del sueño.
- ✓ Manejo del Estrés (20 minutos): Técnicas de relajación y manejo del estrés antes de dormir.
- ✓ Ajuste de Horarios (10 minutos): Estrategias para establecer y mantener horarios de sueño regulares.

Evaluación y Seguimiento:

La efectividad de la sesión se evaluará mediante cuestionarios y autoevaluaciones antes y después del programa. Se utilizará el análisis estadístico descriptivo para evaluar los cambios en la calidad del sueño, la reducción del estrés y la regularidad de los horarios de sueño (Razali y Wah, 2019).

En resumen, la sesión "Dulces Sueños" está diseñada para proporcionar al personal del Policlínico del Ejército del Perú las herramientas y conocimientos necesarios para mejorar la calidad de su sueño, promoviendo así una mejor salud física y mental.

Cronograma

Sesiones	Objetivo	Acciones a realizar	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de Término
<i>Ponte en movimiento</i>	Fomentar la actividad física regular	Diseñada para promover la actividad física regular entre el personal	Comandante Lic. Educación Física		
<i>Tiempo para Ti</i>	Manejo del estrés y autocuidado	diseñada para proporcionar al personal las herramientas necesarias para manejar el estrés y promover el autocuidado	Lic. Psicología		
<i>Bienestar Integral</i>	Fomentar un enfoque holístico de la salud.	diseñada para promover un enfoque holístico de la salud entre el personal	Profesionales de la Salud	01/09/2024	01/12/2024
<i>Comer bien, vivir mejor</i>	Promover una nutrición equilibrada.	diseñada para fomentar hábitos alimenticios saludables entre el personal	Lic. Nutrición		
<i>Dulces sueños</i>	Mejorar la calidad del sueño.	mejorar la calidad de su sueño mediante técnicas para mejorar la higiene del sueño	Lic. Psicología		

Anexo 09.

Experto 01

JUICIO DE EXPERTOS PARA EVALUAR LA PROPUESTA ACADÉMICA

1. Identificación del Experto

Nombres y Apellidos: Carolina Stephanie Vinces Zúrate
 Centro laboral: Universidad Nacional de Tumbes
 Título profesional: Maestría en Nutrición y Dietética
 Grado: (Dra) (Dr) (Mg): Maestría en Gerencia de los Servicios de la Salud
 Institución donde lo obtuvo: Universidad Nacional de Tumbes
 Otros estudios: -


 Caroline S. Vinces Zúrate
 Lic. Nutrición y Dietética
 CNP N° 7494
 Mg.
 DNI: 75767835

2. Instrucciones

Estimado(a) especialista, a continuación, se muestra un conjunto de ítems, el cual tienes que evaluar con criterio ético, la calidad de la propuesta académica (véase anexo N.º 1). Para materializar la evaluación, marca con un aspa (x) una de las categorías contempladas en el cuadro: 1: Muy bajo 2: Bajo 3: Medio 4: Alto 5: Muy alto

3. Estructura (véase cuadro adjunto)

INDICADORES / ÍTEMS	CATEGORÍAS					OBSERVACIÓN/SUGERENCIAS
	5	4	3	2	1	
Cualidades básicas de la propuesta – proyectividad						
1. Pertinencia (adecuada al contexto y a las características del estudiante).		X				
2. Relevancia (importante desde el punto de vista teórico y práctico).	X					
3. Originalidad (poco estudiado).		X				
4. Viabilidad (según la proyectividad, el desarrollo de la propuesta será un éxito).		X				
Claridad						
5. Justificación consistente para el desarrollo de la propuesta.		X				
6. Lenguaje empleado.		X				
7. Propósito.		X				
Consistencia teórica						
8. Las bases científicas presentadas a manera de síntesis.		X				
9. El modelo teórico sintetiza la propuesta (síntesis gráfica) y es coherente con las bases científicas seleccionadas.		X				
10. Las actividades de aprendizaje, garantiza el logro del propósito esperado.		X				
Calidad técnica						
11. Estructura técnica básica de la propuesta.		X				
12. Coherencia interna entre los componentes de la propuesta.		X				
Metodología						
13. Explícita y orientada a lograr el propósito esperado.		X				
Extensión						
14. El programa es específico y abarca un aspecto limitado del problema.		X				
Evaluabilidad						
15. Objetivos explícitos y evaluables de la propuesta.		X				
16. La evaluación descrita es fácil de materializarse.		X				
Puntaje parcial.		35	36			
Puntuación total.		71				
Nota: Índice de evaluación propuesta (ivp) = [puntuación total / 80] x 100 = $\frac{71}{80} \times 100 = 88,75$						

4. Escala de valoración

Muy baja	Baja	Intermedia	Alta	Muy Alta
00-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80%	81-100%
				X
Interpretación: La propuesta cumple con los objetivos de la investigación, contando con una estructura técnica adecuada para su desarrollo y pertinencia respecto al campo de estudio. Por lo cual se considera adecuada para su aplicación.				



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos VINCES ZARATE
Nombres CAROLINE STEPHANE
Tipo de Documento de Identidad DNI
Numero de Documento de Identidad 75763935

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Rector JOSE DE LA ROSA CRUZ MARTINEZ
Secretario General IVAN ABDON PUELL SEMINARIO
Director ENRIQUE EDISON BENITES JUAREZ

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico MAESTRO
Denominación MAESTRA EN CIENCIAS DE LA SALUD CON MENCION EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD
Fecha de Expedición 22/03/23
Resolución/Acta 0122-2023/UNTUMBES-CU
Diploma UNT010482
Fecha Matricula 10/08/2019
Fecha Egreso 16/06/2021

Fecha de emisión de la constancia:
09 de Julio de 2024



Firmado digitalmente por:
SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE EDUCACION
SUPERIOR UNIVERSITARIA
Motivo: Servidor de
Agente automatizado.
Fecha: 09/07/2024 21:29:56-0500



CÓDIGO VIRTUAL 0001982714

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO
Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

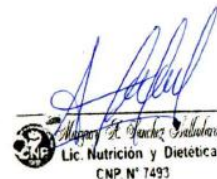
Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu.

Experto 02

JUICIO DE EXPERTOS PARA EVALUAR LA PROPUESTA ACADÉMICA

1. Identificación del Experto

Nombres y Apellidos: Maryury Acela Sanchez Balladares
 Centro laboral: Universidad Nacional Tumbes
 Título profesional: Lic. Nutrición y Dietética
 Grado: (Dra) (Dr) (Mg) Maestra en Gerencia de los Servicios de Salud.
 Institución donde lo obtuvo: Universidad Nacional de Tumbes
 Otros estudios:



Mg.
DNI: 70048262

2. Instrucciones

Estimado(a) especialista, a continuación, se muestra un conjunto de ítems, el cual tienes que evaluar con criterio ético, la calidad de la propuesta académica (véase anexo N.º 1). Para materializar la evaluación, marca con un aspa (x) una de las categorías contempladas en el cuadro: 1: Muy bajo 2: Bajo 3: Medio 4: Alto 5: muy alto

3. Estructura (véase cuadro adjunto)

INDICADORES / ÍTEMS	CATEGORÍAS					OBSERVACIÓN/SUGERENCIAS
	5	4	3	2	1	
Cualidades básicas de la propuesta – proyectividad						
1. Pertinencia (adecuada al contexto y a las características del estudiante).	X					
2. Relevancia (importante desde el punto de vista teórico y práctico).	X					
3. Originalidad (poco estudiado).		X				
4. Viabilidad (según la proyectividad, el desarrollo de la propuesta será un éxito).		X				
Claridad						
5. Justificación consistente para el desarrollo de la propuesta.	X					
6. Lenguaje empleado.		X				
7. Propósito.	X					
Consistencia teórica						
8. Las bases científicas presentadas a manera de síntesis.		X				
9. El modelo teórico sintetiza la propuesta (síntesis gráfica) y es coherente con las bases científicas seleccionadas.	X					
10. Las actividades de aprendizaje, garantiza el logro del propósito esperado.		X				
Calidad técnica						
11. Estructura técnica básica de la propuesta.	X					
12. Coherencia interna entre los componentes de la propuesta.	X					
Metodología						
13. Explícita y orientada a lograr el propósito esperado.		X				
Extensión						
14. El programa es específico y abarca un aspecto limitado del problema.		X				
Evaluabilidad						
15. Objetivos explícitos y evaluables de la propuesta.		X				
16. La evaluación descrita es fácil de materializarse.		X				
Puntaje parcial.	35	36				
Puntuación total.						
Nota: Índice de evaluación propuesta (ivp) = [puntuación total / 36 x 100 = 71/80 * 100 = 88]						

4. Escala de valoración

Muy baja	Baja	Intermedia	Alta	Muy Alta
00-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80%	81-100%
				X
Interpretación: La propuesta cumple con los objetivos de la investigación, contando con una estructura técnica adecuada para su desarrollo y pertinencia respecto al campo de estudio. Por lo cual se considera adecuada para su aplicación.				



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **SANCHEZ BALLADARES**
Nombres **MARYURY ACELA**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Numero de Documento de Identidad **70048262**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**
Rector **JOSE LUIS SALLY ROSAS SOLANO**
Secretario General **IVAN ABDON PUELL SEMINARIO**
Director **ENRIQUE EDISON BENITES JUAREZ**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**
Denominación **MAESTRA EN CIENCIAS DE LA SALUD CON MENCIÓN EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD**
Fecha de Expedición **28/06/23**
Resolución/Acta **0761-2023/UNTUMBES-CU**
Diploma **UNT010526**
Fecha Matrícula **10/08/2019**
Fecha Egreso **16/06/2021**

Fecha de emisión de la constancia:
09 de Julio de 2024



CÓDIGO VIRTUAL 0001982775



Firmado digitalmente por:
SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE EDUCACION
SUPERIOR UNIVERSITARIA
Motivo: Servidor de
Agente automatizado.
Fecha: 09/07/2024 22:09:47-0500

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento

JUICIO DE EXPERTOS PARA EVALUAR LA PROPUESTA ACADÉMICA

1. Identificación del Experto

Nombres y Apellidos: MILLER VANESSA RUIZ CABREJOS
 Centro laboral: H.N. ALMAYESA AGUINAGA ASESJO
 Título profesional: LIC ENFERMERIA
 Grado: (Dra) (Dr) (Mg) MAESTRO
 Institución donde lo obtuvo: UNIVERSIDAD CESAR VALCERO
 Otros estudios:

2. Instrucciones

Estimado(a) especialista, a continuación, se muestra un conjunto de ítems, el cual tienes que evaluar con criterio ético, la calidad de la propuesta académica (véase anexo N.º 1). Para materializar la evaluación, marca con un aspa (x) una de las categorías contempladas en el cuadro: 1: Muy bajo 2: Bajo 3: Medio 4: Alto 5: Muy alto

3. Estructura (véase cuadro adjunto)

INDICADORES / ÍTEMS	CATEGORÍAS					OBSERVACIÓN/SUGERENCIAS
	5	4	3	2	1	
Cualidades básicas de la propuesta – proyectividad						
1. Pertinencia (adecuada al contexto y a las características del estudiante).	X					
2. Relevancia (importante desde el punto de vista teórico y práctico).		X				
3. Originalidad (poco estudiado).		X				
4. Viabilidad (según la proyectividad, el desarrollo de la propuesta será un éxito).		X				
Claridad						
5. Justificación consistente para el desarrollo de la propuesta.	X					
6. Lenguaje empleado.		X				
7. Propósito.		X				
Consistencia teórica						
8. Las bases científicas presentadas a manera de síntesis.	X					

9. El modelo teórico sintetiza la propuesta (síntesis gráfica) y es coherente con las bases científicas seleccionadas.		X				
10. Las actividades de aprendizaje, garantiza el logro del propósito esperado.		X				
Calidad técnica						
11. Estructura técnica básica de la propuesta.		X				
12. Coherencia interna entre los componentes de la propuesta.		X				
Metodología						
13. Explícita y orientada a lograr el propósito esperado.		X				
Extensión						
14. El programa es específico y abarca un aspecto limitado del problema.	X					
Evaluabilidad						
15. Objetivos explícitos y evaluables de la propuesta.	X					
16. La evaluación descrita es fácil de materializarse.		X				
Puntaje parcial.		30	40			
Puntuación total.						

Nota: Índice de evaluación propuesta (Ivp) = [puntuación total / 80] x 100 = 68/80 * 100 = 83.5%

4. Escala de valoración


Muy baja	Baja	Intermedia	Alta	Muy Alta
00-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80%	81-100%
			X	

Interpretación: La propuesta cumple con los objetivos de la investigación, contando con una estructura técnica adecuada para su desarrollo y pertinencia respecto al campo de estudio. Por lo cual se considera adecuada para su aplicación.

5. Veredicto final

La propuesta cumple los objetivos propuestos y puede ser aplicada.

Chiclayo, 25 de junio de 2024


V. VANCERO RUIZ COBREJOS
 LIC. EN ENFERMERIA
 C.E.P. 53120
 ASESORADO H.N.A.A.A.



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **RUIZ CABREJOS**
Nombres **MILLER VANESSA**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Numero de Documento de Identidad **42609322**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C.**
Rector **TANTALEAN RODRIGUEZ JEANNETTE CECILIA**
Secretario General **LOMPARTE ROSALES ROSA JULIANA**
Director **CORDOVA CAYO DANIEL ADOLFO**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**
Denominación **MAESTRA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**
Fecha de Expedición **08/04/24**
Resolución/Acta **0212-2024-UCV**
Diploma **052-239869**
Fecha Matrícula **29/08/2022**
Fecha Egreso **29/01/2024**

Fecha de emisión de la constancia:
09 de Julio de 2024



CÓDIGO VIRTUAL 0001981614



Firmado digitalmente por:
SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE EDUCACIÓN
SUPERIOR UNIVERSITARIA
Motivo: Servidor de
Agente automatizado.

Fecha: 09/07/2024 11:59:29-0500

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.