



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estilos de vida en personal policial de la Comisaria Villa los Reyes, Ventanilla,
Callao -2018

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Bachiller en Enfermería

AUTORA:

Gantu Palomino, Gisela Isidora (ORCID: 0000-0003-3461-256)

ASESOR:

Mg. Becerra Medina Lucy Tani (ORCID: 0000- 0002-4000-4423)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

LIMA- PERÚ

2019



ACTA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Código:F08-PP-P-02.02
Versión: 09
Fecha : 23-03-2018
Página:1 de 1

El Jurado encargado de evaluar el Trabajo de Investigación presentado por don
(a) GANTU PALOMINO, GISELA ISIDORA
cuyo título es:

ESTILOS DE VIDA EN PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARIA VILLA LOS REYES,
VENTANILLA, CALLAO -2018

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por
el estudiante, otorgándole el calificativo de: (numero) 16 (Dieciséis).

Lima, 23 de mayo del 2019

Mgr. Rosario Rivero Álvarez

PRESIDENTE

Mgr. Victoria Sallo Accostupa

SECRETARIO



Mgr. Lucy Tani Becerra Medina

VOCAL

DEDICATORIA

A mi padre, a mi madre y a mi hermana por ser
las personas que siempre creyeron en mí y me
dieron todo su apoyo, sin ellos nada hubiera sido
posible.

AGRADECIMIENTOS

A la universidad César Vallejo por ser responsable de mi formación académica y por todo las experiencias y conocimientos brindados.

A todos los amigos miembros de la policía que participaron voluntaria y desinteresadamente para esta presente investigación.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Gisela Isidora Gantu Palomino, con DNI 70435753, de acuerdo a las disposiciones en el reglamento de grados y títulos de la Universidad Cesar Vallejo, declaro bajo juramento que todo registro que adjunto es auténtico.

De igual modo manifiesto bajo juramento que todos los datos y referencias que se muestra en la presente es verídico y real.

En tal sentido, acepto la responsabilidad ante cualquier engaño, evasión y negligencia tanto de los registros como de la información adjuntada y me someto a lo acondicionado en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo.

Lima, 25 de Abril del 2019



Gisela Isidora Gantu Palomino

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento antes ustedes la Tesis titulada **“Hábitos alimentarios y estado nutricional según Índice de masa corporal en el personal policial de la comisaria Villa los Reyes, Ventanilla, Callao, 2019”**, la cual someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el Título profesional de Licenciada en enfermería.

Gisela Isidora Gantu Palomino

ÍNDICE

ACTA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN	vi
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLÓGIA.....	8
2.1. Tipo y diseño de Investigación.....	8
2.2. Descripción del Área de Estudio	8
2.4. Técnicas o Instrumentos de Recolección de Datos	8
2.5. Confiabilidad.....	9
2.6. Proceso de Recolección, Procesamiento y Presentación de Datos	9
2.7. Consideraciones éticas	9
III. RESULTADOS Y ANÁLISIS.....	10
IV. DISCUSIÓN	12
V. CONCLUSIONES	14
VI. RECOMENDACIONES	15
ANEXOS.....	20
ANEXO N° 1: CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA II SEGÚN PENDER (PEPS – II).....	20
ANEXO N° 2: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE ESTILO DE VIDA	22
ANEXO N° 3 : MATRIZ DE CONSISTENCIA PARA ESTILOS DE VIDA.....	23
ANEXO N° 4: ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD DE CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA EN POLICÍAS QUE LABORAN EN LA COMISARÍA VILLA LOS REYES - VENTANILLA- CALLAO, 2018	24
ANEXO N° 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO	25
ANEXO N° 6: ACTA DE APROBACIÓN	26
ANEXO N° 7: PORCENTAJE DEL TURNITIN	27
ANEXO N° 8: AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	28
ANEXO N° 9: ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	29

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo describir y caracterizar los estilos de vida en el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2018. El estudio es de nivel descriptivo, con enfoque cuantitativo, corte transversal y de diseño no experimental. La población sujeto de estudio es de 90 policías en actividad de ambos sexos en edad adulta. Se utilizó para la variable estilos de vida la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario de estilo de vida de Nola Pender PEPS II. Del estudio se obtuvo Respecto a la variable estilos de vida 63% de los entrevistados tiene un nivel bajo, mientras 37% tiene un nivel normal, mientras 12% tienen un nivel de estilo de vida alto. De la dimensión manejo del estrés se obtuvo que 29% tiene un nivel bajo, 58% tiene un nivel medio y solo el 23% tienen un nivel alto. Respecto a la dimensión descanso y sueño 47% tiene un nivel bajo, 30% tiene un nivel medio y solo el 23% tienen un nivel alto. Para la dimensión alimentación 66% tiene un nivel bajo, 23% tiene un nivel medio y sólo 11% tiene un nivel alto. Para la dimensión actividad física 65% tiene un bajo, 31% tiene un nivel medio y solo 4% tiene un nivel alto y respecto a la dimensión responsabilidad en salud 54% de los entrevistados tiene un nivel bajo, 39% tiene un nivel medio y solo el 7% tienen un nivel alto. Se concluye que el personal policial tiene un nivel de estilos de vida bajo.

Palabras clave: Estilos de vida, policías, enfermería.

ABSTRACT

This research aims to describe and characterize the lifestyles in the police personnel of the police station Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2018. The study is descriptive, with quantitative approach, cross-section and non-experimental design. The study population is 90 policemen in activity of both sexes in adulthood. The survey technique and as an instrument were used for the variable lifestyles of the survey and as an instrument of the lifestyle questionnaire of Nola Pender PEPS II. The study was obtained Regarding the variable lifestyles 63% of the interviewees have a low level, while 37% have a normal level, while 12% have a high standard of living. From the stress management dimension it was obtained that 29% have a low level, 58% have an average level and only 23% have a high level. Regarding the rest and sleep dimension 47% has a low level, 30% has an average level and only 23% have a high level. For the power dimension 66% has a low level, 23% has an average level and only 11% has a high level. For the physical activity dimension 65% has a low, 31% has an average level and only 4% have a high level and for the health responsibility dimension 54% of the interviewees have a low level, 39% have an average level and only 7% have a high level. It is concluded that police personnel have a low standard of lifestyles.

Keywords: Lifestyles, cops, nursing

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, todo ha ido cambiando y como consecuencia de estos nuevos estilos de vida como consecuencia se han ido adaptando, transformando al hombre en un ser moderno que insta en soluciones cada vez más rápidas acorde a sus necesidades.

Pero así, como se ha ido transformando la sociedad, también han ido apareciendo nuevas enfermedades y han entrado en auge otras, antes totalmente desapercibidas.

Rondanelli F, en el año 2013, afirma que, cada año mueren 38 millones de personas en el mundo causa de enfermedades crónicas, y todo ellos está en relación con enfermedades que se podrían prevenir si se modifican los estilos de vida.

Muchas de las enfermedades actuales, están asociadas a un estilo de vida no saludable como lo son las enfermedades crónicas no transmisibles.

Adoptar acciones saludables significa un reto; ya que el fácil acceso al consumo de comidas rápidas de bajo costo y de apariencia agradable, además del sedentarismo, entre otras, trae como consecuencia, problemas de obesidad y sobrepeso, principal factor de riesgo para desencadenar enfermedades siendo las más comunes las enfermedades cardíacas, diabetes e hipertensión arterial. ²

Entre las conductas que desencadenan factores de riesgo y que ocasiona una alta vulnerabilidad a desarrollar alguna forma de enfermedad crónica están: la alimentación inadecuada, deficiente actividad física, consumo de sustancias nocivas y horas de sueños no adecuadas. ³

Según el Ministerio de salud el Ministerio de Salud en el años 2017, en los últimos 30 años se ha triplicado los casos de sobrepeso y obesidad y siendo en mayores de 15 años el 18,3% sólo para el en caso de obesidad. En el 2016 Perú se encontró en el tercer lugar en la categoría de sobrepeso y obesidad después de México y Chile, todo ello como consecuencias del consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas inadecuadas y el uso nocivo del alcohol. ⁴

Es evidente que la globalización introduce nuevos estilos de vida a nivel internacional y esto afecta a su vez a nivel nacional. Si todas las actividades estuvieran dirigidas a un estilo de vida saludable, el riesgo de padecer de estas enfermedades se reduciría

notablemente, manteniendo así una óptima calidad de vida y reduciendo así los índices de prevalencia frente a la obesidad.

Según la Dirección Ejecutiva de la Sanidad de la Policía Nacional del Perú (2017): “Al menos 18.600 policías, entre oficiales y suboficiales, sufren de sobrepeso. La cifra representa el 15% del total de agentes policiales al nivel nacional, que actualmente es de 124 mil policías y esto asociado a estilos de vida inadecuados”⁵, poniendo así en evidencia el estado actual, el estilo de vida de la población policial y al compromiso que ello podría generar en su estado de salud.

Según el informe de la Campaña Preventivo promocional de Descarte de Enfermedades Metabólica, llevado a cabo en la Comisaría Villa Los Reyes (2018) se obtuvo que de los 100 efectivos, 59 estuvieron con sobrepeso, 18 con obesidad tipo 1, 2 con obesidad tipo 2, 1 con obesidad tipo 3 y 20 con IMC normal, siendo la principal causa era el sedentarismo y la alimentación no adecuada.⁶

Está es una clara realidad dentro de la institución, debido que el personal policial desempeña labores con tendencia al sedentarismo y tomando en cuenta que desempeñan diversas labores de patrullaje, vigilancia y administrativa y que para todas estas funciones deben, además estar preparados ante cualquier situación inesperada; ya sea, delincuencia, de inseguridad o prevención que ocurra dentro de su jurisdicción y en diferentes turnos, incluso algunos de tiempo completo de 24 horas con un descanso posterior de otras 24 horas y además muchos de ellos continúan laborando en empresas particulares como personal de seguridad, y que les exige mayor esfuerzo físico y mental, por lo que surge la pregunta de investigación:

¿Cuáles son los estilos de vida de los policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes-Ventanilla – Callao 2018?

En el plano social, los resultados que se obtengan con este estudio buscan generar conciencia sobre la importancia de un estilo de vida en relación a la salud, tomando medidas de prevención sobre el personal policial, ya que ellos son responsables de velar la seguridad del país y del patrimonio público y privado, haciendo efectivo el cumplimiento de las leyes y es por ello la importancia de preservar su integridad.

Asimismo, desde el punto de vista metodológico, este estudio considera que el instrumento utilizado es método de investigación válido y confiable basándose, como lo es el Cuestionario de Estilos de vida II según Pender. (PEVS - II)

Se tiene como objetivos del estudio:

Objetivo General:

-Determinar los estilos de vida que tienen los policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes- Ventanilla – Callao 2018

Objetivos Específicos:

-Identificar la dimensión alimentación en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes- Ventanilla – Callao 2018

-Identificar la dimensión actividad física en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes- Ventanilla – Callao 2018

-Identificar la dimensión descanso y sueño en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes- Ventanilla – Callao 2018

-Identificar la dimensión responsabilidad en salud en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes- Ventanilla – Callao 2018

-Identificar la dimensión manejo del estrés en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes- Ventanilla – Callao 2018

Antecedentes Nacionales

Carbajal A y Laurente M, llevaron a cabo una investigación en Huancavelica en el año 2017 teniendo como objetivo determinar la relación entre estilos de vida e IMC, en efectivos policiales de la comisaria sectorial Santa Ana. El trabajo fue descriptiva, no experimental transeccional correlacional, y con una muestra de 70 policías. Del estudio se obtuvo que para la primera variable que 61,4% era no saludable y 38,6% era saludable. Para IMC se obtuvo que 48.6% presentaba un IMC normal, 48.6% tenía sobrepeso y el 2,9% tenía obesidad grado I. Respecto a alimentación 78.6% no era saludable y 21.4% era saludable; respecto a la actividad física, 57.1% era no saludable y el 42.9% era saludable; sobre el control médico,

61.4% era no saludable y el 38.6% era saludable; del consumo de sustancias nocivas, 55.7% era saludable y 44.3% era no saludable; en relación descanso y sueño el 80% era no saludable y 20% era saludable. Se concluye que si existe una relación significativa entre el estilo de vida e IMC .⁷

Valladares I, Trujillo (2017), llevó a cabo un estudio que tuvo como objetivo identificar el nivel de síndrome de Burnout que presentan los agentes policías de la División policial de Huaral. El estudio fue descriptivo, no experimental. Se utilizó una muestra de 64 policías, De la investigación se obtuvo que: 56.3% presentaron grado medio de Síndrome de Burnout, 23.4% tuvo grado bajo y 20.3% presentó grado alto. Se concluye que una gran parte de los agentes policiales presentaron niveles medio de Síndrome de Burnout.⁸

Cárdenas S, en Lima, en el año 2013; realizó un estudio que tuvo como objetivo determinar los estilos de vida e IMC en Policías en la Comisaría Alfonso Ugarte. El estudio fue de tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. Se consideró una población de 95 efectivos. Se obtuvo para la primera variable que 58% era no saludable, mientras que 42% era saludable. Respecto a la alimentación se encontró que 61% era no saludable, mientras que 39% era saludables. Respecto a la actividad física se encontró 76% como no saludables, mientras que 24% fue saludable. Acerca del descanso y sueño se encontró que 60% fue no saludables, mientras que 40% si fue saludable. Se concluye que los policías que laboran en la Comisaría Alfonso Ugarte mantienen un estilo de vida no saludable⁹

Antecedentes Internacionales

Mengarelli S, Argentina (2011), realizó una investigación que tuvo como objetivo principal analizar diferentes aspectos de la institución policial, referidos a la nutrición, actividad física, el estilo de vida y los hábitos alimentarios, para ello, se utilizó la investigación descriptiva, cualitativa y trasaccional. La población fue integrada por 50 policías entre 25 y 35 años. La recolección de datos se efectuó a través de un formulario de frecuencia de comidas para investigar la relación entre dieta enfermedad. Se obtuvo como resultado que el 100% de los policías reflejan la inexistencia de apoyo nutricional dentro de su institución, además que en un 52% de los policías realizan actividad física coincidiendo por igual en ambos sexos, se observa también que el 48% no realiza actividad física por no gustarle y por falta de tiempo y el 80% no tiene una alimentación saludable. Se concluye que la institución no cuenta con un gabinete nutricional y que no realiza sus cuatro comidas al día por lo que esto genera

desórdenes alimenticios y junto a la falta de actividad se genera sobrepeso y obesidad y un estilo de vida no saludable.¹⁰

Alba D y Mantilla S, llevaron a cabo un estudio en Ecuador, en el 2014, que tuvo como objetivo evaluar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y de actividad física. El estudio fue descriptivo de corte transversal, con una población de 90 policías. Se obtuvo que referente a la ingesta de azúcar, se encontró que el 71,1% de los adultos mayores consumen todos los días, y que la alimentación saludable representa el 58,9% y respecto a la actividad física de los adultos mayores el 71,1 % dedica su tiempo a caminar de estos lo hacen ya que alguien del personal de salud lo ha recomendado .Se concluye que los adultos mayores del servicio pasivo de Ibarra tienen estilos de vida poco saludables, y la mayoría de ellos tienen enfermedades crónicas.¹¹

Estas investigaciones resaltan la relación que existe entre las dimensiones del estilo de vida y cómo influyen en el estado de salud, frente a la realidad del desarrollo de actividades del personal policial. Es importante señalar que ambos estudios se refieren a que un estilo de vida no saludable puede conllevar a desarrollar una enfermedad crónica degenerativa y esto debido a que las actividades y el horario en el que desarrollan sus actividades son directamente responsables de las principales causas que los conllevan a ello y se considera que estos estudios sustentan la relevancia e importancia del tema de investigación.

Nola Pender nació en Lansing, Michigan el 16 de Agosto de 1941. Se sabe que la cercanía con su tía motivo a que se inicie como enfermera, pues desde los 7 años ella le brindó asistencia y cuidado durante el tiempo de su hospitalización. En 1962 recibió el diploma de la escuela de enfermería de West Suburban Hospital de Oak Park, Illinois y en 1964 finalizó sus estudios de enfermería con la obtención de su título en la Universidad del Estado de Michigan, Evanston, Illinois. Al iniciar sus estudios para el doctorado, este se enfatizó en los procesos que se relacionan con los procesos de codificación inmediatas en niños.¹²

Nola Pender, fue la creadora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS) y allí fue que manifestó que las conductas están motivadas por el deseo de alcanzar el bienestar y óptimo potencial humano. ¹³

Es necesario que la persona sea capaz de desarrollar acciones a favor del cuidado de su salud, generando acciones que estén a favor de los estilos de vida saludable, de tal forma que disminuya los factores de riesgo presentes o se preserve el estado de salud actual.

Para lograr el óptimo estado de salud y de que el individuo goce de ello, será necesario entonces desarrollar comportamientos que estén dirigidos al beneficio de la salud; pero para ello, será un factor determinante la motivación que pueda tener la persona y que será esa misma la que dirigirá todas sus acciones.¹⁴

Nola Pender propone dos factores en los cuales considera que están directamente relacionados con los comportamientos saludables dirigidos hacia un estilo de vida saludable y que conllevarán a un mejor estado y calidad de vida.

Para que una persona pueda responder de acuerdo a determinados estímulos, es necesario que previamente esté condicionada y ello se logra mediante la educación. La información sobre determinado tema que cause impacto o relevancia en la persona, quedará fijado como un aprendizaje que motivará a pretender conocer cada vez más.¹⁵⁻¹⁶

Lo que se busca con el MPS es incidir a través de aprendizaje y la motivación, comportamientos que sea saludables, de tal forma que mejoren y potencien el estado de salud empoderándose y evidenciando en consecuencia una buena calidad de vida.¹⁷

La OMS en el año 2014, afirmó que los estilos de vida son patrones se inician en los comportamientos y determinadas características tanto individuales o personales, según sea su vida y sus condiciones socioeconómicas.¹⁸

Los estilos de vida saludables, se relacionan aquellos comportamientos que favorecen a la salud y que se llevan a cabo de forma constante, optimizando así el estado de salud, de tal forma que contribuyan a lograrla y la mantengan en equilibrio.¹⁹

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO), la alimentación saludable, tiene que ver con el suficiente aporte que permita recibir todos los nutrientes esenciales, que aporten energía a cada persona, para que se mantenga sana. Los nutrientes que son esenciales y que no deben faltar ningún día en nuestra alimentación son proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua.²¹

Es por ello que una alimentación balanceada, además de protegernos por la desnutrición también nos previene de contraer enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y cáncer.²²

Según la OMS, la actividad física, es todo movimiento que se lleva a cabo por cualquier movimiento corporal que generan los músculos, es decir, todas las actividades incluyendo aquellas que son de tipo recreativas.²⁴⁻²⁵

Tanto alimentación como actividad física, no solo es una actividad, sino que también es una necesidad. El sueño es el tiempo de descanso, en donde tanto la consciencia así como la voluntad se inhiben, además de otras funciones del cuerpo. Se recomienda que las personas duerman entre a 8 horas diarias^{26 - 27}

El estrés es una reacción de tipo fisiológica, psicológica y conductual, donde el cuerpo reacciona de alguna forma frente a determinados estímulos, en algún contexto. Se evidencia que el estrés surge cuando se presentan inconvenientes o incomodidad frente a determinadas situaciones.²⁸

Para ello, se recomienda que es necesario disminuir la tensión, llevando a cabo estrategias para el manejo del estrés que casi siempre se inicia en una situación difícil o inmanejable, a través de terapias o actividades que permitan tolerar la presión y el estrés.²⁹

II. METODOLÓGIA

2.1. Tipo y diseño de Investigación

Tipo de estudio: descriptivo, pues se determinaron los estilos de vida a través de la recolección de datos

Enfoque: cuantitativa, debido a que se examinaron los datos de manera científica y de forma numérica, generalmente con ayuda de la estadística.

Corte: transaccional , ya que los datos se presentan en un determinado tiempo y espacio

2.2. Descripción del Área de Estudio

El trabajo de investigación fue llevado a cabo en la Comisaría de la Policía Nacional del Perú, Villa los Reyes, que pertenece a la Sub unidad de la División Policial de Ventanilla.

2.3. Población

La población constó de un total de 100 Suboficiales y oficiales de la Policía Nacional del Perú quienes laboran en la Comisaría —Villa los Reyes - en el distrito de Ventanilla en la provincia Constitucional del Callao.

Se consideró la población total, es decir a todos los efectivos para participar en el presente estudio.

2.4. Técnicas o Instrumentos de Recolección de Datos

La técnica que se utilizó fue la encuesta, los mismos que fueron recogidos con uso del cuestionario (PEVS II) el mismo que consta de 5 dimensiones, y un total de 52 Items, que se evalúan en Alto nivel saludables, Medio nivel saludable y Bajo nivel saludable , según corresponda.

Estilo de vida:

Alto: 130-141

Medio: 117-129

Bajo: 104-116

Alimentación:

Alto: 28-32

Medio: 18-22

Bajo: 23-27

Actividad física:

Alto: 13-16

Medio: 9-12

Bajo: 5-8

Descanso y sueño

Alto: 22-26

Medio: 17-21

Bajo: 12-16

Responsabilidad en salud:

Alto: 23-27

Medio: 18-22

Bajo: 13-17

Estado emocional:

Alto: 58-64

Medio: 50-57

Bajo: 42-49

2.5. Confiabilidad

Este procedimiento se llevó a cabo a través de la prueba piloto, en donde se pudo efectuar con 20 policías en la Comisaría de Pachacútec - Ventanilla, pues la población cuenta con características similares. Se calculó el coeficiente de Alfa de Cronbach y dando como resultado 0.8 lo que afirma que existe una adecuada consistencia interna.

2.6. Proceso de Recolección, Procesamiento y Presentación de Datos

Para llevar a cabo el estudio de investigación se solicitó la autorización de la Comisaría de manera verbal, brindándose todas las facilidades para la investigación.

La recolección de datos se realizó en la misma Comisaría posterior a la Formación de las 15:00hrs, previa coordinación con el Oficial de guardia, durante el mes de Mayo en el horario establecido de 15:30 a 16:30 hrs. durante 5 días laborales.

2.7. Consideraciones éticas

Autonomía: Debido a que la participación fue de forma voluntaria y se les hizo entrega de un consentimiento informado explicando que los datos brindados se utilizaron para fines de la investigación.

Justicia: Ya que todos tuvieron la misma probabilidad de participar en el estudio, considerando los criterios de inclusión.

No maleficencia: Ya que no se llevó a cabo procedimiento alguno que haya dañado a los participantes .

Beneficencia: Se garantizó no vulnerar la moral ni preferencias de los efectivos que participaron en el estudio.

III. RESULTADOS Y ANÁLISIS

Tabla 3: Distribución porcentual del personal policial según Estilos de vida del personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018

Categorías	f	%
Bajo	63	59%
Medio	25	29%
Alto	12	12%
Total	100	100%

En la siguiente tabla el 63% de los entrevistados tiene un nivel bajo en estilo de vida, el 25% tiene un nivel normal y solo el 12% tienen un nivel de estilo de vida alta.

Tabla 2: Distribución porcentual del personal policial según Alimentación de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018

Categorías	f	%
Bajo	66	66%
Medio	23	23%
Alto	11	11%
Total	100	100%

En la siguiente tabla el 66% de los entrevistados tiene un nivel bajo nivel en alimentación saludable, el 23% tiene un nivel medio y sólo el 11% tiene un nivel de alimentación saludablemente alto.

Tabla 3: Distribución porcentual del personal policial según Alimentación de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018

Categorías	f	%
Bajo	65	65%
Medio	31	31%
Alto	4	4%
Total	100	100%

En la siguiente tabla el 65% de los entrevistados tiene un bajo nivel en actividades físicas, el 31% tiene un nivel medio y solo el 4% tienen un nivel alto.

Tabla 4: Distribución porcentual del personal policial según descanso y sueño de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018

Categorías	f	%
Bajo	47	47%
Medio	30	30%
Alto	23	23%
Total	100	100%

En la siguiente tabla el 47% de los entrevistados tiene un nivel bajo en la dimensión de descanso y sueño, el 30% tiene un nivel medio y solo el 23% tienen un nivel alto.

Tabla 5: Distribución porcentual del personal policial según Responsabilidad en salud de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018

Categorías	f	%
Bajo	54	54%
Medio	39	39%
Alto	7	7%
Total	100	54%

En la siguiente tabla el 54% de los entrevistados tiene un nivel bajo en la sub escala de responsabilidad en salud, el 39% tiene un nivel medio y solo el 7% tienen un nivel alto.

Tabla 6: Distribución porcentual del personal policial según Manejo del estrés de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018

Categorías	f	%
Bajo	29	29%
Medio	58	58%
Alto	13	13%
Total	100	100%

En la siguiente tabla observamos que el 29% de los entrevistados tiene un nivel bajo de manejo del estrés, el 58% tiene un nivel medio y solo el 23% tienen un nivel alto.

IV. DISCUSIÓN

El estilo de vida, es una manera de llevar las actividades cotidianas del día a día y que incide directamente sobre nuestro estado de salud en todas las poblaciones, como el personal policía y debido a la importante función que desarrollan como autoridad es necesario que se encuentren en óptimas condiciones y por ello, este estudio sirve para elaborar medidas preventivas desde la promoción y prevención de salud a cargo del profesional de enfermería. Respecto al estilo de vida se logró obtener que el 63% de los entrevistados tiene un nivel bajo en estilo de vida, el 25% tiene un nivel medio y solo el 12% es alto. Esto guarda similitud con lo obtenido por Carbajal A y Laurente M⁷, respecto a los estilos de vida en donde el 61,4% tienen estilos de vida no saludable y el 38,6% tienen saludable. En contraste a ello Cárdenas S,⁹ obtiene un resultado más neutral en donde el 58% mantiene un estilo de vida no saludable, mientras que 42% mantiene estilos de vida saludable.

Molina R¹⁷, menciona que estilo de vida, es una forma en la que se percibe de cómo se debe vivir y esto será según la sociedad en la que interaccione y por las actividades de la vida diaria que lleve cabo, entonces en relación a ello, el personal policial al estar bajo un entorno altamente cambiante y por a la constante inestabilidad de sus horarios de trabajo, no puede llevar a cabo sus actividades de manera equilibrada, generando desorden en la alimentación, sueño descanso, actividad física, manejo del estrés y responsabilidad en salud. Un nivel bajo de estilo de vida tal como señala la OMS¹⁹, son los comportamientos hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y/o estilo de vida y es por ello la importancia de generar conductas saludables de tal forma que se optimice el estado de vida para un mejor desempeño.

En el estudio, respecto a la alimentación se encontró que el 66% de los entrevistados tiene un nivel bajo nivel en alimentación saludable, el 23% tiene un nivel medio y sólo el 11% tiene un nivel de alimentación saludablemente alto. Esto se asemeja a lo encontrado en el estudio de Mengarelli S⁹, en donde el 80% no tiene una alimentación saludable. Así mismo, es semejante con lo encontrado en el estudio de Cárdenas S⁸, donde se observa que con respecto a la alimentación el 61% tiene estilos no saludables, mientras que 39% tiene estilos saludables.

Respecto a la dimensión actividad física, se obtuvo en el estudio que el 65% de los entrevistados tiene un bajo nivel en actividades físicas, el 31% tiene un nivel medio y solo

el 4% tienen un nivel alto. Esto guarda similitud con lo obtenido en el estudio de Cárdenas S⁹ con respecto a la actividad física y se observa que 76% es no adecuado, mientras que 24% si es adecuado. En contraste a ello Carbajal A y Laurente M⁷; obtienen resultados neutrales respecto a la actividad física en donde el 57.1% del personal policial no la lleva a cabo y el 42.9% sí y en similitud a este estudio Mengarelli S¹⁰, obtiene que un 52% de los policías realizan actividad física coincidiendo por igual en ambos sexos y el 48% no realiza actividad física.

En lo referente a la dimensión sueño y descanso se obtiene que el 47% de los entrevistados tiene un nivel bajo, el 30% tiene un nivel medio y solo el 23% tienen un nivel alto. Esto guarda similitud con el estudio de Carbajal A y Laurente M⁶, en donde el 80% no tiene un sueño y descanso saludable y el 20% si logra descansar de manera adecuada. Así mismo se observa en lo hallado por Cárdenas S⁹, en donde se observa que 60% de los entrevistados no tienen un sueño y descanso, mientras que 40% si es saludable.

En lo referente a dimensión responsabilidad en salud se obtuvo que el 54% de los entrevistados tiene un nivel bajo, el 39% tiene un nivel medio y solo el 7% tienen un nivel alto. Esto guarda similitud con lo obtenido por Cárdenas S⁹, acerca de los estilos de vida con respecto a la asistencia a los controles médicos y se observa que un 51% no asisten, mientras que 49% asisten a sus controles médicos. Además guarda similitud con lo obtenido en el estudio de Carbajal A y Laurente M⁹, quien señala que respecto al control médico, 61.4% es no saludable y el 38.6% saludable; es decir, que no acuden a un centro hospitalario en más del 50% del personal policial.

Respecto a la dimensión manejo del estrés se logra obtener que el 29% de los entrevistados tiene un nivel bajo, el 58% tiene un nivel medio y solo el 23% tienen un nivel alto. Esto se asemeja con el estudio de Valladares I,⁸ en donde se encontró que en cuanto al desgaste emocional el 56.3% tiene un grado medio, el 21.9% tienen un grado alto y el 21.9% un grado bajo.

V. CONCLUSIONES

Primero, los estilos de vida del personal policial que labora en la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018, es bajo.

Segundo, respecto a alimentación saludable en el personal policial la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018, es bajo.

Tercero, respecto a actividad física en el personal policial la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018, es bajo.

Cuarto, respecto a la descanso y sueño en el personal policial la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018, es bajo.

Quinto, respecto responsabilidad en salud en el personal policial la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018, es bajo.

Sexto, respecto a manejo del estrés en el personal policial la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018, es bajo.

VI. RECOMENDACIONES

Primero

Es indispensable que se planifiquen talleres que abarquen temas en donde se enfoque sobre alimentación adecuada y cómo afecta en la salud y en el desempeño de sus actividades policiales.

Segundo

Se debe realizar sesiones educativas que fomenten la autonomía y el autocuidado, de tal forma que incentive la responsabilidad en la salud.

Tercero

Es necesario que se lleven a cabo estudios e investigaciones en el personal policial, ya que el factor de riesgo en ello es muy elevado para desarrollar enfermedades crónicas.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rondanelli R. Estilo de vida y enfermedad cardiovascular en el hombre. Revista Médica Clínica Las Condes 2014.
Disponible en:
<http://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-estilo-vida-enfermedad-cardiovascular-el-S0716864014700136>
2. Ramos W, Venegas D, Honorio H, Pesantes J, Arrasco J y Yagui M. Enfermedades no transmisibles: efecto de las grandes transiciones y los determinantes sociales. Revista Peruana de Epidemiología, [vol. 18, núm. 1, septiembre, 2014]
Disponible en:
<http://www.redalyc.org/pdf/2031/203132677006.pdf>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso. Preguntas y respuestas en línea [18 de octubre de 2017]. 2017.
Disponible en :
<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Ministerio de Salud. Estilo de vida y enfermedades no transmisibles. Prevención y control de daños no transmisibles.
Disponible en :
http://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion_2.asp?sub5=4
5. Vilchez F, Quispe R, Herrera D y Vergaray T. Informe final N° 003- 2018 de la Campaña de Salud Descarte de Enfermedades Metabólicas. Posta médica PNP - Ventanilla [14 de febrero 2018]
6. Milton L, El sedentarismo en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, Cantón Quito, provincia de Pichincha. Universidad técnica de Ambato facultad de ciencias humanas y de la educación. 2015
Disponible en:
<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/14843/1/tesis%20final%20luis%20canar%20%2011-agosto-2015%20defenza%201.pdf>
7. Vilchez F, Quispe R, Herrera Dulce y Vergaray T. Informe N° 004 – 2018 DIRSAPOL – PNP DIREJOSS/PM. Ventanilla-Prog “Campaña sobre enfermedades metabólicas”. Posta Médica PNP de Ventanilla. [14 de febrero 2018].
8. Carbajal A y Laurente M. Estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, comisaria sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017. Universidad nacional de Huancavelica. Huancavelica. 2017
Disponible en:
<http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1369>

9. Valladares I. Síndrome de Burnout en Agentes Policiales de la División Policial de Huaral Perú 2017. Universidad Cesar Vallejo. Trujillo. 2017.
Disponible de:
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6193/Valladares_LI.pdf?sequence=1
10. Cárdenas S. Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte lima. 2012. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. 2013.
Disponible de:
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/handle/cybertesis/56/browse?value=C%C3%A1rdenas+Garc%C3%ADa%2C+Susana+Vanessa&type=author>
11. Mengarelli S, Hábitos alimentarios en policías de la ciudad de Casilda. 2011. Universidad abierta interamericana. Argentina 2011
Disponible de :
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110693.pdf>
12. Alba D y Mantilla S. Estado nutricional, hábitos alimentarios y de actividad física en adultos mayores del servicio pasivo de la policía de la ciudad de Ibarra. 2012 – 2013. Universidad técnica del norte facultad ciencias de la salud carrera de Nutrición y salud comunitaria.
Disponible en:
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3499/1/06%20NUT%20145%20TESIS.pdf>
- 13- 14. Sakraida J. Modelo de Promoción de la Salud. Nola J Pender. En: Marriner TA, Rayle-Alligood M, editores. Modelos y teorías de enfermería, 6° ed. España: Elsevier-Mosby; 2007.
15. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A y Ostiguin R. el modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ* [online]. 2011, vol.8, n.4, pp.16-23. ISSN 2395-8421.
Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S166570632011000400003&script=sci_arttext
16. Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C y Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Revista Hacia la Promoción de la Salud, vol. 15, núm. 1, enero-junio, 2010, pp. 128-143 Universidad de Caldas. 2010
Disponible en:
<http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>

17. Guerrero L y León A. Estilo de vida y salud Educere, vol. 14, núm. 48, enero-junio, 2010, pp. 13-19. Universidad de los Andes. Venezuela. 2010
Disponibile en :
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
18. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estilo de vida y enfermedades crónicas. Preguntas y respuestas en línea [Internet]. 2014.
Disponibile en :
<http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
19. Molina G. Estilo de vida en el adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo , 2013. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Enfermería; 2013

Disponibile en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3579/Aguilar_mg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación sana. Preguntas y respuestas en línea [Internet]. 2016 [fecha de acceso 20 de abril del 2018].
Disponibile en:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
21. Ministerio de Salud de Chile. Guías alimentarias para orientar sobre el tipo de alimento que debe consumir la población chilena. Chile. 2014.
Disponibile en :
<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
- 22- 23. Chan M, Las enfermedades no transmisibles minan la salud, incluida la salud económica. Nueva York. Alocución pronunciada en la Reunión de alto nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre enfermedades no transmisibles. [19 de setiembre] 2016.
Disponibile en :
http://www.who.int/dg/speeches/2011/un_ncds_09_19/es/
24. Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Qué es la actividad física?. Preguntas y respuestas en línea [Internet]. 2018
Disponibile en :
<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
25. Aguilar G. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa Maria del Triunfo, 2013. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú. 2014.

Disponibile en:

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3579/Aguilar_mg.pdf?sequence=1&isAllowed=y

26. Organización Mundial de la Salud (OMS). Sueño y descanso adecuado Preguntas y respuestas en línea [Internet]. 2014
Disponibile en :
https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=753:diciembre-17-2012&Itemid=972

27. Naranjo Y, Concepción J y Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. [Gac Méd Espirit vol.19 no.3 Sancti Spíritus set.-dic. 2017]
Disponibile en :
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009

- 28 - 29. Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Qué es la promoción de la salud?. Preguntas y respuestas en línea [Internet]. 2016 [fecha de acceso 20 de octubre del 2017].
Disponibile en :
<http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

30. Hospital de la policía nacional del Perú. Unidad de Estadística. Incidencia de Enfermedades Cardiovasculares de los años 2009 - 2011.

- 31- 32 .Pazos R. Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de enfermería en el marco de la Teoría de Pender. Universidad de Coruña. España. 2014.
Disponibile en :
http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15680/PazosCasal_Roberto_TF_2014.pdf?sequence=2

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA II SEGÚN PENDER (PEPS – II)

INSTRUCCIONES:

Este cuestionario contiene oraciones acerca de su estilo de vida o hábitos personales al presente. Por favor, responda a cada oración lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Indique la frecuencia con la que usted se dedica a cada conducta o costumbre, haciendo un círculo alrededor de la respuesta correcta:

N = Nunca (conducta que no realiza,)

A = Algunas veces (conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces)

M = Frecuentemente (conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces)

R = Rutinariamente (conducta que realiza diaria o a cada instante)

DATOS:

- SEXO : Femenino () Masculino ()
- EDAD :
- NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Secundaria completa () Técnicos () Licenciado ()
- GRADO :
- AÑOS DE SERVICIO:
- ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL:
- PROCEDENCIA :

PREGUNTAS	N	A	M	R
1. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas				
2. Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.				
3. Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.				
4. Sigo un programa de ejercicios planificados.				
5. Duermo lo suficiente.				
6. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.				
7. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
8. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).				
9. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.				
10. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).				
11. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.				
12. Creo que mi vida tiene propósito.				
13. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.				
14. Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.				
15. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.				
16. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.				
17. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.				
18. Miro adelante hacia el futuro.				
19. Paso tiempo con amigos íntimos.				

20. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.				
21. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.				
22. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar - en bicicleta).				
23. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.				
24. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).				
25. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.				
26. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.				
27. Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.				
28. Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.				
29. Uso métodos específicos para controlar mi tensión.				
30. Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.				
31. Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.				
32. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.				
33. Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.				
34. Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a - la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).				
35. Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.				
36. Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).				
37. Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.				
38. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, - y nueces todos los días.				
39. Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).				
40. Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.				
41. Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.				
42. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.				
43. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.				
44. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.				
45. Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.				
46. Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.				
47. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.				
48. Me siento unido(a) con una fuerza mas grande que yo.				
49. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.				
50. Como desayuno.				
51. Busco orientación o consejo cuando es necesario.				
52. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.				

ANEXO N° 2: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE ESTILO DE VIDA

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Estilo de Vida	Según Molina (2013): El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales	<p>Los estilos de vida son un conjunto de actividades que se medirán aplicando el cuestionario de estilo de vida de Nola Pender PEPS II.</p> <p>Se medirán las variables en:</p> <p>Estilo de vida: Alto: 130-141 Medio: 117-129 Bajo: 104-116</p> <p>Se medirán las dimensiones en :</p> <p>Alimentación: Alto: 28-32 Medio: 18-22 Bajo: 23-27</p> <p>Actividad física: Alto: 13-16 Medio: 9-12 Bajo: 5-8</p> <p>Descanso y sueño Alto: 22-26 Medio: 17-21 Bajo: 12-16</p> <p>Responsabilidad en salud: Alto: 23-27 Medio: 18-22 Bajo: 13-17</p> <p>Estado emocional: Alto: 58-64 Medio: 50-57 Bajo: 42-49</p>	Alimentación Saludable	– Cantidad al día – Calidad al día – Frecuencia al día – Tipo de alimento	Ordinal
			Actividad Física	– Tipo de actividad – Frecuencia – Intensidad	
			Sueño y descanso	– Frecuencia al día – Cantidad al día – Calidad	
			Manejo del estrés	– Nivel – Calidad – Intensidad	
			Responsabilidad en Salud	– Nivel – Frecuencia	

ANEXO N° 3 : MATRIZ DE CONSISTENCIA PARA ESTILOS DE VIDA

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicadores	Escala de Medición
Estilo de Vida	<p>Objetivo General Determinar los estilos de vida que tienen los policías que laboran en la Comisaría Villa los Reyes- Ventanilla – Callao 2018</p> <p>Objetivos Específicos -Identificar los estilos de vida que tienen los policías en relación a la alimentación -Identificar los estilos de vida que tienen los policías en relación a la actividad física -Identificar los estilos de vida que tienen los policías en relación al descanso y sueño -Identificar los estilos de vida que tienen los policías en relación a la responsabilidad en salud. -Identificar los estilos de vida que tienen los policías en relación al manejo del estrés.</p>	<p>Los estilos de vida son un conjunto de actividades que se medirán aplicando el cuestionario de estilo de vida de Nola Pender PEPS II.</p> <p>Este cuestionario no se basa en la calificación obtenida, sino es un indicador que evalúa la frecuencia en la que se incide según cada Item.</p>	Alimentación Saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Cantidad al día - Calidad al día - Frecuencia al día - Tipo de alimento 	Ordinal
			Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de actividad - Frecuencia - Intensidad 	
			Sueño y descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia al día - Cantidad al día - Calidad 	
			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel - Calidad - Intensidad 	
			Responsabilidad en Salud	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel - Frecuencia 	

**ANEXO N° 4: ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD DE CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA
EN POLICÍAS QUE LABORAN EN LA COMISARÍA VILLA LOS REYES - VENTANILLA-
CALLAO, 2018**

ANÁLISIS DE FIABILIDAD

Resumen del procesamiento de casos

	n	%
Válidos	20	100,0
Excluidos	0	,0
Total	20	100,0

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,80	52

ANEXO N° 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, identificado(a) con DNI N° _____, mediante la firma de este documento, expreso mi voluntad de para participar de manera voluntaria en el presente estudio de investigación titulado: **“Estilos de vida en el personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao -2018”**.

Habiendo sido informado(a) del propósito, así como de los objetivos y teniendo la confianza plena de que la información que se vierte en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de investigación, brindo mi consentimiento de participar en el estudio.

Firma del participante

Gisela Isidora Gantu Palomino
Investigadora

ANEXO N° 6: ACTA DE APROBACIÓN

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	---	---

Yo..... Gisela Isidora Gantu Palomino.....
 identificado con DNI N°..... 70435753..... egresado de la Escuela Profesional de
 ENFERMERÍA de la Universidad César Vallejo, autorizo (X) , No autorizo () la
 divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación
 titulada..... Estilos de vida en personal policial de la Comisaría.....
Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2018
 en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo
 estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....



 FIRMA

N° DNI:..... 70435753.....

FECHA:..... Lima 16 de Mayo del 2019.....

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

ANEXO N° 7: PORCENTAJE DEL TURNITIN



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TRABAJO DE INVESTIGACION:

Estilos de vida en personal policial de la Comisaria Villa Los Reyes, Ventanilla,
Callao -2018

AUTORA:

Gantu Palomino, Gisela Isidora
COD. ORCID: 0000-0003-3461-256

ASESORA:

Mg. Becerra Medina Lucy Tani
COD. ORCID: 0000-0002-4000-4423

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

Lima - Perú

2019



27



ANEXO 8: AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02
		Versión : 09
		Fecha : 23-03-2018
		Página : 1 de 1

Yo..... Gisela Isidora Gantu Palomino
 identificado con DNI N°..... 70435753 egresado de la Escuela Profesional de
 ENFERMERÍA de la Universidad César Vallejo, autorizo (X) , No autorizo () la
 divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación
 titulada..... Estilos de vida en personal policial de la Comisaría
 Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2019

en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo
 estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....



FIRMA

N° DNI:..... 70435753

FECHA:..... Lima 16 de Mayo del 2019

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

ANEXO N° 9: ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Código : F06-PF-PR-02.02
		Versión : 00 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1

Yo,..... Lucy Tani Becerra Medina.....
 docente de la Facultad Ciencias Médicas y Escuela Profesional de Enfermería de la
 Universidad César Vallejo Lima Norte, revisor (a) de la tesis
 titulada..... Estilos de vida en personal policial de la Comisaria
Villa los Reyes, Ventanilla, Callao - 2018.....

de la estudiante Gisela Isidora Gantu Palomino....., constato
 que la investigación tiene un índice de similitud de ..27%.. verificable en el reporte de
 originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó 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.

Lugar y fecha: .. Lima 25 de Abril del 2019



N° D.N.I.: .. 0833851

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

ESCUELA DE ENFERMERÍA

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

GANTU PALOMINO GISELA ISIDORA

INFORME TÍTULADO:

ESTILOS DE VIDA EN PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARÍA

VILLA LOS REYES, VENTANILLA CALLAO - 2018

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER

SUSTENTADO EN FECHA: 23 - 05 - 19

NOTA O MENCIÓN: 16



[Firma]
FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN