

**UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON EL SOBREPESO EN LOS  
TRABAJADORES DE LA EMPRESA MINERA SHAHUINDO SAC.  
CAJABAMBA 2017.**

**TESIS**

**PRESENTADO POR:  
LIC. RAVELLO RUIZ ROSA BALVINA**

**PARA OPTAR EL TITULO DE ESPECIALISTA EN:  
ENFERMERÍA EN SALUD OCUPACIONAL**

**ASESORA:  
DRA. ESVIA CONSUELO TORNERO TASAMAYO**

**LIMA – PERÚ**

**2018**

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el sobrepeso en los trabajadores de la empresa minera Shahuindo SAC. Cajabamba 2017. Su metodología respondió al carácter descriptivo, el diseño fue correlacional de corte transversal, de tipo cuantitativa. La muestra estuvo conformada por 199 trabajadores, la técnica de recolección de datos fue la encuesta, los instrumentos que se utilizaron fueron dos cuestionarios de 15 ítems cada uno, la cual obtuvo una confiabilidad fuerte de 0,878 para la variable estilos de vida y 0,869 para la variable sobrepeso. Las técnicas de procesamiento y análisis de datos estadísticos se llevaron a cabo mediante el software SPSS, versión 23 para Windows. Los resultados arrojaron que el 28.14% de los trabajadores encuestados presentan un nivel bueno con respecto a la variable estilos de vida, el 56.28% presentan un nivel regular y un 15.58% un nivel malo, también se evidencia que el 43.72% presentan sobrepeso y el 56.28% no presentan. Y con respecto a la comprobación de la hipótesis la variable estilos de vida está relacionada directa y positivamente con la variable sobrepeso, según la correlación de Spearman de 0.682 representado este resultado como moderado con una significancia estadística de  $p=0.001$  siendo menor que el 0.01. Por lo tanto, se acepta la hipótesis general y se rechaza la hipótesis nula. Se recomendó a las áreas de Recursos Humanos conjuntamente con las áreas de Administración, Seguridad y Salud Ocupacional llevar a cabo programas sobre educación alimentaria nutricional y promoción de actividad física, en toda la empresa minera SHAHUINDO SAC, con el fin de disminuir la prevalencia de obesidad y sobrepeso en los trabajadores de la empresa.

**Palabras clave:** Sobrepeso, Estilos de Vida, Actividad física, Nutrición.

## ABSTRACT

The objective of this investigation was determining the relationship Shahuindo SAC between the lifestyles and overweight in the mining company's employees. Cajabamba 2017. His Methodology responded to the character descriptive, correlational was cross-sectional, quantitative type design. The sample was composed of 199 workers, used two 15-item questionnaires each, which got a strong 0,878 for the variable reliability lifestyles and 0,869 for the variable being overweight. Results showed that the 28.14% of the surveyed workers have a good level with respect to the variable lifestyles, the 56.28% presented a regular level and a 15.58% a bad level, there is also evidence that the 43.72% are overweight and the 56.28% not they present. And regarding verification of the hypothesis variable lifestyles is directly and positively related to the variable overweight, according to the Spearman correlation of 0.682 represented this as moderate result with a statistical significance of  $p =$  being less than 0.01 0.001. Therefore, the general hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected. Recommended to the human resources area together with the areas of administration and occupational safety and health to carry out programs on food and nutrition education and promotion of physical activity, enterprise-wide mining SHAHUINDO SAC, in order reduce the prevalence of obesity and overweight in the workers of the company.

**Key words:** Overweight, Lifestyle, Physical activity, Nutrition.