

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



**Estilo de vida saludable y factores sociolaborales relacionados  
a grasa corporal y riesgo cardiovascular en trabajadores de  
una clínica privada**

Trabajo de Investigación para obtener el Grado Académico de Maestra en  
Nutrición Humana con Mención en Nutrición Vegetariana

**Autor:**

Maria Elizabeth Villacorta Verde

**Asesor:**

Mg. María Alina Miranda Flores de Pacheco

Lima, diciembre del 2024


## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yo Mg. María Alina Miranda Flores de Pacheco docente de la Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Estilo de vida saludable y factores sociolaborales relacionados a grasa corporal y riesgo cardiovascular en trabajadores de una clínica privada”** del autor Maria Elizabeth Villacorta Verde tiene un índice de similitud de 9 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 07 días del mes de enero del año 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mg. Alina', with several large, sweeping loops and flourishes around the text.

Mg. María Alina Miranda Flores de Pacheco

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 30 días del mes de Diciembre del año 2024 siendo las 9:00 am horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección de la presidenta: Dra. María Teresa Cabanillas Chávez, el secretario: Mtro. Wilter Eyvi Mardel Morales García y los demás miembros: Mg. Tabita Eleyda Lozano Lopez de Núñez y Mg. Percy Germán Ruiz Mamani y la asesora: Mg. María Alina Miranda Flores de Pacheco, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: Estilo de vida saludable y factores sociolaborales relacionados a grasa corporal y riesgo cardiovascular en trabajadores de una clínica privada, de la candidata: María Elizabeth Villacorta Verde, conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: NUTRICIÓN CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN VEGETARIANA.

La Presidenta inició el acto académico de sustentación invitando a la candidata hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, la Presidenta invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por la candidata. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato/a (a): María Elizabeth Villacorta Verde

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	17	B+	Con nominación de Muy Bueno	Sobresaliente

Candidato/a (b): .....


CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

Candidato/a (c): .....

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, la Presidenta del jurado invitó a la candidata a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

_____ Presidente/a	 _____ Secretario/a	
_____ Asesor/a	_____ Miembro	_____ Miembro
_____ Candidato/a (a)	_____ Candidato/a (b)	_____ Candidato/a (c)

## ÍNDICE

RESUMEN -----	5
ABSTRACT -----	6
INTRODUCCIÓN -----	7
MATERIALES Y MÉTODOS -----	8
RESULTADOS -----	10
DISCUSIÓN-----	14
REFERENCIAS -----	18
ANEXOS-----	22

## **Estilo de vida saludable y factores sociolaborales relacionados a grasa corporal y riesgo cardiovascular en trabajadores de una clínica privada.**

### **Healthy lifestyle and social-occupational factors related to body fat and cardiovascular risk in workers of a private clinic.**

#### **RESUMEN**

Este estudio investiga la relación entre el estilo de vida saludable (EVS) y los factores sociolaborales en relación con la grasa corporal y el riesgo cardiovascular en trabajadores de la salud. Se realizó un estudio descriptivo, correlacional y transversal en una clínica privada de Juliaca, Puno, Perú, con una muestra de 145 trabajadores de diversas áreas, con edades comprendidas entre 19 y 65 años y más de un año de experiencia laboral. Las variables de EVS y factores sociolaborales se evaluaron mediante encuestas, mientras que la grasa corporal y el riesgo cardiovascular se midieron utilizando equipos certificados, siguiendo protocolos de antropometría. Los resultados mostraron que tres dimensiones de EVS (actividad física y deporte, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y sueño) se asociaron significativamente con la grasa corporal. Además, se encontraron asociaciones significativas entre el estilo de vida y el riesgo cardiovascular en las dimensiones de actividad física y autocuidado. No se encontró asociación significativa entre los factores sociales y ocupacionales y la grasa corporal o el riesgo cardiovascular. En conclusión, el estilo de vida saludable tiene un impacto importante en la salud de los trabajadores, destacando la necesidad de promover hábitos saludables en el entorno laboral.

#### **PALABRAS CLAVES**

Estilo de vida saludable; Factores Sociolaborales; Grasa Corporal; Riesgo Cardiovascular; Trabajadores de la salud.