



Artículo original

Validación, consistencia interna y confiabilidad de un instrumento para determinar la evaluación de condiciones, hábitos y estilos de vida de los trabajadores administrativos de una institución regional en Colombia

Validation, internal consistency and reliability of an instrument to assess conditions, habits and lifestyles of administrative workers from a regional institution in Colombia

Ricardo León Reina Patiños ^{1 2} <https://orcid.org/0009-0007-3436-9403>
Alvaro Javier Rodríguez Vasquez ² <https://orcid.org/0009-0003-6226-8491>
Ángel Miller Roa ¹ <https://orcid.org/0000-0002-2191-1212>

¹ Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad Surcolombiana, Neiva, Colombia

² Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO, Neiva Colombia

Citación: Reina PRL, Rodríguez VAJ, Miller AR. Validación, consistencia interna y confiabilidad de un instrumento para determinar la evaluación de condiciones, hábitos y estilos de vida de los trabajadores administrativos de una institución regional en Colombia. IJEPH. 2025; 8(2): e-13558. Doi: 10.18041/2665-427X/ijeph.2.13558

Recibido: 20 agosto 2025

Revisado: 14 noviembre 2025

Aceptado: 19 Diciembre 2025

Publishing: 30 diciembre 2025

Autor de correspondencia: Ricardo León Reina Patiño: ricardo.reina@usco.edu.co, ricardo.reina@usco.edu.co

contribución de los autores: RLRP: Conceptualización; Metodología; Investigación; Curación de datos; Análisis formal; Validación; Redacción – borrador original; Redacción – revisión y edición; Administración del proyecto. ÁJRV: Metodología; Desarrollo de software; Investigación; Curación de datos; Análisis formal; Validación; Redacción – revisión y edición. ÁMR: Supervisión; Validación; Metodología; Redacción – revisión y edición; Adquisición de recursos; Administración del proyecto. Todos los autores leyeron y aprobaron la versión final del manuscrito y asumen responsabilidad pública por su contenido.

Key contribution of the study

Objetivo	Determinar la validez de contenido, la consistencia interna y la confiabilidad de un instrumento para evaluar las condiciones, hábitos y estilos de vida de trabajadores administrativos de la Cámara de Comercio del Huila (CCH)
Diseño del estudio	Estudio psicométrico de corte transversal, descriptivo, con enfoque cuantitativo, orientado a la validación de contenido, evaluación de consistencia interna y confiabilidad test-retest de un instrumento de medición
fuentes de información	Información obtenida mediante juicio de expertos para la validación de contenido y aplicación de un cuestionario autoadministrado diseñado para evaluar condiciones, hábitos y estilos de vida en trabajadores administrativos
Población/muestra	Cinco jueces expertos para la validación de contenido y 100 trabajadores administrativos de entidades públicas y privadas para la evaluación de consistencia interna y confiabilidad del instrumento
Análisis estadísticos	Coefficiente Kappa de Fleiss para validez de contenido; prueba de Kruskal-Wallis, ANOVA de medidas repetidas y W de Kendall para concordancia entre jueces; Alfa de Cronbach para consistencia interna; coeficiente de Spearman para confiabilidad test-retest
Principales hallazgos	El instrumento presentó adecuada validez de contenido (Kappa de Fleiss entre 0,74 y 0,93; W de Kendall=0,81), buena consistencia interna ($\alpha=0,802$) y alta estabilidad temporal (Spearman=0,92), evidenciando que es una herramienta válida, confiable y consistente para evaluar hábitos y estilos de vida en trabajadores administrativos

Resumen

Objetivo: Determinar la validez de contenido, consistencia interna y confiabilidad de un instrumento que evalúa las condiciones, hábitos y estilos de vida de los trabajadores administrativos de la CCH.

Métodos: Se diseñó un estudio psicométrico con cinco jueces expertos. Se utilizó el coeficiente Kappa de Fleiss para validar la concordancia de los ítems. Posteriormente, se aplicó el cuestionario a 100 trabajadores administrativos para evaluar la consistencia interna (Alfa de Cronbach) y la confiabilidad test-retest (coeficiente de Spearman).

Resultados: La validez de contenido mostró índices altos: suficiencia ($k=0.74$), claridad ($k=0.80$), coherencia ($k=0.85$) y relevancia ($k=0.93$), con $p=0.000$. La consistencia interna fue adecuada ($\alpha=0.802$) y la confiabilidad test-retest alta ($r=0.92$).

Conclusión: El instrumento es válido, fiable y consistente para medir factores asociados al estilo de vida en trabajadores administrativos. Puede aplicarse como herramienta diagnóstica en contextos similares.

disponibilidad de datos: Los conjuntos de datos generados y analizados durante el presente estudio no están disponibles públicamente debido a consideraciones éticas y a la protección de la confidencialidad de los participantes. Sin embargo, los datos anonimizados podrán ser solicitados al autor de correspondencia para fines académicos y de investigación razonables, previa evaluación y aprobación de la solicitud

Conflicto de interés: Ninguno

Financiación: La presente investigación no recibió financiación específica de agencias del sector público, comercial o sin ánimo de lucro. El Proyecto USCO Saludable brindó acompañamiento académico y apoyo institucional durante el proceso de construcción del instrumento y la articulación interinstitucional con la Cámara de Comercio del Huila (CCH), sin realizar aportes económicos para la ejecución del estudio.

Palabras clave: Estudio de validación, estilo de vida, Personal Administrativo, hábitos saludables, salud laboral.

Abstract

Objective: To determine the content validity, internal consistency, and reliability of an instrument designed to evaluate conditions, habits, and lifestyles of administrative workers at the CCH.

Methods: A psychometric study was conducted with five expert judges. Fleiss' Kappa coefficient was used to assess inter-rater agreement. The questionnaire was then administered to 100 administrative workers to evaluate internal consistency (Cronbach's Alpha) and test-retest reliability (Spearman's correlation).

Results: High content validity was found: sufficiency ($k=0.74$), clarity ($k=0.80$), coherence ($k=0.85$), and relevance ($k=0.93$), all with $p=0.000$. Internal consistency was adequate ($\alpha=0.802$) and test-retest reliability was high ($r=0.92$).

Conclusion: The instrument is valid, reliable, and consistent for assessing lifestyle-related factors in administrative workers and can be used as a diagnostic tool in similar contexts.

Keywords: Validation study, lifestyle, administrative Staff, healthy habits, occupational health.

Introducción

Mantener un estilo de vida saludable está estrechamente relacionado con la disminución de algunas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (1,2). La etapa productiva en el lugar de trabajo es primordial para la adquisición de hábitos saludables, ya que los comportamientos aprendidos en este entorno repercuten directamente en la salud de las personas (3). La OMS señaló que los entornos laborales saludables constituyen un componente fundamental para la promoción del bienestar físico, mental y social de los trabajadores (4). La implementación de una dieta, actividad física en el entorno laboral, y disminuir los factores de riesgo asociados, mejora la salud de los trabajadores. Esto contribuye a formar una imagen positiva de la empresa, aumenta la moral de los trabajadores, reduce la rotación y el absentismo, disminuye los costos médicos y aumenta la productividad (5,6).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) estiman una alta incidencia de enfermedades y de muertes relacionadas con el trabajo a nivel global. Se calcula que las condiciones laborales son responsables de una proporción significativa de dolencias como el dolor de espalda, la pérdida de audición, el cáncer de pulmón y la depresión; con un impacto sustancial en términos de mortalidad y accidentes laborales, especialmente en regiones como la Unión Europea (7).

Diversos autores afirman que mantener un estilo de vida adecuado depende de la modificación y la combinación de cuatro factores clave: mantener un peso adecuado, practicar ejercicio regularmente, llevar una alimentación saludable y no fumar. Estas prácticas están asociadas a una reducción significativa del riesgo de desarrollar las ECNT más comunes (8,9). A pesar de la adopción de las medidas preventivas para mejorar las condiciones laborales en la Cámara de Comercio del Huila (CCH), se observó una dificultad de concientizar a toda la población trabajadora sobre la importancia de mantener buenos hábitos y un estilo de vida saludable, lo que podría favorecer la aparición de ECNT, especialmente en personas con trabajos de tipo sedentario.

Para abordar esta problemática, y en el marco del proyecto de la CCH con el apoyo institucional del Proyecto USCO Saludable, se diseñó la herramienta "Evaluación de condiciones, hábitos y estilos de vida de los trabajadores administrativos". Se considera fundamental contar con una escala válida y fiable que permita realizar este diagnóstico y, posteriormente, plantear alternativas para promover el autocuidado desde un enfoque salutogénico. La construcción y validación de instrumentos constituye un proceso esencial para garantizar unas mediciones precisas y confiables en la investigación en salud y las ciencias del comportamiento (10).

La validez del contenido de un instrumento se evalúa mediante la valoración de jueces expertos, quienes determinan el grado de concordancia respecto a la claridad, relevancia, coherencia y suficiencia de los ítems para medir adecuadamente el constructo de interés (10,11). Asimismo, es necesario determinar la fiabilidad o la consistencia interna del instrumento, es decir, la correlación entre sus ítems. El juicio de los expertos se define como una opinión informada de individuos con una trayectoria en el tema, reconocidos como expertos calificados para brindar las valoraciones pertinentes del instrumento (10). Por otra parte, el Alfa de

Cronbach estima la fiabilidad o consistencia interna de un instrumento de medida a través de la correlación entre sus ítems, que se espera que midan el mismo constructo (12). Consecutivamente, se estableció la confiabilidad del instrumento mediante la prueba test-retest, que determina la similitud de los datos recolectados en dos periodos distintos (13). De acuerdo con las recomendaciones para el desarrollo y validación de las escalas en investigación en salud, la evaluación de la validez del contenido, la consistencia interna y la estabilidad temporal constituyen etapas fundamentales para garantizar la calidad psicométrica de un instrumento (10). Por tanto, el objetivo de este estudio fue determinar la validez de contenido, la consistencia interna y la confiabilidad de dicho instrumento.

Materiales y métodos

Tipo de estudio

Se realizó un estudio de corte transversal descriptivo, con enfoque cuantitativo, para determinar la validez, consistencia interna y confiabilidad del instrumento.

Instrumento

El instrumento fue diseñado específicamente para la presente investigación con el propósito de evaluar las condiciones, hábitos y estilos de vida de los trabajadores administrativos. Su construcción se fundamentó en la revisión de literatura relacionada con factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles, la promoción de la salud y la evaluación de estilos de vida.

La versión sometida a validación de contenido estuvo conformada por 26 ítems distribuidos en cinco dimensiones: 1) datos personales (6 ítems), que incluyen fecha, fecha de nacimiento, edad, sexo y actividad laboral; 2) datos antropométricos (5 ítems), que evalúan índice de masa corporal, índice cintura-cadera, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de masa muscular y presión arterial; 3) antecedentes familiares y personales (7 ítems), relacionados con antecedentes patológicos, enfermedades diagnosticadas, dolor muscular, dolor articular, cirugías, lesiones y consumo de medicamentos; 4) condiciones y hábitos (2 ítems), que indagan sobre consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas; y 5) hábitos para la vida (6 ítems), que evalúan actividad física regular, gusto por la actividad física, estrés percibido, horas de sueño, frecuencia de práctica de actividad física y consumo de comidas diarias.

Los ítems emplean diferentes tipos de respuesta según la naturaleza de la variable evaluada. Las variables de antecedentes personales utilizan respuestas dicotómicas (sí/no), mientras que los hábitos y estilos de vida se valoran mediante escalas ordinales de tres o cuatro categorías. En particular, varios ítems utilizan una escala tipo Likert de cuatro opciones de respuesta (nunca, algunas veces, casi siempre y siempre), adaptada a las características de la población objeto de estudio.

Participantes

Cinco jueces expertos (enfermeros, fisioterapeutas, psicólogos) con >10 años de experiencia. Para la consistencia interna y la confiabilidad, se tomó una muestra no probabilística por conveniencia de 100 trabajadores administrativos de entidades públicas o privadas diferentes a la CCH.

Procedimiento

El estudio se desarrolló en tres fases principales. En la primera fase, de construcción del constructo, se realizó una revisión de la literatura, tomando como punto de partida los niveles de consumo y actividades propuestas por la OMS (2). Se revisaron estudios sobre construcción de escalas, como el de Reyes (14) "sobre el cuestionario FANTASTIC", para definir los indicadores de cada constructo y realizar la operacionalización de las variables. El proceso fue revisado por un equipo interdisciplinario (licenciado en Educación Física, psicóloga, médico) que analizó la redacción, estructura y contenido de cada ítem.

En la segunda fase, de validación de contenido, se establecieron cuatro criterios para la evaluación por los jueces: suficiencia, claridad, coherencia y relevancia (11). Los cinco expertos recibieron el instrumento y una planilla de calificación para su revisión, con un plazo de veinte días para su entrega.

En la tercera fase, de evaluación de la fiabilidad, el instrumento fue aplicado a los 100 trabajadores administrativos. Un miembro de la CCH fue capacitado para unificar las instrucciones de aplicación, revisar el llenado del cuestionario y anotar el nivel de comprensión de los ítems. Esta aplicación también sirvió para evaluar la consistencia interna. La estabilidad temporal del instrumento se evaluó mediante la técnica test-retest, aplicando nuevamente el cuestionario a la misma muestra después de un intervalo de dos semanas.

Durante toda la investigación se observaron los principios éticos establecidos en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia. El estudio se clasificó como de riesgo mínimo, se obtuvo consentimiento informado por escrito de cada participante y se garantizó la confidencialidad y el anonimato de la información.

Análisis de la Información

Validez de Contenido

Se utilizó el coeficiente Kappa de Fleiss para medir el grado de acuerdo entre los cinco jueces (15). Para su interpretación se siguieron las categorías de Altman (16): <0.20 pobre; 0.21-0.40 débil; 0.41-0.60 moderado; 0.61-0.80 bueno; 0.81-1.00 muy bueno. Se complementó con la prueba de Kruskal-Wallis y el modelo lineal general (ANOVA de un factor con medidas repetidas) con pruebas post hoc HSD de Tukey para identificar diferencias entre jueces. También se aplicó el coeficiente de concordancia W de Kendall (11).

Consistencia Interna: Se calculó el Alfa de Cronbach (17,18), este continúa siendo uno de los coeficientes más utilizados para evaluar la consistencia interna de los instrumentos psicométricos (19). Los valores se interpretaron según el criterio de George y Mallery (20): <0.5 inaceptable; >0.5 pobre; 0.6-0.7 leve; 0.7-0.8 aceptable; 0.8-0.9 bueno; >0.9 excelente.

Confiabilidad Test-Retest

Se verificó la normalidad de los datos con la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Dado que los datos no siguieron una distribución normal, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para establecer la correlación entre las dos aplicaciones. Los rangos de interpretación fueron: 0.0-0.25 relación escasa o nula; 0.26-0.50 débil; 0.51-0.75 moderada y fuerte; 0.76-1.00 fuerte y perfecta (13).

El análisis estadístico se realizó con SPSS versión 25.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA).

Resultados

Validación por los jueces expertos

En la primera evaluación, la prueba de Kruskal-Wallis mostró diferencias significativas ($p < 0.01$) en la distribución de las puntuaciones de los cinco jueces para las dimensiones de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia. El análisis mediante ANOVA de medidas repetidas y las pruebas post hoc HSD de Tukey identificaron que el Juez 3 difería significativamente del resto de evaluadores ($p = 0.000$). El desacuerdo se centraba en la redacción del ítem relacionado con la actividad física. Por tal motivo, el ítem “realiza actividad física de forma regular” fue modificado a “realiza actividad física de forma regular más de tres veces por semana, durante más de 30 minutos al día”, y posteriormente fue sometido nuevamente a evaluación por el juez.

En la segunda evaluación no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los jueces ($p > 0.05$), evidenciando una adecuada concordancia interevaluador.

El análisis de comparaciones múltiples mediante la prueba HSD de Tukey confirmó que las diferencias observadas inicialmente estaban asociadas exclusivamente al Juez 3, mientras que entre los jueces 1, 2, 4 y 5 no existieron diferencias significativas en sus valoraciones (Tabla 1).

El análisis de correlación ítem-total mostró que todos los ítems presentaron correlaciones superiores a 0.20, lo que sugiere que ninguno de ellos debe ser eliminado, ya que contribuyen positivamente a la consistencia interna de la escala.

El coeficiente W de Kendall para la escala en general fue de 0.81 ($p < 0.001$), indicando un alto nivel de consenso entre los expertos y confirmando la validez de contenido del instrumento.

El análisis mediante el coeficiente Kappa de Fleiss para cada dimensión mostró valores de acuerdo entre buenos y muy buenos: suficiencia ($k = 0.74$), claridad ($k = 0.80$), coherencia ($k = 0.85$) y relevancia ($k = 0.93$), todos estadísticamente significativos ($p < 0.001$). Estos resultados evidencian que los ítems son suficientes, claros, coherentes y relevantes para medir los constructos propuestos (Tabla 2, Figura 1).

Consistencia interna del cuestionario

El instrumento fue aplicado a 100 trabajadores administrativos. El tiempo promedio de diligenciamiento

Tabla 1. Pruebas post hoc, comparaciones múltiples interjueces (5 jueces) utilizando el modelo lineal general, ANOVA de un factor de medidas repetidas y aplicando el HSD Tukey.

(I) Juez	(J) Juez	Diferencia de medias (I-J)	Error estándar	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
					Límite inferior	Límite superior
Juez 1						
Vs	Juez 2	0.12	0.185	0.973	-0.41	0.65
	Juez 3	1.23*	0.185	0.000	0.70	1.76
	Juez 4	0.10	0.185	0.923	-0.43	0.63
	Juez 5	0.02	0.185	1.000	-0.51	0.55
Juez 2						
Vs	Juez 3	1.12*	0.185	0.000	0.59	1.65
	Juez 4	-0.02	0.185	1.000	-0.55	0.51
	Juez 5	-0.10	0.185	0.923	-0.63	0.43
Juez 3						
Vs	Juez 4	-1.13*	0.185	0.000	-1.66	-0.60
	Juez 5	-1.22*	0.185	0.000	-1.75	-0.69
Juez 4						
Vs	Juez 5	-0.08	0.185	0.999	-0.61	0.45

fue de 17 a 23 minutos. Durante la aplicación, los participantes manifestaron comprender todos los ítems sin dificultad.

La consistencia interna del instrumento fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.802, considerado indicativo de buena fiabilidad. Como medidas complementarias se calcularon los coeficientes de Spearman-Brown (0.79) y de dos mitades de Guttman (0.80), cuyos resultados corroboran la adecuada consistencia interna del instrumento.

El análisis de correlación ítem-total mostró que todos los ítems presentaron correlaciones superiores a 0.20, indicando que cada uno contribuye positivamente a la consistencia interna de la escala y que ninguno requiere ser eliminado.

Confiabilidad test-retest

La prueba de Kolmogorov-Smirnov confirmó que los datos no seguían una distribución normal ($p < 0.001$), por lo que se utilizó el coeficiente de Spearman (21). La correlación entre las dos aplicaciones del test (test-retest) fue de 0.92 ($p < 0.001$), un valor considerado como fuerte y perfecto, lo que evidencia una alta estabilidad temporal (Tabla 3).

Discusión

El instrumento desarrollado para evaluar condiciones y estilos de vida en trabajadores administrativos de la CCH demostró adecuada validez de contenido (Kappa de Fleiss entre 0.74 y 0.93; W de Kendall=0.81), una consistencia interna aceptable (Alfa de Cronbach=0.802) y una confiabilidad fuerte y perfecta (Spearman= 0.92). Estos resultados lo consolidan como una herramienta robusta para el diagnóstico en salud laboral y convergen con investigaciones recientes en trabajadores administrativos, donde se ha evidenciado la relación entre hábitos de salud, estrés laboral y bienestar ocupacional (22).

Tabla 2. Contrastes de hipótesis, Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes según la categoría Juez (Cinco jueces).

Hipótesis nula: la distribución de las puntuaciones es igual entre las categorías de jueces.	Sig.	Decisión	
1	Suficiencia	0.000	Rechace la hipótesis nula
2	Claridad	0.006	Rechace la hipótesis nula
3	Coherencia	0.000	Rechace la hipótesis nula
4	Relevancia	0.004	Rechace la hipótesis nula

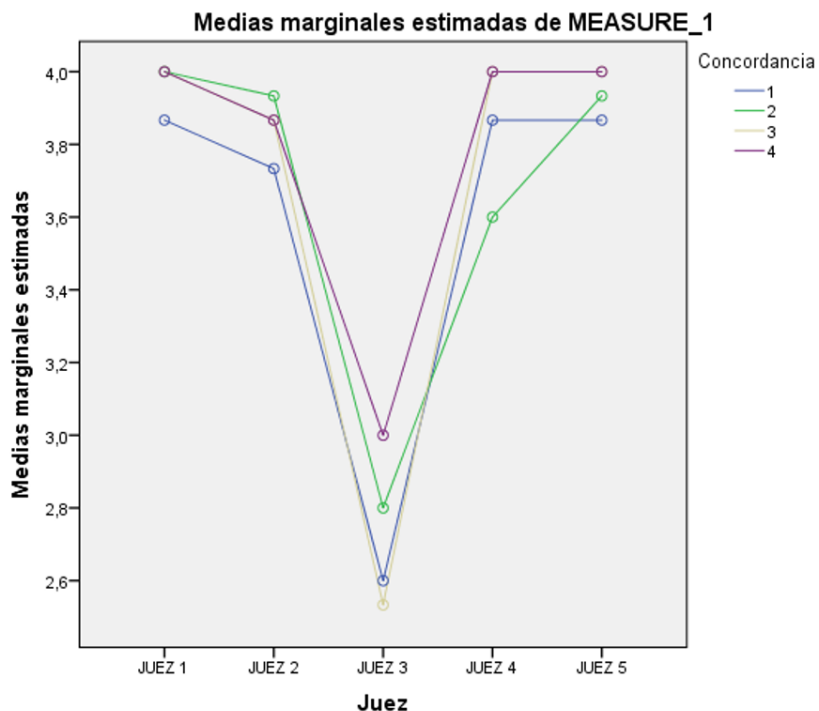


Figura 1. Medias estimadas para la Concordancia (1 Suficiencia, 2 Claridad, 3 Coherencia y 4 Relevancia) entre cinco jueces evaluadores

Autores como Godwin (23) han resaltado la importancia de elaborar cuestionarios que abarquen variables como hábitos alimentarios, actividad física, tabaquismo y estado mental, todas ellas incluidas en el presente instrumento. Los resultados obtenidos son consistentes con los de López-Carmona et al. (24), quienes desarrollaron un instrumento para medir estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2, también trabajadores administrativos, obteniendo coeficientes de correlación intraclassa para validez de contenido de 0.91 y 0.95, lo que refleja la solidez de este tipo de metodologías.

Los resultados obtenidos en el presente estudio son consistentes con otras investigaciones desarrolladas en el campo de la salud ocupacional y la validación psicométrica. Estudios contemporáneos han señalado la importancia de contar con instrumentos válidos y confiables para evaluar estilos de vida y factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles en población trabajadora. En este sentido, Boateng et al. (10), destacaron que los procesos de validación deben incluir análisis de consistencia interna, estabilidad temporal y validez de contenido para garantizar la calidad de las mediciones en investigación en salud. De igual manera, investigaciones recientes en trabajadores administrativos han evidenciado que la promoción de hábitos saludables en el entorno laboral contribuye significativamente al bienestar físico y mental, así como a la disminución de factores de riesgo cardiovascular y metabólico.

Asimismo, Grimaldo (25) construyó un instrumento válido para identificar los estilos de vida en los trabajadores informales, evaluando las variables como actividad física y el consumo de alimentos, similares a las de nuestro estudio. Por otro lado, instrumentos como el Simple Lifestyle Indicator Questionnaire (SLIQ) o el Fantastic Versión 3 español, aunque relacionados en sus variables, presentan diferencias poblacionales o de consistencia interna (Alfa de Cronbach de 0.58 para el SLIQ, y entre 0.50 y 0.73 para

Tabla 3. Resultados de estabilidad temporal del instrumento mediante prueba test-retest

Hipótesis nula para ver si la distribución de suficiencia es la misma entre la categoría de jueces	Sig.	Decisión
1 Suficiencia	0.409	Conserve la hipótesis nula
2 Claridad	0.482	Conserve la hipótesis nula
3 Coherencia	0.592	Conserve la hipótesis nula
4 Relevancia	0.492	Conserve la hipótesis nula

el Fantastic), lo que resalta la necesidad de instrumentos adaptados a contextos y poblaciones específicas como la nuestra (23).

Un punto a favor del instrumento desarrollado es su carácter autoadministrado, lo que permite que las respuestas reflejen patrones de actitudes y comportamientos desde la propia perspectiva de los trabajadores administrativos, facilitando el diseño de estrategias de intervención pertinentes y contextualizadas.

Conclusiones

Se ha desarrollado y validado un primer instrumento para evaluar las condiciones, hábitos y estilos de vida de los trabajadores administrativos de la CCH, con sólidas propiedades psicométricas, convirtiéndose en una herramienta útil para el diagnóstico y la investigación futura.

El nivel de acuerdo inter-jueces para el instrumento, medido a través del índice Kappa de Fleiss ($k= 0.74-0.93$) y la W de Kendall (0.81), es de bueno a muy bueno, lo que demuestra que el instrumento posee validez de contenido.

La consistencia interna del cuestionario, con un Alfa de Cronbach de 0.802, es buena, indicando que los 26 ítems están adecuadamente correlacionados y miden de manera fiable el constructo de condiciones, hábitos y estilos de vida.

La confiabilidad del instrumento, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.92 en la prueba test-retest, presenta una correlación muy alta, lo que significa que el cuestionario es estable en el tiempo y produce mediciones consistentes independientemente del momento de su aplicación.

Recomendaciones

Se recomienda la aplicación del instrumento a la totalidad de los trabajadores administrativos de la CCH para establecer una línea de base que permita diseñar e implementar estrategias pedagógicas integrales (cognitivas, afectivas y comportamentales) para la promoción de estilos de vida saludable y la prevención de ECNT.

Dada la escasez de instrumentos validados en el contexto latinoamericano para esta población específica, se sugiere continuar con investigaciones que permitan comparar y enriquecer las herramientas disponibles para la evaluación de estilos de vida en trabajadores administrativos.

Limitaciones

La principal limitación del estudio es que la muestra para la validación se circunscribió a trabajadores de entidades diferentes a la CCH, pero dentro de un mismo contexto geográfico y cultural. El comportamiento de los estilos de vida puede modificarse en función de las condiciones y programas de bienestar ofrecidos por cada empresa, por lo que se recomienda precaución al generalizar los resultados a otras poblaciones sin un análisis contextual previo.

Referencias

1. World Health Organization. Noncommunicable diseases: key facts [Internet]. Geneva: WHO; 2023. Citado: 2025 May 15. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: OMS; 2002. Resolución WHA57.17.
3. Pulido MC, Reyes SN, León AA, Cárdenas CJ, Rivera DS, Rodríguez SAY. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en trabajadores de ciencias básicas de la Escuela de Medicina de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. *Rev Salud Hist Sanid.* 2015; 10(1):15-25.
4. World Health Organization. Healthy workplaces: a model for action. Geneva: WHO; 2022.
5. World Health Organization. Healthy workplaces: a model for action. Geneva: WHO; 2010.
6. Cancelliere C, Cassidy JD, Ammendolia C, Côté P. Are workplace health promotion programs effective at improving presenteeism in workers? A systematic review and best evidence synthesis of the literature. *BMC Public Health.* 2011; 11: 395. doi:10.1186/1471-2458-11-395

7. International Labour Organization. Safety and health at work. Geneva: ILO; 2023.
8. Ford ES, Bergmann MM, Boeing H, Li C, Capewell S. Healthy lifestyle behaviors and all-cause mortality among adults in the United States. *Prev Med.* 2012;55(1):23-27. doi:10.1016/j.ypmed.2012.04.016
9. Triviño QLP, Dosman GVA, Uribe VYL, Agredo ZRA, Jerez VAM, Ramírez Vélez R. Estudio del estilo de vida y su relación con factores de riesgo de síndrome metabólico en adultos de mediana edad. *Acta Med Colomb.* 2009; 34(4): 158-63.
10. Boateng GO, Neilands TB, Frongillo EA, Melgar-Quinonez HR, Young SL. Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: a primer. *Front Public Health.* 2018;6:149. doi:10.3389/fpubh.2018.00149
11. Escobar A, Cuervo A. Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Av Med.* 2008; (1): 27-36.
12. Navarro E. Coeficiente alfa de Cronbach: principales usos e interpretación. *Medwave.* 2014;14(7). doi:10.5867/medwave.2014.07.6011
13. Norman GR, Streiner DL. Bioestadística. Madrid: Mosby Doyma Libros; 1996.
14. Reyes GPL. Estrategia de promoción del autocuidado de la salud en estudiantes de Medicina: Universidad Surcolombiana 2010–2011. tesis doctoral. La Habana: Escuela Nacional de Salud Pública; 2015.
15. Fleiss JL. Statistical methods for rates and proportions. 2nd ed. Nueva York: John Wiley & Sons; 1981.
16. Altman DG. Practical statistics for medical research. Londres: Chapman and Hall; 1991.
17. Streiner DL. Starting at the beginning: an introduction to coefficient alpha and internal consistency. *J Pers Assess.* 2003;80(1):99-103. doi:10.1207/S15327752JPA8001_18
18. Tavakol M, Dennick R. Making sense of Cronbach's alpha. *Int J Med Educ.* 2011;2:53-55. doi:10.5116/ijme.4dfb.8dfd
19. Taber KS. The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Res Sci Educ.* 2018;48(6):1273-1296. doi:10.1007/s11165-016-9602-2
20. George D, Mallery P. SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference. 11th ed. Boston: Pearson; 2019.
21. Spearman C. The proof and measurement of association between two things. *Am J Psychol.* 1904;15(1):72-101.
22. Martinez MC, Latorre MDRDO, Fischer FM. Stress, health behaviors, and occupational health in administrative workers. *BMC Public Health.* 2021;21:1124. doi:10.1186/s12889-021-11111-4
23. Godwin M, Streight S, Dyachuk A, van den Hooven EC, Ploemacher J, Seguin R, et al. Testing the Simple Lifestyle Indicator Questionnaire: initial psychometric study. *Can Fam Physician.* 2008;54(1):76-77. doi:10.46747/cfp.540176
24. López-Carmona JM, Ariza-Andraca CR, Rodríguez-Moctezuma JR, Munguía-Miranda C. Construcción y validación inicial de un instrumento para medir el estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. *Salud Publica Mex.* 2003; 45(4): 259-68. doi:10.1590/S0036-36342003000400004
25. Muchotrigo-Grimaldo MP. Construcción de un instrumento sobre estilos de vida saludables en trabajadores universitarios. *Rev Psicol.* 2007; 9(1): 8-20.