



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN DE LA SALUD PARA LA
REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD EN ADULTOS DEL
DISTRITO DE PÁTAPO LAMBAYEQUE 2020
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

Autora(s):

Bach. Acuña Ydrogo Dianaly Maité

<https://orcid.org/0000-0002-8621-5058>

Bach. Campos Macalopú Lorena del Carmen

<https://orcid.org/0000-0002-6169-4638>

Asesora:

Mg. Mittrany Dávila Ninoshka Bulissa

orcid.org/0000-0001-8629-6778

Línea de Investigación:

Ciencias de la Vida y Cuidado de la Salud Humana

Pimentel- Perú

2022



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN DE LA SALUD PARA LA
REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD EN ADULTOS DEL
DISTRITO DE PÁTAPO LAMBAYEQUE 2020
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

Autora(s):

Bach. Acuña Ydrogo Dianaly Maité

<https://orcid.org/0000-0002-8621-5058>

Bach. Campos Macalopú Lorena del Carmen

<https://orcid.org/0000-0002-6169-4638>

Asesora:

Mg. Mittrany Dávila Ninoshka Bulissa

orcid.org/0000-0001-8629-6778

Línea de Investigación:

Ciencias de la Vida y Cuidado de la Salud Humana

Pimentel- Perú

2022

**PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN DE LA SALUD PARA LA REDUCCIÓN DE LA
OBESIDAD EN ADULTOS DEL DISTRITO DE PÁTAPO LAMBAYEQUE 2020**

Aprobación del jurado

**MG. ISABEL LIZÁRRAGA DE MAGUIÑA
PRESIDENTA DEL JURADO DE TESIS**

**DRA. CECILIA ARIAS FLORES
SECRETARIO DEL JURADO DE TESIS**

**MG. NINOSHKA BULISSA MITTRANY DÁVILA
VOCAL DEL JURADO DE TESIS**

DEDICATORIA

A Dios, por habernos dado la vida y por darnos las fuerzas para seguir adelante con nuestras metes y nos rendirnos.

A nuestros padres por su apoyo incondicional y a todas las personas que nos apoyaron de una u otra forma durante todo el tiempo que nos tomó realizar este trabajo.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

A la profesora del curso de investigación, Arias Flores Cecilia Teresa por brindarnos la información necesaria para realizar nuestro informe de investigación, por medio de su experiencia.

A mi asesora de Tesis, Mittrany Dávila Ninoshka por habernos guiado durante el proceso de nuestro informe de investigación, y gracias a su experiencia logramos culminar nuestra investigación.

A los Jurados de Tesis, porque gracias a sus observaciones se pudo mejorar nuestro informe de investigación para que de esa manera lograr sustentarlo.

A la Directora Cindy Elizabeth Vargas Cabrera, porque nos brindó las facilidades para obtener los documentos necesarios para poder aplicar nuestros instrumentos en la Municipalidad Distrital de Pátapo.

A las personas que nos ayudaron en el llenado de nuestras encuestas.

Las autoras

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	12
1.1. Realidad Problemática.....	12
1.2. Trabajos previos	14
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	17
1.4. Formulación del problema.....	26
1.5. Justificación e importancia del estudio.....	26
1.6. Hipótesis	27
1.7. Objetivos	27
II. MATERIAL Y MÉTODO.....	29
2.1. Tipo y diseño de Investigación.....	29
2.2. Población y muestra	29
2.3. Variables, Operacionalización.....	31
2.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos, Validez y Confiabilidad	34
2.5. Procedimiento de análisis de datos	35
2.6. Criterios éticos	35
2.7. Criterios de Rigor Científica	36
III. Resultados.....	37
3.1 Resultados en Tablas	37
3.2 Discusión de Resultados.....	41
IV. Conclusiones y Recomendaciones	44
4.1. Conclusiones.....	44
4.2. Recomendaciones	45
REFERENCIAS.....	46
ANEXOS	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Factores de riesgo que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020.....	37
Tabla 2: La Alimentación Saludable como principal estrategia de Promoción y Educación de la Salud que interviene en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020.....	38
Tabla 3: La Actividad Física como principal estrategia de Promoción y Educación de la Salud que interviene en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020.....	39
Tabla 4: Correlación de las principales estrategias de promoción y educación de la salud en la reducción de los factores que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020.....	40

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar las principales estrategias de promoción y educación de la salud que contribuyan en la reducción de los factores de riesgo que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque, 2020. Su estudio se basó desde una perspectiva cuantitativa, descriptiva, correlacional, de corte transversal. La muestra lo conformaron 84 adultos trabajadores de la municipalidad distrital de Pátapo, se utilizaron instrumentos consistentes en dos cuestionarios, que fueron validados por 5 expertos: uno sobre los factores de riesgo en la obesidad, basada en factores genéticos, ambientales y psicológicos; y el segundo cuestionario sobre las estrategias de promoción y educación de la salud basado en alimentación saludable y actividad física. El estadístico de confiabilidad empleado en la investigación fue Alpha de Cronbach, que arrojó los siguientes valores, para los factores de riesgo en la obesidad 0.737 y para las estrategias de promoción y educación de la salud 0.754. Los datos fueron procesados en paquetes estadísticos SPSS versión 22. Para la relación de variables se utilizó tablas de contingencia. Para contrastar la hipótesis, se utilizó el estadístico de Spearman. Los resultados indicaron que el factor que más influye es el ambiental con un 50%, el 13% tienen una alimentación adecuada y el 18% realizan actividad física adecuada. Revelando que la alimentación saludable y el ejercicio físico contribuyen significativamente en la reducción de los factores que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo.

PALABRAS CLAVE: Obesidad, Promoción de la salud, Educación de la salud, Alimentación saludable, Actividad física, Factores de Riesgo

ABSTRACT

The research report had the general objective of determining the main health promotion and education strategies that contribute to the reduction of risk factors that increase obesity in adult workers of the District Municipality of Pátapo Lambayeque, 2020. The research based its study from a quantitative, descriptive, correlational, cross-sectional perspective. The sample was made up of 84 working adults from the district municipality of Pátapo. Instruments consisting of two questionnaires were used, which were validated by 5 experts: one on obesity risk factors, based on genetic, environmental and psychological factors; and the second questionnaire on health promotion and education strategies based on healthy eating and physical activity. The reliability statistic used in the research was Cronbach's Alpha, which yielded the following values, for risk factors in obesity 0.737 and for health promotion and education strategies 0.754. The data were processed in SPSS version 22 statistical packages. Contingency tables were used for the relationship of variables. To test the hypothesis, the Spearman statistic was used. The results indicated that the factor that most influences the environment with 50%, 13% have an adequate diet and 18% carry out adequate physical activity. This reveals that healthy eating and physical exercise contribute significantly to reducing the factors that increase obesity in adult workers of the District Municipality of Pátapo.

KEYWORDS: Obesity, Health promotion, Health education, Healthy eating, Physical activity, Risk factors

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática

En América Latina según el informe publicado por la ONU en el 2019, 105 millones de habitantes sufrieron de obesidad, siendo 24% de la población quienes consumieron un nivel excesivo de calorías. Debiéndose a un mayor consumo de comidas rápidas y ultra procesadas. Esta región estaba a la cabeza con los índices de obesidad a diferencia del resto del mundo debido a los altos indicadores del consumo de calorías que hasta el momento estaba afectando al 59.9% de las personas adultas. Siendo un total de 600.000 personas fallecidas en América Latina debido a enfermedades que tienen relación con la obesidad como diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión. (1)

En Estados Unidos, en el 2018 el informe publicado por el "Sistema de Vigilancia del Factor de riesgo del comportamiento" en el año 2016 detectó un incremento de la Obesidad en adultos siendo superior al 35%, el informe resalta que la obesidad es el resultado de las condiciones socioeconómicas, siendo la población de riesgo las que tienen el ingreso más bajo, los adultos de piel negra un 46.8%, un 47% adultos latino, adultos blancos y asiáticos fueron de 37.9%, las personas de color que vivían en lugares donde el alimento saludable y la actividad física eran escasas; Estados Unidos estaba invirtiendo en temas de Obesidad \$1 mil millones, y la atención médica aumentó en \$149 billones anuales, la diabetes tipo 2 y la HTA son las consecuencias que puede traer la obesidad. (2)

México en el 2018 en el boletín del congreso de la unión de México, el diputado Omar Corzo, demostró que este país posiciona a la obesidad infantil en primer lugar a nivel global y segundo lugar lo ocupó la obesidad en los adultos; destacando que en México es el 20.2% de los niños de 5 a 11 años son obesos y un tercer lugar lo obtuvieron los adolescentes de 12 a 19 años con sobrepeso. Para los adultos todos estos factores eran preocupantes porque los hábitos alimentarios desordenados provocaban una incidencia de sobrepeso de hasta 70%. Conllevando a un conflicto de salud pública grave que debió ser abordado, porque a la larga propició la

aparición del padecimiento de enfermedades no transmisibles: la diabetes, enfermedades al corazón, niveles altos de colesterol o insuficiencia renal. (3)

La Sociedad Cubana de Enfermería en el 2018 mencionó que una problemática que afecta la Salud es la Obesidad, se desarrolló una encuesta nacional respecto a los factores de riesgos que afecta al corazón, como resultado la Obesidad es un factor primordial que estaba dañando al 42% de la población, el sexo que predominó es el femenino con un 47%, el masculino con el 37.5%, y el 13% en los niños; se realizaron medidas para prevenir una alimentación dietética inadecuada, si esto no se modifica traerá consecuencias como la Hipertensión, diabetes mellitus, infartos de miocardio, y para evitar eso se debe llevar una buena nutrición equilibrada. (4)

En el Perú, el Centro Nacional (CENAN) del Instituto Nacional de Salud (INS), en el 2019, afirmó que un 69.9% de los adultos tanto hombres como mujeres sufren Obesidad, en jóvenes 42.2%, y adultos mayores 33.1%; los adultos solo el 10.9% ingieren 5 porciones al día de frutas y/o verduras, el 29% de peruanos se alimentan de comida chatarra y 87.1% consume frituras; en la sierra 33.6% ingieren sal, y el consumo de fibras en alimentos es un 50%; siendo consecuencia a los estilos de vida no saludables y al hábito alimentario inadecuado conllevando a padecer enfermedades como la obesidad, HTA, diabetes.(5)

En la Región Lambayeque la publicación realizada por RPP, en el 2020, informa que la Obesidad es grave en la región, debido al aumento de 8-9% en los adultos como consecuencia que origina el estrés, sedentarismo, alimentos no saludables en carbohidratos y grasas, todo ha causa el aumento de peso, y en los niños podría llegar a 3%; la obesidad en tiempos de Pandemia está en 55 a 66% y podría llegar a un 70%. La Gerencia Regional de Salud indicó que la obesidad en adultos mayores llegaría a un aumento del 10%; es importante que se hubiera prevenido la obesidad realizando actividad física, e ingerir alimentos que nos protejan del coronavirus, alimentos ricos en hierro y vitamina C. (6)

En el Distrito de Pátapo perteneciente a la ciudad de Chiclayo, según MINSa, en el año 2016, informó que en la etapa de vida adulta hubo 91 casos con sobrepeso, estando dentro de las diez primeras causas de morbilidad. (7) Se observó que parte

de la población adulta de Pátapo sufre obesidad donde predominó más en el sexo masculino, cuya enfermedad aumentó aún más con la llegada de la cuarentena, debido a que la gran mayoría de personas empezaron a consumir en mayor proporción los alimentos ricos en grasas como las hamburguesas, no realizaban ejercicio físico, y/o algunos trabajaban en casa, por lo tanto pasaban más tiempo sentados de modo que no tenían tiempo para realizar actividad física como es en el caso de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Pátapo. Mencionando también que se escuchó de personas obesas que fallecieron a causa de un infarto, que como bien ya se sabe esta enfermedad puede desarrollar enfermedades cardiovasculares.

1.2. Trabajos previos

Abad K y Soria F (8). Ecuador 2020, investigación titulado “Educación en salud para control de sobrepeso y obesidad en población adulta. San Gerardo, 2019-2020”. Tiene como objetivo fomentar educación en salud para control de sobrepeso y obesidad en la población adulta San Gerardo, 2019-2020. Se realizó una investigación directa descriptiva a la población adulta de San Gerardo mediante historias clínicas, teniendo en cuenta datos de peso y estatura. Al analizar sus resultados de las personas enfermas que van al centro de Salud San Gerardo, concluyen que el sexo sedentario que predomina es el masculino con edades de 50 – 59 años no tienen el adecuado conocimiento para reestablecer su estilo de vida; y además dentro de las 156 personas el 52,56% que significa 82 adultos no tiene una buena alimentación. Se llevó a cabo charlas fomentando la educación obteniendo un resultado positivo a la información proporcionada sobre las prácticas saludables en la vida diaria.

Arias J, Corrales J, Jackson M, Granados G, Montero M (9). Costa Rica 2019, un artículo de investigación titulado “Diseño de una estrategia de promoción de la salud para el abordaje de la obesidad en mujeres de 25 a 45 años de los cantones de Alajuelita y Escazú: un análisis desde los determinantes estructurales e intermedios del modelo de la comisión de determinantes sociales de la salud”. La investigación tiene como objetivo diseñar una estrategia de promoción de la salud para el abordaje de la obesidad en mujeres de 25 a 45 años de los cantones de Alajuelita

y Escazú. Su estudio fue descriptivo de corte transversal utilizo una metodología mixta para el análisis de datos. Se concluyó que en Alajuelita las mujeres presentan un 44.6% de sobrepeso y 35.4% de obesidad y en Cantón de Escazú presentan un 41,7% de sobrepeso; debido a que el 90.5% tiene desconocimiento sobre una alimentación adecuada; además en Alajuelita el 51.5% no realiza ejercicio físico, en cambio en Escazú el 63.8% si realizan ejercicio físico.

Rodríguez D (10). Guatemala 2018, tesis de grado titulado “Relación del Sobrepeso y Obesidad con los Hábitos Alimenticios y Actividad Física en Docentes. Estudio Realizado en el Campus Central de la Universidad Rafael Landívar. Guatemala. 2018”. La investigación tuvo como objetivo identificar la relación de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios y actividad física en docentes que laboran en la Universidad Rafael Landívar. Su estudio fue transversal-analítico. Se concluyó que el 25% de las personas que laboran padecen de obesidad, así mismo se comprobó que el 85% no tiene una alimentación beneficiosa, el 12% tiene una escasa alimentación adecuada y el 3% tiene una alimentación adecuada. Recalcando que el 37% de las personas consumen en gran cantidad los alimentos embutidos, el 30% consumen refrescos y el 34% golosinas; también el 93% de los encuestados no realizan actividad física por no tener tiempo disponible.

Escobedo E, Requejo J (11). Perú 2019, investigación titulado “Efectividad de la actividad física más dieta saludable en la disminución de peso en adultos con sobrepeso y/o obesidad”, tuvo como objetivo sistematizar las evidencias sobre la efectividad de la actividad física más dieta saludable en la disminución de peso en adultos con sobrepeso y obesidad. Su método fue explícito para sintetizar información Se concluyó que el 100% tiene una gran efectividad la reducción de peso en los adultos que tienen sobrepeso y obesidad mediante la actividad física más una dieta saludable; en el cual 40% indicaron que por causa del tiempo la dieta más ejercicio daba resultado a corto plazo y el 60% indicaron que por causa del tiempo la dieta más ejercicio era más efectivo a largo plazo.

Carrión C, Zavala I (12). Lima 2018, en su tesis titulado “El Estado Nutricional Asociado a los Hábitos Alimentarios y el Nivel de Actividad Física de los Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el Periodo 2016 – II”. Esta tesis tuvo como objetivo determinar si existe

asociación significativa entre el estado nutricional con los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los universitarios estudiados. Su estudio fue de tipo descriptivo, correlacional, analítico y de corte transversal. Se concluyó que el 37.8% de los escolares tienen sobrepeso y el 5.5% tiene obesidad en el cual el 2.2% de estos padecen de obesidad tipo I, así mismo el 27.8% de los alumnos presentaron malos hábitos alimenticios y por último el 32.2% realizan regular ejercicio físico y 13,3% realiza ejercicio físico intenso.

Babilón M, Solier C, Uribe M (13). Ica 2017, un trabajo de investigación titulado “Obesidad en Adolescente de una institución educativa pública relacionado con la Alimentación y Actividad Física Ica – Perú 2015. Tuvo como objetivo analizar la relación entre la obesidad con la alimentación y actividad física en adolescentes de una institución Educativa Pública Ica – Perú 2015. Su estudio fue de tipo descriptivo, cuantitativo y correlacional. De la población estudiada; el 11,9 % presentó obesidad y el 35,8% sobrepeso. Con respecto a la alimentación el 72,5% tuvo una alimentación regular y solo el 17,4% de adolescentes presentó una mala alimentación. Con respecto a la actividad física el 87,2% practico algún deporte, y el 62,1% tuvo un nivel regular de la práctica deportiva.

Lujan M, Neciosup R (14). Pátapo 2016, su artículo de investigación titulado “Asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente. Institución Educativa José Domingo Atoche – Distrito de Pátapo”. Tuvo como objetivo determinar la asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente de la institución educativa “José Domingo Atoche” del distrito de Pátapo. Fue de tipo Cuantitativa - correlacional. Llegaron a la conclusión que el 65.4% de los colegiales tienen un estado nutricional ordinario, continuando con el 13.6% de colegiales que presentan sobrepeso. Se pudo evidenciar que el 61% de los colegiales llevan un estilo de vida en ejercicio físico no beneficiosos, y el 27.2% de los colegiales tienen un nivel saludable. Haciendo uso de Promoción de la Salud se puede llegar a orientar y brindar asesoría en temas referente a los estilos de vida.

1.3. Teorías relacionadas al tema

Nola Pender en su modelo Promoción de la Salud que para alcanzar bienestar y potencial humano es necesario que la conducta este motivada. Este modelo responde como deben tomar decisiones las personas con respecto a su salud propia. El Modelo de Promoción de la Salud aspira a iluminar la naturaleza múltiple en la interacción de las personas con su entorno cuando aquellas pretenden alcanzar el deseado estado de salud; resalta la unión de las características personales y las experiencias, aspectos situacionales, creencias y conocimientos ligados a conductas o comportamientos que requieren alcanzar. (15)

Dentro de este modelo menciona tres variables que van a influir en las personas con el propósito a que se comprometan con aquellas conductas de promoción de salud. El Modelo de Promoción de la Salud sustenta un paradigma sobre como poder realizar los instrumentos. Entre estos están los estilos de vida que son los promotores para una buena salud, de igual manera también incluye a la balanza de beneficios/ barreras de actividad física. Esos dos instrumentos sirven para llevar a cabo el desarrollo del modelo. Más adelante, se llevaron a cabo estudios que demostraron la capacidad predictiva del MPS en los estilos de vida, actividad física y prácticas de nutrición. (15)

Este modelo se relacionó con el informe de investigación titulado “Promoción y Educación de la Salud para la reducción de la Obesidad en Adultos del Distrito de Pátapo Lambayeque 2020”, porque nosotras como estudiantes de enfermería estamos enfocadas en promover una vida saludable pero primero se debe identificar cual es el factor principal que está ocasionando el problema, para que luego se puedan tomar las medidas adecuadas y ponerlas en práctica, para evitar que se presenten futuros casos de obesidad y existan menos personas enfermas.

Dorothy Johnson en su modelo del Sistema Conductual, mencionó que para lograr el bienestar en el individuo, la enfermería contribuye con un papel importante actuando como una fuerza externa fomentando que la persona tenga una conducta eficiente y eficaz, con el propósito de prevenir la enfermedad, durante la

enfermedad y después de la enfermedad; mediante su propia conducta el individuo identifica que situaciones y amenazas existen para su salud. Johnson identifica cuatro elementos: Impulso u objetivo, es la consecuencia final de las conductas; servicio, es una tendencia o predisposición a actuar de cierta manera; elección, representa la conducta que utiliza en una situación; y acción o la conducta de un individuo. (15)

Dorothy Johnson considera siete subsistemas conductuales las cuales son: alimentación, eliminación, sexual, dependencia, agresividad, realización, y afiliación; posee cada una de ellas: la predisposición para actuar y la conducta, y los requisitos funcionales son los siguientes: protección de influencias dañinas, la nutrición, y la estimulación; todos los requisitos son importantes en cada persona para sumar el desarrollo y prevenir el estancamiento. Se considera que las personas deben tener su sistema balanceado, de lo contrario puede ocasionar inestabilidad y problemas de salud. (16)

Johnson indica que para diseñar la intervención es importante primero identificar el problema, de ese modo se restaura el equilibrio del sistema conductual en la persona, logrando establecer una relación entre las personas y los sucesos de su entorno para eso es fundamental promocionar la salud, conservar la salud, y la prevención de diversos padecimientos, para de esa forma evaluar si se produjo alguna alteración en la vida de las personas. Para así lograr mejorar los estilos de vida existen planteamientos para mejorar la salud y prevenir algunos trastornos, por ejemplo mediante la nutrición adecuada, y hacer ejercicios. (15)

Este modelo se relacionó con el informe de investigación titulado “Promoción y Educación de la Salud para la reducción de la Obesidad en Adultos del Distrito de Pátapo Lambayeque 2020”, porque los trabajadores adultos llevaron una conducta incorrecta en su alimentación y la falta de actividad física por medio de su trabajo provocando un desequilibrio en su organismo causando la obesidad, conllevando a las estudiantes de enfermería a realizar un papel importante identificando la causa del problema para evitar problemas a futuro y lograr equilibrar los sistemas conductuales que indica Johnson mediante su modelo.

La obesidad es el almacenamiento excesivo de grasa en el cuerpo que para la salud puede llegar a resultar desfavorable. La fuente principal de esta enfermedad es debido al trastorno energético entre las calorías ingeridas y las quemadas, (17) así como también es el resultado de un trastorno firme y alargado entre la ingesta calórica y el gasto energético, donde la abundancia de calorías se acumula en el tejido graso, (18) esto debido al trastorno calórico originado por la ingesta alta de calorías por encima de lo que el organismo requiere, llevando a un exceso de peso corporal siendo perjudicial para la salud, pero no siempre es así, ya que muchas personas sin almacenar un exceso de grasa podrían tener un exceso de peso, esto es a causa de una gran cantidad de masa muscular. (19 -20)

La causa principal de la obesidad es debido al trastorno energético de las calorías adquiridas entre las calorías deterioradas. En el mundo se ha acontecido lo siguiente: un incremento del consumo de alimentos ricos en grasa con un elevado contenido calórico y una disminución de actividad física por causa de una tendencia sedentaria de la gran mayoría de trabajos, modalidad de transporte, e incremento de la urbanización. Estos cambios en conducta de los alimentos y el ejercicio físico son como consecuencia a los cambios sociales y ambientales asociado al crecimiento y la ausencia de la política de apoyo en los sectores de salud, el transporte, la agricultura, la planificación urbana, comercialización de alimentos, el procesamiento, el medio ambiente y la educación. (17)

Respecto a las causas de la obesidad, Cano R, Castillo S, Torres M (21); indican que la causa fundamental en esta enfermedad es el estilo de vida de la propia persona. Este individuo se verá beneficiado de una alimentación definida por su habitual consumo de alimentos con una elevada densidad energética, consumir alimentos superiores a las necesidades requeridas, rutina relacionada con la porción de las raciones o la cifra de ingestas en el día. Por ejemplo: La ausencia o falta de los alimentos, en edades tempranas, ya que esto se ha relacionado con la obesidad, Otros cambios en la conducta alimentaria son: Comer compulsivamente, comer a atracones, comer entre horas.

Martínez A, Moreno J, Márquez I, Martí A (22); indican que las causas fundamentales de la obesidad es la rutina alimentaria y la actividad física, que estos

se ven afectados por los genes que al gasto energético perjudica, y el consumo de los alimentos. Aun así, el aumento del porcentaje de obesidad no solo es por causas genéticas, sino también está asociado al alto consumo de alimentos con excesiva grasa y el aumento del sedentarismo. Todo este contexto se sintetiza en un control de la masa corporal y la composición dependiente de un núcleo y tres elementos que están relacionados entre sí: Apetencia, Metabolismo de los nutrientes y la termogénesis, Reserva de grasas corporales.

La Sociedad de Nutrición indica que la obesidad es una condición causada por diversos factores: a) Determinantes, es por causa genética. Está comprobado que los hijos que tienen progenitores obesos tienen un reducido gasto calórico en reposo, están propensos a la inactividad y eliminan poca grasa después de la comida. b) Predisponentes, es por origen ambiental. Se refiere a la disponibilidad de las personas sobre las comidas, al incremento del sedentarismo (horas mirando la tv) y la rutina alimentaria. c) Desencadenantes, son eventuales y se basa en el desequilibrio de las hormonas (pubertad, menopausia), situaciones emocionales (cirugía, mudanza, duelo) reducción del ejercicio habitual. (23)

La obesidad es un padecimiento que se produce por diversos factores: a) Hábitos No Saludables el cual señala a la ausencia de ejercicio físico como un factor a consecuencia del tiempo que las personas pasan sentadas frente a una televisión o jugando video juegos ya sea en la computadora u otro tipo de pantalla ha provocado que el índice de masa corporal aumente. b) El consumo de alimentos no saludables también es otro causante que incrementa el riesgo de padecer obesidad, sobre todo por el alto consumo de calorías, que por lo general estas deben variar de acuerdo al sexo y edad de la persona, también favorece a esta enfermedad el consumo de grasas saturadas y trans, así como también el consumo de alimento alto en azúcares. (24)

Estudios han demostrado que el no dormir lo suficiente también es un motivo para tener un IMC alto, ya que el dormir pocas horas impide que nuestro organismo utilice los nutrientes para de ese modo adquirir energía, impidiendo así controlar los impulsos del apetito. Otro factor también es el estrés agudo y crónico al que está expuesta la persona, ya que estos afectan al cerebro desencadenando cambios hormonales que producen que la persona tenga más apetito y almacene mayor

cantidad de grasa. La edad también es considerada otro factor debido a que las personas por lo general van adquiriendo más peso conforme van pasando los años, es por ello que una persona con un IMC normal al llegar a la edad adulta temprana su IMC va en aumento. (24)

La obesidad por lo general es más frecuente en las mujeres. Dependiendo del sexo de la persona es donde se puede almacenar la grasa. En el caso de las mujeres la grasa se acumula en las caderas y glúteos. En el caso los hombres la grasa se acumula en el abdomen. Así como también se menciona que la obesidad en muchas ocasiones suele ser hereditario, presentarse de generación en generación, todo eso debido a los genes que ejecutan un papel importante en este tipo de enfermedades. (25)

La obesidad se clasifica según el peso; Peso Normal: IMC 18.5 a 24.9; exceso de peso: $IMC \geq 25$; sobrepeso o pre obeso: 25 a 29.9; obesidad grado I o moderada: 30 a 34.9; obesidad grado II o severa: 35 a 39.9; obesidad grado III o mórbida: ≥ 40 (23); y Ferreira L lo clasifica de acuerdo a la distribución de la grasa corporal en el tejido adiposo, a) Obesidad Abdominal visceral: Predomina en el tejido adiposo en la parte superior del cuerpo, principalmente en el cuello, hombros, sector superior del abdomen, en hombres tanto como en mujeres. b) Obesidad Femoroglútea: Esta se distingue al mostrar adiposidad en las zonas de las caderas, glúteos, muslos y en la mitad inferior del cuerpo. (26)

La Sociedad de Nutrición indica que existen dos tipos de obesidad a) Finoide: La grasa se reúne en la mitad inferior de la figura del cuerpo humano. Tienen número reducido de muerte por enfermedades cardiovasculares (factor protector). Es de concepto sociocultural, por lo que existe una exposición para el trastorno de los hábitos alimentarios, b) Androide o Central: El exceso de calorías se reúnen en la mitad superior de la figura del ser humano. Mayormente se presenta en los varones y en las mujeres en la etapa final de la menstruación; se vincula a padecimientos como la diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedad coronaria, triglicéridos elevados y accidentes cerebrovasculares. (23)

Para diagnosticar la obesidad es necesario realizar en el examen completo del cuerpo del paciente y revisar los documentos clínicos del paciente, (27) lo principal

es calcular el IMC que es un indicador donde en este caso se mide el peso en kilos dividido entre la talla en metro al cuadrado de la persona adulta para que de ese modo se identifique la severidad de la obesidad. (17) La Historia clínica es importante porque a través de ella se consigue información del peso corporal y desde la edad de su inicio, qué factores están incrementando el peso, los antecedentes familiares, el grado de actividad física. En la exploración física, se mide el perímetro de cintura, su IMC, se podrán hallar signos de la obesidad. (27)

La Clínica Universidad de Navarra, indica que los síntomas de la obesidad son originados debido al propio aumento del peso corporal. Cuyos síntomas son: Fatiga al realizar las actividades del día, reduce el esfuerzo, limitación en la actividad física, apnea del sueño, las personas tienen sueño durante el día, y acontecimiento de ahogo, (28) además dolor de espalda por el mismo peso, demasiado sudor, fatiga, disnea, lo que más resalta en las personas obesas son algunas partes de su cuerpo que se vuelven oscuras, se engruesa su piel, y la circunferencia en la cintura. (29)

La obesidad está asociada a diversos padecimientos no contagiosas como: La diabetes, enfermedades cardiovasculares (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca congestiva), enfermedades musculoesqueléticas (osteoartropatías, deformidades óseas), enfermedades respiratorias (síndrome hipoventilación, síndrome de apnea obstructiva del sueño) enfermedades digestivas (colelitiasis, reflujo gastroesofágico); alteraciones de la mujer (aumento de riesgo perinatal, disfunción menstrual, infertilidad) (29); algunos Cánceres (endometrio, ovarios, hígado, mama, próstata, colon y vesícula biliar) (17); otras alteraciones (disminución del autoestima, trastorno del comportamiento alimentario, depresión (30)

Miguel P, Niño A; indican que la obesidad tiene como consecuencias diversas enfermedades que producen graves consecuencias en la salud de los seres humanos; enfermedades pulmonares debido a la alta cantidad de grasa en el cuerpo produce un trastorno en la ventilación debido a los efectos de la acumulación de grasa sobre el diafragma y tórax. La obesidad compromete la resistencia de los músculos respiratorios produciendo debilidad muscular en la

pared torácica; síndrome metabólico que causan la obesidad, son la diabetes, la Hipertensión Arterial y la dislipidemia. También se ha evidenciado la creación de coágulos sanguíneos. (31)

La obesidad produce que el corazón se debilite conllevando a una insuficiencia cardiaca. Esta enfermedad produce trombosis, creando coágulos en los vasos sanguíneos y una infección crónica de bajo grado que activa la aterosclerosis. Esto dificulta el recorrido de la sangre hacia los tejidos. Dentro de los eventos más graves se encuentra el infarto agudo de miocardio y muerte súbita. Así como también produce la acumulación de grasa anormal suelta una gran porción de ácidos grasos a la sangre, a través de la vena estos ácidos hacen su recorrido hasta llegar al hígado, incrementando los triglicéridos en el órgano, motivando a la aparición del hígado graso. También produce inflamación y cirrosis en el órgano llevando a la aparición de la cirrosis. (31)

Para concluir decimos que esta enfermedad se diagnóstica en las personas adultas mediante el IMC, su valor normal es de 18.5 – 24.9, tomando en cuenta los signos y síntomas propios de esta enfermedad como demasiado sudor, fatiga al desarrollar las actividades cotidianas, dificultad al respirar, los pliegues de la piel se vuelven oscuros, aumento de la circunferencia abdominal; y a consecuencia de esta enfermedad se puede llegar a padecer de otras enfermedades principalmente como infarto agudo de miocardio, la hipertensión, diabetes mellitus tipo 2, insuficiencia cardiaca, problemas óseos (debido al propio peso) y llegando a padecer también de problemas de autoestima y depresión.

El tratamiento es importante para encaminar a la persona a realizar la elección más sencilla en reducir su peso, mantener un buen estado para evitar las complicaciones que van a perjudicar su vida, los siguientes tratamientos son: modificar el total de comidas al día, la frecuencia, la preparación de los alimentos, el interés de una alimentación saludable, adicionar el consumo de verduras, cereales integrales, frutas, y la porción de grasas y azúcares se deben restringir, además es importante ya sea en el hogar, donde semanalmente los adultos deben realizar ejercicios de forma moderada por medio de estiramientos y aeróbicos de un tiempo de 150 minutos, la actividad física al desplazarse, disminuyendo el comportamiento sedentario. (1,21)

Es importante ayudar a enfrentar a la persona en sus problemas para que logren tener el compromiso necesario al realizar lo que se ha propuesto, se puede ayudar mediante la educación terapéutica el cual su objetivo principal es promover la conducta de la persona, concientizándola, se basa en realizar actividades que realiza el profesional de salud donde brinda conocimientos prácticos con la finalidad de progresar referente a los estilos de vida, mejorando el comportamiento alimentario de la persona con obesidad y que sepa detectar que factores están siendo dificultosos para reducir su peso y la educación psicológica, es un tratamiento que tiene como finalidad reducir los problemas emocionales, por ejemplo: la ansiedad, angustia, estrés. (21,32)

El Plano quirúrgico es un tratamiento contra la obesidad es cual consiste en reducir la ingesta de alimentos, y produce sensación de saciedad; cada técnica dependerá del peso y de los hábitos en la dieta de la persona, las siguientes técnicas son: a) Restrictivas, la finalidad es reducir el volumen gástrico, saciedad, restricción de alimentos, recomendado a personas con el IMC menor de 45kg/m². b) Malabsortivas, su finalidad es eliminar la parte del intestino delgado, absorbe los nutrientes y restringe la digestión, recomendado a personas con el IMC ≥ 45 kg/m²; c) Mixtas, relacionan el incremento gástrico y la resección intestinal, por medio de una técnica que es la más utilizada llamada bypass gástrico en Y de Roux, donde se obtiene un diminuto reservorio gástrico anastomosado al yeyuno. (32)

El personal de salud debe promover en las personas la disminución en el consumo de grasas saturadas y a la vez estimular un mayor consumo de vegetales y cereales, para así tratar de eliminar los malos hábitos alimenticios. Esto se previene a través de la promoción de la salud realizando actividades que tiene como finalidad producir una transformación en los estilos de vida de las personas y la comunidad poniendo especial énfasis en la educación nutricional, una dieta balanceada, ejercicio físico, apoyo psicológico y nutricional para de ese modo prevenir la obesidad. (33)

Definición de Términos Básicos:

Promoción de la Salud: Proceso que investiga cómo desarrollar las habilidades personales y así llegar a formar los mecanismos administrativos, políticos y

organizativos que puedan facilitar a las personas a tener un mayor control sobre su vida. Por eso mismo, forma parte de un proceso social, político y global que incluye no solo al hecho de reforzar las aptitudes y cualidades de las personas, también encaminadas a transformar las condiciones económicas, sociales, y ambientales, teniendo la finalidad de reducir las dificultades de salud de la comunidad e individual. La promoción de la salud implica tanto al individuo, como a la familia y la población. (34)

La promoción de la salud concede a las personas el poder de dirigir su propia salud. Engloba una amplia gama de intervenciones ambientales y sociales con el fin de beneficiar la calidad de vida y resguardar la salud por medio de la prevención y solucionar los orígenes de las afecciones de salud, de ese modo no solo centrarse en la curación y en el tratamiento. (35) La PS tiene una misión indispensable en la vida de cada persona donde involucra a profesionales con el fin de encaminar mediante los programas de promoción a la población con el lugar y la condición necesaria para ejecutar actividades físicas, llevar un estilo de vida saludable que produzcan efecto en su salud. (36)

Educación para la Salud: Es una estrategia beneficiosa, esencial en múltiples escenarios, tales como la comunidad, el municipio, el hogar, los centros de trabajo, la escuela, etcétera; el cual permite continuar adelante desde una mirada exclusiva basada en salud, hacia una holística e global, ya que todas las personas son conscientes de su propia salud. La educación para la salud busca mejorar las capacidades en las personas y para eso debe aplicar diversos procesos de aprendizaje, facilitando así la adquisición de conocimientos, valores, actitudes, capacidades y habilidades, necesaria para la mejora, el control y el resguardo de la salud. (34)

La OMS menciona que la educación para la salud es una estrategia que permite que las personas adquieran información, aptitudes y conocimientos así pudiendo elegir opciones saludables, por ejemplo: servicios de salud que necesiten, relacionado con su alimentación. Disfrutando de un entorno saludable y demandar normativas para seguir mejorando su salud, (35) con la finalidad de que estos obtengan conocimientos, hábitos y actitudes básicas para mejorar y defender la

salud colectiva e individual. Teniendo como objetivo desarrollar formas de vida saludable, evitar situaciones de riesgo y reducción de malas conductas. (37)

Alimentación Saludable; es toda alimentación que responde a todas las necesidades nutricionales y energéticas que requiere todo ser humano durante el paso por su vida, dependiendo de la edad y el crecimiento (38); así mismo forma parte de la promoción y mantenimiento para llegar a obtener una adecuada salud. (39) Esto puede llegar a obtener beneficios como prevenir la malnutrición, enfermedades no transmisibles, cáncer, diabetes. (40) Para eso se debe considerar consumir alimentos bajos en grasa, consumir frutas y verduras, disminuir el consumo de alimentos azucarados y salados. (41)

Actividad física; Está definida como cualquier acción de movimientos corporales donde existirá un gasto energético debido al deporte o ejercicio, en el centro laboral, en el hogar, o en el tiempo de recreación, donde se planifica, se estructura y el ejercicio debe realizarse de forma repetitiva, está relacionado a mejorar la calidad de vida además tener un cuerpo sano y fuerte, además se tendrá beneficios para la salud con el propósito de reducir enfermedades no transmisibles en las personas como la hipertensión, la diabetes, etc. Es primordial para mantener el equilibrio calórico y controlar el peso (42-43)

1.4. Formulación del problema

¿Cuáles estrategias de promoción y educación de la salud intervienen en la reducción de los factores que incrementan la obesidad en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Pátapo – Lambayeque, 2020?

1.5. Justificación e importancia del estudio

La obesidad es un problema que está afectando a una gran parte de adultos del distrito de Pátapo, en especial a los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Pátapo. Es una enfermedad que, si no se controla a tiempo, puede llevar a complicaciones posteriores como lo puede ser la diabetes, enfermedad coronaria, cáncer, hipertensión, dislipidemia, enfermedad del hígado, problemas respiratorios.

La presente investigación surgió porque con el pasar de los años las cifras sobre la obesidad han ido en aumento a nivel mundial originado principalmente por una mala alimentación y sedentarismo, que lejos de ser una especulación, es una teoría real. Como iniciativa de este informe de investigación, es producir en la sociedad una revolución conceptual, que lleve a conceptualizar a la obesidad como una enfermedad crónica y promocionar la salud tras realizar intervenciones para mejorar en las personas adultas su salud. Para que las personas tengan en cuenta a la obesidad como un problema de salud y lleve un manejo adecuado y responsable teniendo un mayor control de su propia salud.

Este Informe de investigación es un aporte científico que permitirá mediante los resultados ampliar conocimientos respecto al estilo de vida de cada persona, para construir un contacto con la realidad vivida a fin de poder mejorarla y también servirá como referencia para futuras investigaciones relacionadas al tema de investigación.

1.6. Hipótesis

Hi: La alimentación saludable y el ejercicio físico son las principales estrategias que contribuyen significativamente en la reducción de los factores que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo, Lambayeque – 2020

Ho: La alimentación saludable y el ejercicio físico no son las principales estrategias que contribuyen significativamente en la reducción de los factores que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo, Lambayeque – 2020

1.7. OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar las principales estrategias de promoción y educación de la salud que contribuyan en la reducción de los factores de riesgo que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo – Lambayeque, 2020

Objetivos Específicos

Evaluar los factores de riesgo que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo – Lambayeque, 2020.

Identificar si la alimentación saludable es una de las principales estrategias de promoción y educación de la salud que interviene en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo – Lambayeque, 2020.

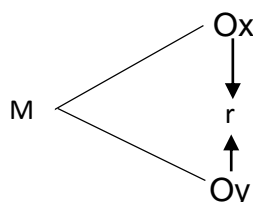
Identificar si la actividad física es una de las principales estrategias de promoción y educación de la salud que interviene en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo – Lambayeque, 2020.

II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de Investigación

La investigación es cuantitativa porque recoge, mide y analiza cada una de una de sus variables en estudio. Es descriptivo, porque tuvo como propósito medir o recoger datos sobre las variables que son motivo de estudio; y, Correlacionar porque tuvo como propósito conocer la relación que existe entre las variables para luego medir y analizar dicha correlación. El diseño de investigación fue transversal porque con ayuda de los instrumentos se obtuvo la información que se necesitó para el análisis de la medición de las variables. (44)

EL ESQUEMA A UTILIZAR ES:



M : Muestra de estudio (trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020)

Ox : Información sobre los factores que incrementan la obesidad.

Oy : Las principales estrategias de promoción y educación de la salud

r : Correlación

2.2. Población y muestra

Población:

Es la agrupación universal de individuos, medidas u objetos que tienen características similares estudiadas en un lugar y momento determinado. (45)

La población de la investigación, estuvo compuesta por un total de 107 trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020.

Muestra:

Subgrupo de la población total donde se realiza la recolección de la información y que debe ser característica de esta. El tamaño de la muestra fue de 84 trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020, se calculó con la fórmula de una población finita, en donde el tamaño de la población es de 107, el 95% de nivel de confianza siendo un valor de 1.96, un 50% tanto en probabilidad de éxito como en la probabilidad de fracaso, y un 5% de precisión, obteniéndose como resultado un valor mínimo de 84 trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo. El tipo de muestreo es no probabilístico accidental, esta muestra se conforma sujetos de fácil acceso y que se encuentren presentes en el lugar y momento determinado. (46)

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$
$$n = \frac{107 \times (1.96 \times 1.96) \times 50\% \times 50\%}{((5 \times 5) \times (107 - 1)) + ((1.96 \times 1.96) \times 50\% \times 50\%)}$$
$$n = \frac{102.7628}{1.2254}$$
$$n = 83.8606169$$
$$n = 84$$

En donde:

N= Tamaño de la población

Z= Nivel de Confianza

p= Probabilidad de éxito o proporción esperada

q= Probabilidad de Fracaso

d= Precisión

Criterios de Inclusión: Trabajadores Adultos que laboran en la Municipalidad Distrital de Pátapo; Adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo que acepten participar en la aplicación del instrumento mediante las encuestas, llamadas y correos; y Adultos que resolvieron el cuestionario de manera completa y con letra legible.

Criterios de Exclusión: Adultos que no laboran en la Municipalidad Distrital de Pátapo; Adultos que no acepten participar en aplicación del instrumento y Adultos que no resolvieron el cuestionario de manera completa y clara.

2.3. Variables, Operacionalización

Variables:

- **Variable Independiente:** Obesidad
- **Variable Dependiente:** Promoción y Educación en Salud

Variable de Estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	ÍTEMS	Instrumento
Obesidad	La obesidad según la OMS es el almacenamiento excesivo de grasa en el cuerpo que puede llegar a resultar desfavorable para la salud. La fuente principal de esta enfermedad es debido a un trastorno energético entre las calorías consumidas y las quemadas. (1)	Serie de factores que producen la obesidad, entre ellos tenemos: factores genéticos, factores ambientales, factores psicológicos.	Factores que incrementan la obesidad	Factores Genéticos	1	Encuesta (Elaboración Propia)
				Factores Ambientales	2-6	
				Factores Psicológicos	7-8	

Variable de Estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	ÍTEMS	Instrumento
Promoción y Educación para la Salud	Promoción de la Salud: Proceso que concede a las personas a tener el manejo de su propia salud (35) Educación para la Salud: Es una estrategia que permite que las personas adquieran información, aptitudes y conocimientos así pudiendo elegir opciones saludables. (35)	Las estrategias que se utilizan para disminuir la obesidad son: la alimentación saludable y la actividad física.	Alimentación	Total, de comidas al día	1	Encuesta (Elaboración Propia)
				Comidas consumidas con frecuencia	2 – 11	
				Preparación de Alimentos	12	
				Interés de una alimentación saludable	13 - 15	
			Actividad Física	Tiempo de Ejercicio	16 – 17, 20 – 21, 23	Encuesta (Elaboración Propia)
				Al desplazarse	18-19, 24	
				Comportamiento Sedentario	22, 25, 26	

2.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos, Validez y Confiabilidad

En la investigación se utilizó como técnica la encuesta, que hace uso de un escrito conformado por una serie de preguntas que recogerán y analizarán los caracteres más resaltantes de la población estudiada, en relación a los objetivos planteados.

El instrumento para la recolección de datos fue a través de dos encuestas, la primera en relación con la variable obesidad que permitió identificar los factores de riesgo que intervienen en la obesidad y la segunda encuesta en relación con la variable Promoción y Educación en Salud que permitió valorar las estrategias de promoción y educación de la salud en alimentación saludable y la actividad física en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad distrital de Pátapo. El primer cuestionario sobre los factores de riesgo en la obesidad, consto de 8 preguntas cerradas que estuvo basada en los factores genéticos, ambientales y psicológicos; el segundo cuestionario sobre las estrategias de promoción y educación de la salud en alimentación saludable y actividad física, consto de 26 preguntas cerradas donde los indicadores de la actividad física se basan al desplazarse, en su tiempo de ejercicio y comportamiento sedentario; y los indicadores de alimentación saludable se basan en total de comidas al día, comidas consumidas con frecuencia, preparación de alimentos e interés de una alimentación saludable.

Los instrumentos fueron de elaboración propia, realizado por Acuña Ydrogo Dianaly Maité y Campos Macalopú Lorena del Carmen. Para la validación de ambos instrumentos, fue necesario someterlo a un juicio de expertos, evaluados por 5 profesionales en enfermería, la Magister Ana Judith Guerrero Valladolid con experiencia en investigación, la Maestra en Docencia Universitaria y Gerencia Educativa Daly Margott Torres Saavedra, la Magister Dora Marilú Cortavarria Pérez, la Magister Flor Bravo Balarezo, y la Magister Lidia Mariela Castro Limo. La confiabilidad de los instrumentos se alcanzó a través de una prueba piloto a 17 adultos de la municipalidad distrital de Pátapo, para luego proceder a realizar el alfa de Crombach que su resultado en el primer cuestionario sobre los factores de riesgo en la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital

de Pátapo fue de 0.737, y en el segundo cuestionario de las estrategias de promoción y educación en alimentación saludable y actividad física en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo su resultado en el alfa de Crombach fue de 0.754.

2.5. Procedimiento de análisis de datos

Para el procedimiento de análisis de datos se realizó lo siguiente:

Se estableció el lugar donde se aplicó el tema a investigar, en esta ocasión el lugar determinado es la Municipalidad Distrital de Pátapo. Se aplicó la encuesta, la cual estuvo conformada por 2 cuestionarios. Cuestionario sobre los factores de riesgo en la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo y el cuestionario sobre las estrategias de promoción y educación de salud en alimentación saludable y actividad física en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo, por medio presencial, llamadas y por medio de correo. Posteriormente se procedió a tabular los datos en el programa SPSS versión 22 y Microsoft Excel (hoja de cálculo) para obtener la información requerida. Los datos se presentarán en tablas y gráficos con la interpretación respectiva que permitirá apreciar los datos obtenidos.

2.6. Criterios éticos

Los principios que se han tomado en cuenta del informe Belmont son:

Principio de Beneficencia: Este principio se basa en hacer el bien, mejor dicho, es realizar un beneficio en la persona y la sociedad en la que se realiza el estudio. (48) Este principio se aplicó al momento de aplicar el instrumento teniendo siempre como finalidad buscar un bienestar para su salud.

Principio de Maleficencia: Este principio se refiere a no causar daño, ya sea de manera directa como indirecta. (48) Este principio se va a considerar al momento de aplicar el instrumento evitando realizar preguntas que de algún modo causen daño a la persona.

Principio de Autonomía: La autonomía es la aptitud que tienen las personas para dirigir sus propias decisiones, la capacidad de realizar una libre elección, el cual

tiene derecho a que sea respetada su vida, libertad y propiedad, donde se resalta la voluntad. (48) Las personas podrán elegir si desean realizar la encuesta, mediante el consentimiento informado, de modo que se les explicará en que consiste y posteriormente lo firmen, manteniendo una actitud amable y empática, sobre todo manteniendo en confidencialidad los datos proporcionados, respetando especialmente su elección en las encuestas que serán realizadas.

Principio de Justicia: Se refiere que toda persona debe recibir un trato adecuado según corresponde. Porque Justicia no solo se refiere a igualdad, sino también a la imparcialidad y a la distribución de manera equitativa de los bienes. (48) Se tendrá en consideración este principio al momento de aplicar el instrumento a las personas adultas brindándoles a todos, un trato digno e informándoles acerca del estudio que se va a realizar y el papel que ellos cumplen como participantes.

2.7. Criterios de Rigor Científica

Los principios que sean han tomado en cuenta son de Noreña A, Alcaraz N, Rojas J, Robelleo D:

La Fiabilidad: Es la posibilidad que tiene un investigador para emplear los mismos métodos o técnicas que utiliza otro, al momento de la recolección de los datos, para así llegar a obtener datos similares. (49)

La Validez: Se basa en la manera adecuada de interpretar los resultados. Existe una validez creíble cuando se ha llevado a cabo un adecuado proceso metodológico. (49)

La Credibilidad: Es la forma en como son reflejados los resultados de la problemática estudiada, donde se descubre si los resultados son reales o falsas; de modo que en la investigación cuantitativa sería una validez interna. (49)

La Transferibilidad: Este se refiere a los fenómenos que han sido estudiados, de los cuales se obtienen resultados que están ligados a las situaciones del momento, que permitirá realizar comparaciones con otros estudios. (49)

III. RESULTADOS

3.1 Resultados en Tablas

Tabla 1

Factores de riesgo que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020.

	Factores Genéticos		Factores Ambientales		Factores Psicológicos	
	f	%	f	%	f	%
Nunca	15	18%	5	6%	28	33%
A veces	26	31%	29	35%	14	17%
Con frecuencia	30	36%	42	50%	39	46%
Siempre	13	15%	8	9%	3	4%
TOTAL	84	100%	84	100%	84	100%

Fuente: Cuestionario sobre los factores de riesgo en la obesidad en los trabajadores adultos de la municipalidad distrital de Pátapo – 2020.

Interpretación: Los Factores que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la municipalidad distrital de Pátapo - Lambayeque, corresponden a los Factores Ambientales con frecuencia un 50%, seguido de los factores genéticos con frecuencia un 36%.

Tabla 2

La Alimentación Saludable como principal estrategia de Promoción y Educación de la Salud que interviene en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020.

IMC	Alimentación Saludable					
	Adecuada		Regular		Inadecuada	
	f	%	f	%	f	%
Peso Normal	11	13%	5	6%	2	2%
Sobre Peso	8	10%	33	39%	9	11%
Obesidad Grado I	0	0%	4	5%	10	12%
Obesidad Grado II	0	0%	0	0%	2	2%

Fuente: Cuestionario de estrategia de promoción y educación de la salud en alimentación saludable en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la municipalidad distrital de Pátapo – 2020

Interpretación: Se observa que en la estrategia de alimentación saludable el 13% de los trabajadores que tienen una alimentación adecuada presentan un peso normal, sin embargo, el 10% presenta sobrepeso, sin llegar ninguno de ellos a presentar obesidad de grado I y II. Caso contrario, se observa en los trabajadores que tienen una alimentación inadecuada, pues el 12% presenta obesidad de grado I y el 11% sobrepeso.

Tabla 3

Actividad Física como principal estrategia de Promoción y Educación de la Salud que interviene en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020.

IMC	Actividad Física					
	Adecuada		Regular		Inadecuada	
	f	%	f	%	f	%
Peso Normal	15	18%	2	2%	1	1%
Sobre Peso	7	8%	25	30%	18	22%
Obesidad Grado I	0	0%	1	1%	13	16%
Obesidad Grado II	0	0%	0	0%	2	2%

Fuente: Cuestionario de estrategia de promoción y educación de la salud en actividad física en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la municipalidad distrital de Pátapo - 2020

Interpretación: Se observa que en la estrategia de actividad física el 18% de los trabajadores que realizan actividad física adecuada presentan un peso normal, sin embargo, el 8% presenta sobrepeso, sin llegar ninguno de ellos a presentar obesidad de grado I y II. Caso contrario, se observa en los trabajadores que no realizan ninguna actividad física, pues el 22% presenta sobrepeso, mientras que el 16% presenta obesidad de grado I.

Tabla 4

Correlación de las principales estrategias de promoción y educación de la salud en la reducción de los factores que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020.

	Factores Genéticos	Factores Ambientales	Factores Psicológicos	Alimentación Saludable	Actividad Física
Factores Genéticos	1,000	,226*	,049	,053	,092
	.	,039	,661	,630	,408
Factores Ambientales	,226*	1,000	,010	,305	,211
	,039	.	,928	,048	,050
Factores Psicológicos	,049	,010	1,000	,087	-,019
	,661	,928	.	,431	,864
Alimentación Saludable	,053	,305	,087	1,000	,053
	,630	,048	,431	.	,629
Actividad Física	,092	,211	-,019	,053	1,000
	,408	,050	,864	,629	.

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: Cuestionario sobre los factores de riesgo en la obesidad en los trabajadores adultos de la municipalidad distrital de Pátapo 2020 - Cuestionario de estrategia de promoción y educación de la salud en alimentación saludable y actividad física en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la municipalidad distrital de Pátapo - 2020

Interpretación

Se observa que existe una correlación significativa entre la actividad física y los factores ambientales, ya que la significación es 0,050 y es igual a 0,05. La correlación de Spearman ($r=211$) señala que se trata de una relación fuerte, es decir que cuando más actividad física existe más es la reducción de los factores ambientales que producen la obesidad, por lo tanto, la hipótesis alternativa se acepta. De igual manera, se observa una correlación significativa entre la alimentación saludable y los factores ambientales, significando que mientras exista

una alimentación saludable, se reducen los factores ambientales que producen la obesidad.

3.2 Discusión de Resultados

La investigación contribuye en la reducción de los factores de riesgo que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos tomando en cuenta que esta enfermedad es uno de los principales problemas de salud pública, es por ello que el enfermero (a) debe llegar a conocer la incidencia de la obesidad, así como también identificar los factores de riesgo relacionados a esta enfermedad, para promover una vida saludable y educar a las personas mediante estrategias para evitar futuros casos de obesidad. Sustentada en la teoría de Nola Pender. (15)

En la tabla 1 se observa que los Factores que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la municipalidad distrital de Pátapo – Lambayeque en un 50% son los Factores Ambientales, los factores psicológicos influyen en un 46% y los factores genéticos en un 36%. Estos resultados son debido a que las personas hoy en día llevan un desequilibrio entre alimentación saludable y actividad física, presentando un incremento en el consumo de alimentos ricos en grasa con un elevado contenido calórico y una disminución de la actividad física por causa de una tendencia sedentaria, (20) también se le agrega a esto el alto consumo de grasas saturadas y tras, así como también el alto consumo de azúcares. (24)

En comparación con los resultados que obtuvo Rodríguez D, (10) quien recalcó que el 37% de las personas consumen en gran cantidad de alimentos embutidos y el 93% de los encuestados no realizan actividad física por no tener tiempo disponible. Por lo tanto, se afirma que en la población estudiada el factor que más predomina es factor ambiental, como indica Jhonson, (16) lo importante primero es identificar el problema, para de ese modo poder restaurar el equilibrio del sistema conductual en la persona. Estos resultados nos permiten como enfermeros identificar qué factores están produciendo la obesidad, en este caso el factor que más está afectando a los trabajadores de la municipalidad de Pátapo es el factor ambiental debido a la ausencia de ejercicio físico y el sedentarismo y también por una inadecuada alimentación debido al alto consumo de calorías. (24)

En la tabla 2 el 13% de los trabajadores que tienen una alimentación adecuada presentan un peso normal, sin embargo, el 10% presenta sobrepeso, sin llegar ninguno de ellos a presentar obesidad de grado I y II. También se observa que los trabajadores que tienen una alimentación regular, el 39% presentan sobrepeso y el 5% presentan obesidad grado I. Mientras que, los trabajadores que tienen una alimentación inadecuada, el 12% presenta obesidad de grado I y el 11% sobrepeso. Estos resultados se deben a que las personas no están teniendo una adecuada alimentación, sobre todo abusan del consumo de las calorías y las comidas chátaras, conllevando esto al sobrepeso o la obesidad. Así como menciona Rodrigo C, Soriano C, Merino T, (21) quienes fundamentan que para evitar el sobrepeso o la obesidad se debe mantener estilos de vida saludable, evitando consumir alimentos superiores a las necesidades requeridas, así como también evitar comer compulsivamente, comer a atracones o comer entre horas.

En comparación con los estudios de Rodríguez D (10) el 12% de las personas tienen una escasa alimentación adecuada y el 3% tienen una alimentación adecuada. De igual manera también los estudios de Babilón M, Solier C, Uribe M (13) señalaron que con respecto a la alimentación el 72,5% tuvo una alimentación regular y solo el 17,4% presentó una mala alimentación. Por lo tanto, estos resultados indican que tener un peso adecuado se debe realizar a través de la alimentación saludable, modificando el total de comidas al día, la frecuencia, la preparación de los alimentos, aumentar el consumo de verduras, cereales, frutas y disminuir el consumo de grasas y azúcares (1,21).

La tabla 3 el 18% de los trabajadores que realizan actividad física adecuada presentan un peso normal, sin embargo, el 8% presenta sobrepeso, sin llegar ninguno de ellos a presentar obesidad de grado I y II. También se evidencia que el 30% de los trabajadores que realizan actividad física regular tienen sobrepeso, y el 1% obesidad grado I. Caso contrario, se observa en los trabajadores que no realizan ninguna actividad física, pues el 22% presenta sobrepeso, mientras que el 16% presenta obesidad de grado I. Estos resultados se deben a que en la actualidad las personas no realizan un adecuado ejercicio físico. Como menciona el Instituto Nacional del Corazón los Pulmones y la Sangre, (24) quien señala a la

actividad física como un factor principal para que se produzca el sobrepeso o la obesidad debido a las personas pasan gran parte de su tiempo frente a la televisión o jugando videojuegos frente a la computadora.

Mientras otros estudios muestran las siguientes evidencias: Tarrillo C, Zavala I (12) indica que el 32.2% realizan regular ejercicio físico y el 13,3% realiza ejercicio físico intenso, mientras Babilón M, Solier C, Uribe M (13) indica con respecto a la actividad física el 87,2% practico algún deporte y el 62,1% tuvo un nivel regular de la práctica deportiva. En otros estudios como Lujan M, Neciosup R indico que el 61% realizan ejercicio físico no beneficioso y el 27.2% tienen un correcto nivel saludable. Estos resultados indican que para tener un peso adecuado se debe realizar una adecuada actividad física realizando ejercicios de forma moderada, mediante estiramientos y aeróbicos en un tiempo de 150 minutos o también el deporte deseado, disminuyendo el comportamiento sedentario. Logrando así evitar futuras complicaciones (1,21).

En la tabla 4 se obtuvo que la actividad física tiene correlación fuerte al igual que la alimentación saludable, lo que significó que a mayor actividad física y una alimentación saludable se genera la reducción de los factores ambientales que producen la obesidad. Por lo tanto, se afirma que las principales estrategias de promoción y educación de la salud que intervienen en la reducción de la obesidad en los adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo son la alimentación saludable y actividad física. Como indica Nola Pender (15) para tener una buena salud es importante mantener adecuados estilos de vida, para lograr mantener equilibrada la balanza de beneficios/ barreras de actividad física.

También como menciona Escobedo E, Requejo J (11) que el 100% tiene una gran efectividad la reducción de peso en los adultos que tienen sobrepeso y obesidad mediante la actividad física más una dieta saludable; en el cual 40% indicaron que por causa del tiempo la dieta más ejercicio daba resultado a corto plazo y el 60% indicaron que por causa del tiempo la dieta más ejercicio era más efectivo a largo plazo. Sabiendo que para poder lograr esto se deben realizar actividades que tiene como finalidad producir una transformación en los estilos de vida de las personas y la comunidad poniendo especial énfasis en la educación nutricional, una dieta

balanceada, ejercicio físico, apoyo psicológico y nutricional para de ese modo prevenir la obesidad. (33)

IV. Conclusiones y Recomendaciones

4.1. Conclusiones

La alimentación saludable y el ejercicio físico son las principales estrategias de promoción de la salud que contribuyen significativamente en la reducción de los factores que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo, Lambayeque – 2020, existe una correlación significativa entre la alimentación y actividad física con los factores ambientales, con la correlación de Spearman ($r=211$) con una significación de 0,050 señala que se trata de una relación fuerte, es decir cuando se realiza las estrategias existe más la reducción de los factores ambientales que producen la obesidad, por lo tanto, la hipótesis alternativa se acepta.

Los factores de riesgo que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo – Lambayeque, 2020 es el factor ambiental con un 50%, seguido del factor psicológico en un 46%, y por último el factor ambiental en un 36%.

Una de las principales estrategias de promoción y educación de la salud que intervienen en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020, es la alimentación saludable, obteniendo que el 13% de los trabajadores tienen una alimentación adecuada presentan un peso normal. Caso contrario, se observa en los trabajadores que tienen una alimentación inadecuada, pues el 12% presenta obesidad de grado I y el 11% sobrepeso.

Otra de las principales estrategias de promoción y educación de la salud que intervienen en la reducción de la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020, es la actividad física donde el 18% de los trabajadores que realizan actividad física adecuada presentan un peso normal. Caso contrario, se observa en los trabajadores que no realizan

ninguna actividad física o es inadecuada, pues el 22% presenta sobrepeso, mientras que el 16% presenta obesidad de grado I.

4.2. Recomendaciones

Al Alcalde de la Municipalidad Distrital de Pátapo, contratar a profesionales de la salud que brinden la información necesaria y adecuada a sus trabajadores logrando que realicen las actividades preventivas necesarias en relación a la alimentación saludable y actividad física.

A la Gerencia Regional de Salud Lambayeque, realizar la gestión necesaria para contratar a los profesionales de enfermería y capacitarlos en relación a la promoción y educación de la obesidad, lo cual guiará a realizar una mayor captación en cada Distrito de las personas mediante programas educativos, logrando así una intervención oportuna para reducir los factores de riesgo.

A las Universidades y Escuelas Profesionales de Enfermería, realizar programas de promoción y educación a los adultos mediante modalidad virtual y redes sociales, para que se comprometan a realizar estilos de vida más saludables, como la actividad física y alimentación saludable.

A los medios de comunicación local, colaborar a la difusión de la importancia de mantener un peso adecuado y las estrategias que pueden implementar en su vida diaria.

A la comunidad estudiantil de la región, ejecutar más estudios relacionados a la obesidad, teniendo en cuenta los datos encontrados en este estudio como referente teórico.

A los trabajadores de la Municipalidad de Pátapo, modificar el estilo de vida que están conllevando en su vida diaria, tomarse un tiempo para realizar actividad física y consumir más frutas y verduras en su alimentación, dando a conocer mediante los resultados de nuestra investigación los factores que afectan su salud y que complicaciones conlleva el inadecuado estilo de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. News.un.org [internet]. América: ONU; 2019 [Actualizado el 12 de Noviembre del 2019; Citado el 28 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465321>
2. The State of Obesity: BETTER POLICIES FOR A HEALTHIER AMERICA 2019 [Internet]. Washington: Trust for America's Health; 2019 [citado el 27 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.tfah.org/wp-content/uploads/2019/09/2019ObesityReportFINAL-1.pdf>
3. Diputados.gob [internet]. México; 2018 [actualizado el 29 de abril del 2018; citado el 27 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://www5.diputados.gob.mx/index.php/esl/Comunicacion/Boletines/2018/Abril/29/5417-Obesidad-en-Mexico-problema-de-salud-publica-grave-urge-atenderla-Corzo-Olan>
4. instituciones.sld.cu [internet].Cuba: Sociedad Cubana de Enfermería; 2018 [actualizado el 14 de Julio del 2018; citado el 27 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/socuenfhabana/2018/07/14/la-obesidad-un-problema-de-salud-en-cuba/>
5. web.ins.gob.pe [internet].Perú: Ministerio de Salud; 2019 [actualizado el 28 de marzo del 2019; citado el 27 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
6. rpp.pe [internet].Lambayeque: Rpp Noticias; 2020 [actualizado el 26 de mayo del 2020; citado el 27 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://rpp.pe/peru/lambayeque/coronavirus-en-peru-lambayeque-indice-de-obesidad-creceria-en-10-durante-la-cuarentena-noticia-1268629?ref=rpp>
7. MINSA. Análisis de situación del distrito de Pátapo. Perú: Asis local del Distrito de Pátapo; 2016. [Citado el 15 de diciembre de 2020] Disponible en: <https://es.scribd.com/document/433225233/Asis-Patapo-Corregido>
8. Abad K, Soria F. "Educación en salud para control de sobrepeso y obesidad en población adulta". San Gerardo, 2019-2020" [Tesis para obtención del título de médico general]. Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de ciencias de la salud. Ecuador. 2020. Disponible en:

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7029/1/TESIS%20ABAD%20CAROLINA%20Y%20SORIA%20FERNANDA-MED.pdf>

9. Arias J, Corrales J, Jackson M, Granados G, Montero M. Diseño de una estrategia de promoción de la salud para el abordaje de la obesidad en mujeres de 25 a 45 años de los cantones de Alajuelita y Escazú: Un análisis desde los determinantes estructurales e intermedios del modelo de la comisión de determinantes sociales de la salud. [Título para optar el grado de licenciatura en Promoción de la Salud]. Universidad de Costa Rica. Costa Rica .2019.
10. Rodríguez D. Relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios y actividad física en docentes. Estudio realizado en el campus central de la Universidad Rafael Landívar. Guatemala. 2018. [Tesis de Grado]. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. 2018. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/15/Rodriguez-Daniela.pdf>
11. Escobedo E, Requejo J. Efectividad de la actividad física más dieta saludable en la disminución de peso en adultos con sobrepeso y/o obesidad. [Tesis para optar el título de especialista en salud familiar y comunitaria]. Universidad Norbert Wiener. Perú. 2019. Disponible en: http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3480/T061_410_23353-41789952_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Carrión C, Zavala I. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016 – II. [Tesis para optar el título académico de Licenciatura en Nutrición y Dietética]. Universidad Católica Sedes Sapientiae. Perú. 2018. Disponible en: http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/547/Carrion_Zavala_tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Babilón M, Solier C, Uribe M. Obesidad en Adolescentes de un Institución Publica Relacionado con la Alimentación y Actividad Fisica Ica – Perú 2015.”. [Internet]. [Tesis para optar título profesional]. Universidad Nacional “San Luis Gonzaga. Ica 2017. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/bitstream/handle/UNICA/2985/OBESIDAD%20EN%20ADOLESCENTES%20DE%20UNA%20INSTITUCION%20EDUCATIV A%20PUBLICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

14. Lujan M, Neciosup R. "Asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente. Institución Educativa José Domingo Atoche – Distrito de Patapo. [tesis para optar la licenciatura en salud familiar y comunitaria].
15. Raile M, Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. Séptima edición. España: El sevier;2011.
16. Fanny C. Teorías y Modelos de Enfermería. [Internet]. Cuaca: Universidad de Cuaca; 2018. [Citado el 20 de Octubre del 2020]. Disponible en: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>
17. Who.int [Internet]. Europa: OMS; 2020 [actualizado el 1 de abril de 2020; citado el 27 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
18. Gómez R. Segundo Consenso Latinoamericano de Obesidad. [Online]; 2017 [Citado el 18 de octubre de 2020]. Disponible en: <http://www.administracion.usmp.edu.pe/institutoconsumo/wpcontent/uploads/LIBRO-II-CONSENSO-LATINOAMERICANO-DEOBESIDAD-2017.pdf>
19. Rincón A. "Fisiopatología de la Obesidad". Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2016. [Citado el 18 de octubre de 2020] Disponible en: <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/ANA%20ISABEL%20RINCON%20RICOTE.pdf>
20. Alba R. Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. Scielo [Internet]. 2016 [citado 18 Octubre 2020]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000200003
21. Cano R, Castillo S, Torres M. Causas y Tratamiento de la Obesidad [Internet]. Valencia 2017 [Citado el 19 de octubre de 2020]; 37(4): 87 – 92. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>
22. Martínez J, Moreno M, Márquez I, Martí A. Causas de Obesidad. 2002. Vol. 25, Suplemento 1.
23. Sanutricion.org.ar [internet]. Argentina: Sociedad Argentina de Nutrición. [Citado el 20 de octubre de 2020]. Disponible en: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/sobrepeso_obesidad.pdf

24. Instituto Nacional del Corazón los Pulmones y la Sangre. Sobrepeso y obesidad. 2012. [Citado el 29 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/overweight-and-obesity>
25. Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renal. Definición e Información de Sobrepeso y Obesidad en los Adultos. 2018. [Citado el 29 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/factores-afectan>
26. Meiga.info [internet]. Galicia: Medicina Interna de Galicia. [Citado el 19 de octubre de 2020]. Disponible en: https://www.agamfec.com/antiga2013/pdf/CADERNOS/VOL17/vol_2/Para_saber_de_01_vol17_n2.pdf
27. Clinic Barcelona Hospital Universitari. Diagnóstico de la Obesidad [Internet]. 2018 [Consultado 19 Octubre 2020]. Disponible en: https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad/diagnostic_o
28. Clínica Universidad de Navarra. Obesidad [Internet]. España: Clínica Universidad Navarra 2020 [Consultado 19 Octubre 2020]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/obesidad>
29. Clinic Barcelona Hospital Universitari. Obesidad [Internet]. 2018 [Consultado 19 Octubre 2020]. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad/sintomas>
30. López M, Soto A. Actualización en Obesidad. Cadernos en Atención Primaria. [Internet]. Galicia 2010. [Citado el 20 de octubre de 2020] (17) [101-107]. Disponible en: https://www.agamfec.com/antiga2013/pdf/CADERNOS/VOL17/vol_2/Para_saber_de_01_vol17_n2.pdf
31. Miguel P, Niño A. Consecuencias de la Obesidad. Temas de Salud. [internet]. 2009. [Citado el 20 de octubre de 2020]. 24(4). [84-92]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v20n4/aci061009.pdf>
32. Hernández J. Recomendaciones para el tratamiento médico de la obesidad exógena en el nivel primario de atención. Revista Cubana de Medicina General

- Integral [Internet]. 2018 [citado 29 Octubre 2020]; 34(3). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2018/cmi183m.pdf>
33. Díaz Yorquidia, Torres Yoleisy, Despaigne Cecilia. La Obesidad: Un desafío para la atención primaria de salud. Revista Informática Científica. [Internet]. Cuba; 2018. [Citado el 29 de octubre de 2020]. 97(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332018000300680&lng=es&nrm=iso&tlng=es
34. Nizama E, Samaniego A. Como Mejorar la Educación para la Salud Diagnostico Situacional y Propuestas [Internet] Perú: Minsa; 2007. [Citado el 18 de octubre de 2020]. Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/GOB/950_CIES-IB25.pdf
35. Who.int [internet]. Europa: OMS; 2020 [actualizado en Agosto de 2016; Citado el 18 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/#>
36. Valenzuela L. La salud, desde una perspectiva integral. Montevideo: Universidad de la Educación Física y el Deporte; 2016.
37. Inr.gob.mx. [Internet]. México: Gobierno de México; 2019 [actualizado el 19 de diciembre de 2019; citado el 18 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.inr.gob.mx/e75.html#:~:text=La%20Educaci%C3%B3n%20para%20la%20Salud,la%20salud%20individual%20y%20colectiva.>
38. Minsalud.gov.co [Internet]. Bogota: Ministerio de Salud y Protección Social. [actualizada el 04 de Julio de 2017; Citada el 05 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
39. Mariño A, Nuñez M, Gamez A. Alimentación Saludable. Healthy Nutrition. [en línea]. La Habana 2015. [Citada el 05 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
40. Navarro M. Alimentación Saludable. [Internet]. 2015. [Citado el 05 de Noviembre de 2020]. Disponible en: <http://www.asociacionasaco.es/wp-content/uploads/2018/01/Introducci%C3%B3n.-Alimentaci%C3%B3n-y-Salud.pdf>

41. Vargas C, Bastías M, Patricia C. Alimentación Saludable. Horizontes Educativos. [en línea]. Chile 2006. N° 11. [Citada el 05 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf>
42. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [internet] 2020. [Citado el 05 de Noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
43. Ministerio de Salud. Módulo Educativo: Promoción de la actividad física para la salud [internet]. Perú: MINSA; 2015 [Citado el 05 de Noviembre de 2020]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3420.pdf>
44. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill; 2014.
45. Arias J, Villasís M, Miranda M. El Protocolo de Investigación III: La Población de Estudio. Rev Alerg Mex. 2016; 63(2):201-206. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
46. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Int. J. Morhol [en línea] 2017. [Citado el 23 de octubre de 2020]; 35(1) [227-232] Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
47. Ministerio de Salud. Módulo Educativo: Promoción de la actividad física para la salud [internet]. España: Universidad Autónoma de Barcelona [Citado el 05 de Noviembre de 2020]. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf
48. Koepsell D, Ruiz M. Ética de la investigación, Integridad científica [internet]. México: Comisión nacional de Bioética; 2012 [Citado el 11 de Noviembre de 2020]. Disponible en: <https://es.calameo.com/read/003590462b5adcf01e688>
49. Noreña A, Alcaraz N, Rojas J, Robelledo D. Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. [internet]. México: Aquichan; 2012 [Citado el 11 de Noviembre de 2020]. Disponible en: <http://jbposgrado.org/icuali/Criterios%20de%20rigor%20en%20la%20Inv%20cualitativa.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO EN LA OBESIDAD EN LOS TRABAJADORES ADULTOS DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PÁTAPO - 2020

INSTRUCCIONES: A continuación, se le muestra una secuencia de preguntas las cuales tienen como objetivo identificar cuáles son los factores de riesgo que incrementan la obesidad. Marque con una X la respuesta que considere adecuada y no deje ninguna pregunta sin marcar.

N° DE ENCUESTA:

FECHA:

EDAD:

1. **¿En algún momento le han comentado que debe controlar su peso para no padecer de obesidad como algún miembro de su familia?**
 - a. Nunca
 - b. A Veces
 - c. Con Frecuencia
 - d. Siempre

2. **¿Le disgusta el consumo de alimentos ricos en grasa saturada (carne de cerdo, leche, carne de vaca, mantequilla, carne de pescado)?**
 - a. Nunca
 - b. A Veces
 - c. Con Frecuencia
 - d. Siempre

3. **¿Le disgusta el consumo de frutas o verduras?**
 - a. Nunca
 - b. A Veces
 - c. Con Frecuencia
 - d. Siempre

4. **¿Consumes “comidas al paso” (pizzas, hamburguesas, anticuchos, choripán)?**
 - a. Nunca
 - b. A Veces
 - c. Con Frecuencia
 - d. Siempre

- 5. ¿Es complicado para usted realizar actividad física durante el día?**
- a. Nunca
 - b. A Veces
 - c. Con Frecuencia
 - d. Siempre
- 6. ¿Pasa mucho horas sentado (mirando tv, leyendo o frente a la computadora)?**
- a. Nunca
 - b. A Veces
 - c. Con Frecuencia
 - d. Siempre
- 7. ¿Ingiere alimentos cuando está triste?**
- a. Nunca
 - b. A Veces
 - c. Con Frecuencia
 - d. Siempre
- 8. ¿Cuándo se siente estresado o ansioso tiene más apetito?**
- a. Nunca
 - b. A Veces
 - c. Con Frecuencia
 - d. Siempre

**CUESTIONARIO DE ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN DE LA
SALUD EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA
REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD EN LOS TRABAJADORES ADULTOS DE LA
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PÁTAPO - 2020**

INSTRUCCIONES: A continuación, se le muestra una secuencia de preguntas, marque con una X la respuesta que considere adecuada y no deje ninguna pregunta sin marcar.

N° ENCUESTA:

FECHA:

Peso:	Talla:	IMC:
--------------	---------------	-------------

1. ¿Cuántas comidas consume al día?

- a. Menor a 3 veces
- b. 3 veces durante el día
- c. 4 veces durante el día
- d. Mayor a 4 veces durante el día

2. De los alimentos mencionados ¿cuáles consume con más frecuencia?

- a. Pan
- b. Arroz
- c. Agua
- d. Bebidas con azúcar

3. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

- a. 1 – 3 vasos
- b. 4 – 5 vasos
- c. 6 – 8 vasos
- d. Más de 8 vasos

4. ¿Cada qué tiempo consume embutidos (chorizo, salchicha, hot dog)?

- a. Menor a 3 veces
- b. 3 veces durante el día
- c. 4 veces durante el día
- d. Mayor a 4 veces durante el día

5. ¿Qué consume en sus tiempos libres?

- a. Golosinas
- b. Helados/Postres
- c. Frutas
- d. Nada

- 6. ¿Cuántas veces a la semana consume verduras?**
- 1 vez durante la semana
 - 2 o 3 veces durante la semana
 - 4 o 5 veces durante la semana
 - Todos los días
- 7. ¿Cuántas veces a la semana consume menestras?**
- 1 vez durante la semana
 - 2 o 3 veces durante la semana
 - 4 o 5 veces durante la semana
 - Todos los días
- 8. ¿Consume durante la semana alimentos rojos (tomate, fresas, sandía)?**
- 1 vez durante la semana
 - 2 o 3 veces durante la semana
 - 4 o 5 veces durante la semana
 - Todos los días
- 9. ¿Consume durante la semana alimentos amarillos o naranjas (zanahorias, melocotón, piña)?**
- 1 vez durante la semana
 - 2 o 3 veces durante la semana
 - 4 o 5 veces durante la semana
 - Todos los días
- 10. ¿Consume durante la semana alimentos blancos (cebolla, apio, plátano)?**
- 1 vez durante la semana
 - 2 o 3 veces durante la semana
 - 4 o 5 veces durante la semana
 - Todos los días
- 11. ¿Consume durante la semana alimentos verdes (pepino, palta, brócoli, lechuga)?**
- 1 vez durante la semana
 - 2 o 3 veces durante la semana
 - 4 o 5 veces durante la semana
 - Todos los días
- 12. ¿De qué forma prepara sus alimentos?**
- Fritos
 - A Vapor
 - Orneados
 - Guisados
- 13. ¿Conoce las Guías Alimentarias para la población peruana?**
- No conoce

- b. Si conoce
- c. Conoce muy poco
- d. A escuchado

14. ¿Le gustaría tener una alimentación saludable?

- a. Muy poco
- b. Poco
- c. Algo
- d. Mucho

15. ¿Usted cree que influye una alimentación saludable para reducir la obesidad?

- a. Muy poco
- b. Poco
- c. Algo
- d. Mucho

16. ¿Cuánto tiempo de ejercicio físico realiza?

- a. Menor a 30 minutos
- b. 30 minutos
- c. Mayor a 30 minutos
- d. Mayor a 1 hora

17. ¿Cuántas veces a la semana realiza ejercicio físico?

- a. 1 vez durante la semana
- b. 2 o 3 veces durante la semana
- c. 4 o 5 veces durante la semana
- d. Todos los días

18. ¿Para trasladarse a otro lugar en que medio lo hace?

- a. Caminando
- b. Bicicleta
- c. Mototaxi
- d. Automóvil

19. ¿Cuánto tiempo camina o hace uso de la bicicleta para trasladarse?

- a. 10 – 15 minutos
- b. 20 – 30 minutos
- c. Mayor a 30 minutos
- d. Mayor a 1 hora

20. ¿Con qué frecuencia practica algún deporte (futbol, tenis, basquetbol)?

- a. Nunca
- b. A veces
- c. Con frecuencia

- d. Siempre
- 21. ¿Le interesa realizar actividad física (correr, caminar, bailar, montar bicicleta)?**
- a. Ningún interés
 - b. Poco interés
 - c. Regular interés
 - d. Mucho interés
- 22. ¿Cuánto tiempo está sentado durante el día?**
- a. Menor a 1 hora
 - b. 2 – 3 horas
 - c. 4 – 5 horas
 - d. Mayor de 5 horas
- 23. ¿Promueve la práctica grupal de deporte o juegos, con su familia o amigos?**
- a. Nunca
 - b. A veces
 - c. Con frecuencia
 - d. Siempre
- 24. ¿Utiliza las escaleras en lugar del ascensor?**
- a. Nunca
 - b. A veces
 - c. Con frecuencia
 - d. Siempre
- 25. ¿Te resulta fácil realizar actividad física?**
- a. Nunca
 - b. A veces
 - c. Con frecuencia
 - d. Siempre
- 26. ¿Usted cree la actividad física influye para reducir la obesidad?**
- a. Muy poco
 - b. Poco
 - c. Algo
 - d. Mucho

ANEXO 02: TABLAS ESTANDARES

CUESTIONARIO SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO EN LA OBESIDAD EN LOS TRABAJADORES ADULTOS DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PÁTAPO - 2020

1. ¿En algún momento le han comentado que debe controlar su peso para no padecer de obesidad como algún miembro de su familia?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	15	17,9	17,9	17,9
A veces	26	31,0	31,0	48,8
Con Frecuencia	30	35,7	35,7	84,5
Siempre	13	15,5	15,5	100,0
Total	84	100,0	100,0	

2. ¿Le disgusta el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido A veces	35	41,7	41,7	41,7
Con Frecuencia	42	50,0	50,0	91,7
Siempre	7	8,3	8,3	100,0
Total	84	100,0	100,0	

3. ¿Le disgusta el consumo frutas o verduras?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido A veces	35	41,7	41,7	41,7
Con Frecuencia	32	38,1	38,1	79,8
Siempre	17	20,2	20,2	100,0
Total	84	100,0	100,0	

4. ¿Consumes “comidas al paso” (pizzas, hamburguesas, anticuchos, choripán)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	9	10,7	10,7	10,7
	A veces	28	33,3	33,3	44,0
	Con Frecuencia	42	50,0	50,0	94,0
	Siempre	5	6,0	6,0	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

5. ¿Le es imposible realizar actividad física durante el día?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	11,9	11,9	11,9
	A veces	29	34,5	34,5	46,4
	Con Frecuencia	40	47,6	47,6	94,0
	Siempre	5	6,0	6,0	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

6. ¿Pasa mucho horas sentado (mirando tv, leyendo o frente a la computadora)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	6,0	6,0	6,0
	A veces	28	33,3	33,3	39,3
	Con Frecuencia	45	53,6	53,6	92,9
	Siempre	6	7,1	7,1	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

7. ¿Ingiere alimentos cuando está triste?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	29	34,5	34,5	34,5
	A veces	22	26,2	26,2	60,7
	Con Frecuencia	28	33,3	33,3	94,0
	Siempre	5	6,0	6,0	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

8. ¿Cuándo se siente estresado o ansioso tiene más apetito?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	26	31,0	31,0	31,0
A veces	22	26,2	26,2	57,1
Con Frecuencia	34	40,5	40,5	97,6
Siempre	2	2,4	2,4	100,0
Total	84	100,0	100,0	

**CUESTIONARIO DE ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN DE LA
SALUD EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA
REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD EN LOS TRABAJADORES ADULTOS DE LA
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PÁTAPO - 2020**

1. ¿Cuántas comidas consume al día?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Menor a 3 veces	12	14,3%	14,3	14,3
	3 veces durante el día	54	64,3%	64,3	78,6
	4 veces durante el día	17	20,2%	20,2	98,8
	Mayor a 4 veces durante el día	1	1,2%	1,2	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

2. De los alimentos mencionados ¿Cuáles consume con más frecuencia?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Pan	20	23,8%	23,8	23,8
	Arroz	51	60,7%	60,7	84,5
	Agua	11	13,1%	13,1	97,6
	Bebidas con azúcar	2	2,4%	2,4	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

3. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1-3 vasos	32	38,1%	38,1	38,1
	4 - 5 vasos	30	35,7%	35,7	73,8
	6 - 8 vasos	14	16,7%	16,7	90,5
	Más de 8 vasos	7	8,3%	8,3	98,8
	11	1	1,2%	1,2	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

4. ¿Cada qué tiempo consume embutidos (chorizo, salchicha, hot dog)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Menor a 3 veces	74	88,1%	88,1	88,1
	3 veces durante el día	10	11,9%	11,9	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

5. ¿Qué consume en sus tiempos libres?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Golosinas	21	25,0%	25,0	25,0
	Helados/Postres	19	22,6%	22,6	47,6
	Frutas	39	46,4%	46,4	94,0
	Nada	5	6,0%	6,0	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

6. ¿Cuántas veces a la semana consume verduras?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 vez durante la semana	21	25,0%	25,0	25,0
	2 o 3 veces durante la semana	39	46,4%	46,4	71,4
	4 o 5 veces durante la semana	16	19,0%	19,0	90,5
	Todos los días	8	9,5%	9,5	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

7. ¿Cuántas veces a la semana consume menestras?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 vez durante la semana	6	7,1%	7,1	7,1
	2 o 3 veces durante la semana	55	65,5%	65,5	72,6
	4 o 5 veces durante la semana	18	21,4%	21,4	94,0
	Todos los días	5	6,0%	6,0	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

8. ¿Consume durante la semana alimentos rojos (tomate, fresas, sandía)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 vez durante la semana	31	36,9%	36,9	36,9
	2 o 3 veces durante la semana	38	45,2%	45,2	82,1
	4 o 5 veces durante la semana	15	17,9%	17,9	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

9. ¿Consume durante la semana alimentos amarillos o naranjas (zanahorias, melocotón, piña)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 vez durante la semana	9	10,7%	10,7	10,7
	2 o 3 veces durante la semana	48	57,1%	57,1	67,9
	4 o 5 veces durante la semana	25	29,8%	29,8	97,6
	Todos los días	2	2,4%	2,4	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

10. ¿Consume durante la semana alimentos blancos (cebolla, apio)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 vez durante la semana	22	26,2%	26,2	26,2
	2 o 3 veces durante la semana	38	45,2%	45,2	71,4
	4 o 5 veces durante la semana	15	17,9%	17,9	89,3
	Todos los días	9	10,7%	10,7	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

11. ¿Consume durante la semana alimentos verdes (pepino, palta, brócoli, lechuga)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 vez durante la semana	15	17,9%	17,9	17,9
	2 o 3 veces durante la semana	45	53,6%	53,6	71,4
	4 o 5 veces durante la semana	20	23,8%	23,8	95,2
	Todos los días	4	4,8%	4,8	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

12. ¿De qué forma prepara sus alimentos?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Fritos	27	32,1%	32,1	32,1
	A vapor	15	17,9%	17,9	50,0
	Orneados	2	2,4%	2,4	52,4
	Guisados	40	47,6%	47,6	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

13. ¿Conoce las Guías Alimentarias para la población peruana?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No conoce	36	42,9%	42,9	42,9
	Si conoce	12	14,3%	14,3	57,1
	Conoce muy poco	25	29,8%	29,8	86,9
	A escuchado	11	13,1%	13,1	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

14. ¿Le gustaría tener una alimentación saludable?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Poco	2	2,4%	2,4	2,4
	Algo	20	23,8%	23,8	26,2
	Mucho	62	73,8%	73,8	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

15. ¿Usted cree que influye una alimentación saludable para reducir la obesidad?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy poco	2	2,4%	2,4	2,4
	Poco	1	1,2%	1,2	3,6
	Algo	8	9,5%	9,5	13,1
	Mucho	73	86,9%	86,9	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

16. ¿Cuánto tiempo de ejercicio físico realiza?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Menor a 30 minutos	61	72,6%	72,6	72,6
	30 minutos	14	16,7%	16,7	89,3
	Mayor a 30 minutos	1	1,2%	1,2	90,5
	Mayor a 1 hora	8	9,5%	9,5	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

17. ¿Cuántas veces a la semana realiza ejercicio físico?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 vez durante la semana	37	44,0%	44,0	44,0
	2 o 3 veces durante la semana	28	33,3%	33,3	77,4
	4 o 5 veces durante la semana	11	13,1%	13,1	90,5
	Todos los días	8	9,5%	9,5	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

18. ¿Para trasladarse a otro lugar en que medio lo hace?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Caminando	26	31,0%	31,0	31,0
	Bicicleta	14	16,7%	16,7	47,6
	Mototaxi	33	39,3%	39,3	86,9
	Automóvil	11	13,1%	13,1	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

19. ¿Cuánto tiempo camina o hace uso de la bicicleta para trasladarse

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	10 - 15 minutos	47	56,0%	56,0	56,0
	20 - 30 minutos	26	31,0%	31,0	86,9
	Mayor a 30 minutos	6	7,1%	7,1	94,0
	Mayor a 1 hora	5	6,0%	6,0	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

20. ¿Con qué frecuencia practica algún deporte (futbol, tenis, basquetbol)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	21	25,0%	25,0	25,0
	A veces	48	57,1%	57,1	82,1
	Con frecuencia	11	13,1%	13,1	95,2
	Siempre	4	4,8%	4,8	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

21. ¿Le interesa realizar actividad física (correr, caminar, bailar, montar bicicleta)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ningún interés	1	1,2	1,2	1,2
	Poco Interés	26	31,0	31,0	32,1
	Regular interés	32	38,1	38,1	70,2
	Mucho Interés	25	29,8	29,8	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

22. ¿Cuánto tiempo está sentado durante el día?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Menor a 1 hora	13	15,5%	15,5	15,5
	2 - 3 horas	15	17,9%	17,9	33,3
	4 - 5 horas	37	44,0%	44,0	77,4
	Mayor de 5 horas	19	22,6%	22,6	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

23. ¿Promueve la práctica grupal de deporte o juegos, con su familia o amigos?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	12	14,3%	14,3	14,3
	A veces	60	71,4%	71,4	85,7
	Con frecuencia	4	4,8%	4,8	90,5
	Siempre	8	9,5%	9,5	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

24. ¿Utiliza las escaleras en lugar del ascensor?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	9	10,7%	10,7	10,7
	A veces	38	45,2%	45,2	56,0
	Con frecuencia	20	23,8%	23,8	79,8
	Siempre	17	20,25%	20,2	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

25. ¿Te resulta fácil realizar actividad física?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	6,0%	6,0	6,0
	A veces	50	59,5%	59,5	65,5
	Con frecuencia	18	21,4%	21,4	86,9
	Siempre	11	13,1%	13,1	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

26. ¿Usted cree que influye la actividad física para reducir la obesidad?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy poco	1	1,2%	1,2	1,2
	Algo	14	16,7%	16,7	17,9
	Mucho	69	82,1%	82,1	100,0
	Total	84	100,0%	100,0	

ANEXO 03: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. INFORMACIONES DEL EXPERTO

1.1	Nombre y Apellido	<i>Dr. Yudit Guero Villeda de Espinoza</i>
1.2	Profesión	<i>Graduada en Psicología</i>
1.3	Institución donde trabaja	<i>Hospital Regional Lambayeque</i>
1.4	Cargo que desempeña	<i>Enfermera</i>
1.5	Cursos de formación	<i>Psicología</i>
1.6	Título de la investigación	<i>Promoción y educación de la salud contra la Obesidad en adultos del Distrito de Patate Lambayeque 2020.</i>

II. APRECIACIONES:

2.1. Pertinencia de los ítems con los objetivos:

a. Suficiente: _____

b. Medianamente Suficiente: _____

c. Insuficiente: _____

Observaciones: _____

2.2. Pertinencia de los ítems con la Variable:

a. Suficiente: _____

b. Medianamente Suficiente: _____

c. Insuficiente: _____

Observaciones: _____

2.3. Pertinencia de los ítems con las dimensiones:

a. Suficiente: _____

b. Medianamente Suficiente: _____

c. Insuficiente: _____

Observaciones: _____

2.4. **Presupuesto de los Ingresos con los Indicadores**

- Aprobado _____
- Modificaciones Indicadas _____
- Rechazado _____

Observaciones _____

2.5. **Realización de los Ingresos**

- Aprobado _____
- Rechazado _____

Observaciones _____

3. CONCLUSIONES:

Chiclayo, 16 de noviembre de 2020



D. [Illegible Name]
[Illegible Title]
[Illegible Address]

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. INFORMACIÓN DEL EXPERTO:

- 1.1 Nombre y Apellido : Daly Margott Torres Saavedra
1.2 Profesión : Enfermera - Docente
1.3 Grados académicos : Enfermera- Maestro en Docencia Universitaria y Gerencia Educativa
1.4 Institución donde trabaja : Centro Salud José Olaya - USS
1.5 Cargo que desempeña : Enfermera
1.6 Correo electrónico : tsaavedra@crece.uss.edu.pe
1.7 Título de la Investigación : Promoción y educación de la salud contra la Obesidad en adultos del Distrito de Pátapo Lambayeque 2020.

2. APRECIACIONES:

2.1. Pertinencia de los ítems con los objetivos:

- Suficiente: ____
b. Medianamente Suficiente: ____
c. Insuficiente: ____

Observaciones:

2.2. Pertinencia de los ítems con la Variable:

- Suficiente:
b. Medianamente Suficiente: ____
c. Insuficiente: ____

Observaciones:

2.3. Pertinencia de los ítems con las dimensiones:

- Suficiente: ____
b. Medianamente Suficiente: ____
c. Insuficiente: ____

Observaciones:

2.4. **Pertinencia de los ítems con los indicadores:**

- Suficiente
- b. Medianamente Suficiente: ____
- c. Insuficiente: ____

Observaciones:

2.5. **Redacción de los ítems:**

- Adecuada: ____
- b. Inadecuada: ____

Observaciones:

3. **CONCLUSIONES:**

Chiclayo, 16 de noviembre de 2020



Daly M. Torres Sánchez
FISCALERA

Juez

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. INFORMACIÓN DEL EXPERTO:

- 1.1 Nombre y Apellido : DORA MARILÚ CORTAVARRIA PEREZ
- 1.2 Profesión : ENFERMERIA
- 1.3 Grados académicos : MAGISTER EN ENFERMERIA
- 1.4 Institución donde trabaja : HOSPITAL REGIONAL LAMBAYEQUE
- 1.5 Cargo que desempeña : ENFERMERA
- 1.6 Correo electrónico : dcortavaria@crece.uss.edu.pe
- 1.7 Título de la Investigación : Promoción y educación de la salud contra la Obesidad en adultos del Distrito de ~~Pátapo~~ Lambayeque 2020.

2. APRECIACIONES:

2.1. Pertinencia de los ítems con los objetivos:

- a. Suficiente: x
- b. Medianamente Suficiente:
- c. Insuficiente:

Observaciones:

2.2. Pertinencia de los ítems con la Variable:

- a. Suficiente: x
- b. Medianamente Suficiente:
- c. Insuficiente:

Observaciones:

2.3. Pertinencia de los ítems con las dimensiones:

- a. Suficiente: x
- b. Medianamente Suficiente:
- c. Insuficiente:

Observaciones:

2.4. Pertinencia de los ítems con los indicadores:

- a. Suficiente:
- b. Medianamente Suficiente:
- c. Insuficiente:

Observaciones:

2.5. Redacción de los ítems:

- a. Adecuada:
- b. Inadecuada:

Observaciones:

3. CONCLUSIONES:

Chiclayo, 16 de noviembre de 2020

MGTR DORA MARILÚ CORTAVARRÍA PEREZ

Juez

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. INFORMACIÓN DEL EXPERTO:

- 1.1 Nombre y Apellido : Bravo Balcarzo Félix de María
1.2 Profesión : Enfermera
1.3 Grados académicos : Magister
1.4 Institución donde trabaja : Hospital referencial
1.5 Cargo que desempeña : Enfermera
1.6 Correo electrónico : fbb_41@salud.pe.com
1.7 Título de la Investigación : Promoción y educación de la salud contra la Obesidad en adultos del Distrito de Pátapo Lambayeque 2020.

2. APRECIACIONES:

2.1. Pertinencia de los ítems con los objetivos:

- a. Suficiente:
b. Medianamente Suficiente:
c. Insuficiente:

Observaciones:

2.2. Pertinencia de los ítems con la Variable:

- a. Suficiente:
b. Medianamente Suficiente:
c. Insuficiente:

Observaciones:

2.3. Pertinencia de los ítems con las dimensiones:

- a. Suficiente:
b. Medianamente Suficiente:
c. Insuficiente:

Observaciones:

2.4. Pertinencia de los ítems con los indicadores:

- a. Suficiente
- b. Medianamente Suficiente: ____
- c. Insuficiente: ____

Observaciones:

2.5. Redacción de los ítems:

- a. Adecuada: ____
- b. Inadecuada: ____

Observaciones:

3. CONCLUSIONES:

Chiclayo, 16 de noviembre de 2020

HOSPITAL REFERENCIAL FERREÑAF

Mg. Flor Bravo Balboa
C.E.P. 46228

Juez

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. INFORMACIÓN DEL EXPERTO:

- 1.1 Nombre y Apellido : Lidia Mariela Castro Limo
- 1.2 Profesión : Enfermera
- 1.3 Grados académicos : Magister
- 1.4 Institución donde trabaja : Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo
- 1.5 Cargo que desempeña : Supervisión
- 1.6 Correo electrónico : mariela.castro.limo@gmail.com
- 1.7 Título de la Investigación : Promoción y educación de la salud contra la Obesidad en adultos del Distrito de Pátapo Lambayeque 2020.

2. APRECIACIONES:

2.1. Pertinencia de los ítems con los objetivos:

- a. Suficiente: X
- b. Medianamente Suficiente:
- c. Insuficiente:

Observaciones:

2.2. Pertinencia de los ítems con la Variable:

- a. Suficiente: X
- b. Medianamente Suficiente:
- c. Insuficiente:

Observaciones:

2.3. Pertinencia de los ítems con las dimensiones:

- a. Suficiente: X
- b. Medianamente Suficiente:
- c. Insuficiente:

Observaciones:

2.4. Pertinencia de los ítems con los indicadores:

- a. Suficiente X
- b. Medianamente Suficiente: _____
- c. Insuficiente: _____

Observaciones:

2.5. Redacción de los ítems:

- a. Adecuada: X
- b. Inadecuada: _____

Observaciones:

3. CONCLUSIONES:

Chiclayo, 26 de mayo de 2021



Juez
CEP=12148

ANEXO 04: CONFIABILIDAD CON ALFA DE CRONBACH

1. CUESTIONARIO SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO EN LA OBESIDAD EN LOS TRABAJADORES ADULTOS DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PÁTAPO - 2020

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,737	8

2. CUESTIONARIO DE ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN DE LA SALUD EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD EN LOS TRABAJADORES ADULTOS DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PÁTAPO - 2020

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,754	26

ANEXO 05: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Promoción y Educación de la Salud para la Reducción de la Obesidad en Adultos del Distrito de Pátapo Lambayeque 2020

Investigadoras: Acuña Ydrogo Dianaly Maité y Campos Macalopú Lorena del Carmen, estudiantes de enfermería del X ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

Objetivo: Determinar las principales estrategias de promoción y educación de la salud que contribuyan en la reducción de los factores que incrementan la obesidad en los trabajadores adultos de la Municipalidad Distrital de Pátapo Lambayeque 2020.

Procedimiento: Si usted acepta participar será sometido, a dos encuestas de 8 y 26 preguntas cerradas respectivamente, en el cual no existirá ningún riesgo para usted y se manejará bajo parámetros éticos de confidencialidad.

Ante lo leído, aceptó participar en el estudio.

Firma del Participante

ANEXO 6: SOLICITUD PARA AUTORIZAR LA RECOLECCIÓN DE DATOS

“Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia”

CARTA N°1– 2021/ EE/FACCSA

Alcalde Juan Guevara Torres

Municipalidad Distrital de Pátapo

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Mediante la presente le expreso nuestro cordial saludo institucional, a la vez presentarle a, **ACUÑA YDROGO DIANALY MAITÉ y CAMPOS MACALOPÚ LORENA DEL CARMEN**, estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán, que está realizando el proyecto de investigación denominado: **“PROMOCIÓN Y EDICACIÓN DE LA SALUD PARA LA REDUCCIÓN DE OBESIDAD EN ADULTOS DEL DISTRITO DE PÁTAPU- LAMBAYEQUE, 2020”**, este proyecto es requisito fundamental en la asignatura de Investigación II.

Motivo por el cual, acudo a su despacho para solicitarle tenga a bien conceder el permiso a la estudiante para ejecutar el proyecto de investigación en la Institución que usted tan dignamente dirige.

Agradecido por la atención.
Sin otro particular, me despido de usted
Atentamente,



Mg. Cindy Elizabeth Vargas Cabrera
Director de la Escuela Profesional de Enfermería

ANEXO 7: ACEPTACIÓN DE PERMISO PARA REALIZAR LAS ENCUESTAS



MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE *Pátapo*

Ley de Creación 26921 de fecha 29 Enero 1998

“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

Pátapo, 24 DE MAYO DEL 2021.

CARTA N° 001-2021- URH/MDP.

Directora: Mg. CINDY ELIZABETH VARGAS CABRERA.
DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA.

ASUNTO: ACEPTACIÓN PARA LA EJECUCION DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.
REFERENCIA: PROVEIDO N°1275-2021.

Estimada señorita:

Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de saludarla cordialmente en nombre de la Municipalidad Distrital de Pátapo a la que represento, a su vez dar respuesta a la solicitud de fecha 20-05-2021, la misma que doy por **ACEPTADAS** a las estudiantes de la **CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERIA, DIANALY MAITÈ ACUÑA YDROGO Y LORENA DEL CARMEN CAMPOS MACALOPÙ.**

Finalmente hago de conocimiento que la Municipalidad Distrital de Pátapo, reconoce que este trabajo de Investigación será de valiosa ayuda para la mejora de nuestra Entidad, por lo tanto, estamos prestos a coordinar cualquier acción a futuro en bien común.

Sin otro particular me despido de usted, reiterando un cordial saludo y estima.

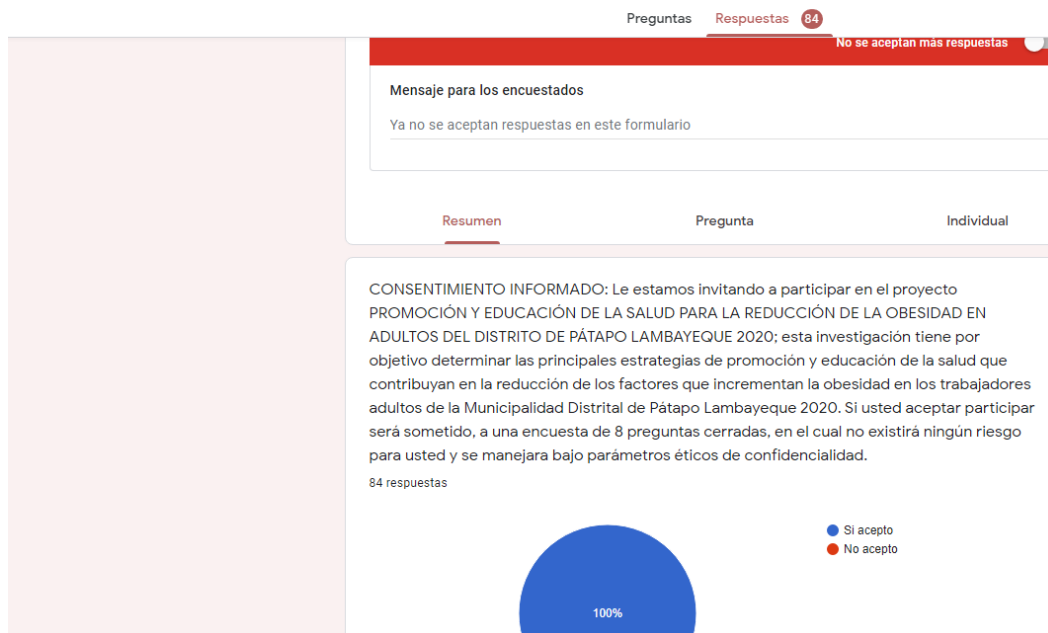
Atentamente,

● Av. Real s/n - Telf.: 42-8205 - Pátapo - Chiclayo.

ANEXO 9: APLICACIÓN DE ENCUESTAS A LOS TRABAJADORES ADULTOS DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PÁTAPÓ



CUESTIONARIO SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO EN LA OBESIDAD EN



CUESTIONARIO DE ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN DE LA S

