



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**“ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL SOBREPESO  
Y OBESIDAD EN EL PERSONAL ASISTENCIAL DEL  
CENTRO DE SALUD SAN GENARO DE VILLA,  
CHORRILLOS - LIMA, 2021”**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN SALUD FAMILIAR Y  
COMUNITARIA**

**PRESENTADO POR:**

**QUISPE GASTELU, ADELAIDA**

**ASESOR:**

**MG. MORI CASTRO, JAIME ALBERTO**

**LIMA – PERÚ**

**2021**



## **DEDICATORIA**

Agradezco a Dios por ser mi guía en este arduo camino, y me ha permitido las oportunidades de día a día ser mejor ser humano, profesional; a mi hijo y padres por ser la inspiración para superarme cada día más, a mis compañeros de trabajos y amigas quienes siempre me brindaron su apoyo incondicional y por sus palabras de aliento nunca dejaron de confiar en mi me motivaron a seguir tras mis objetivos.

### **AGRADECIMIENTO:**

A la Universidad Privada Norbert Wiener por su enorme y valioso apoyo en darme la oportunidad de poder desarrollarme a nivel personal y profesional. A mi asesor Mg. Jaime Alberto Mori Castro quien con sus asesoría y orientación permite encaminar la elaboración del presente Proyecto de Investigación que paso a paso lo pude ir desarrollando.

**ASESOR:**

**MG. MORI CASTRO, JAIME ALBERTO**

**JURADO**

**Presidente** : Dra. Maria Hilda Cardenas de Fernandez  
**Secretario** : Dra. Susan Haydee Gonzales Saldaña  
**vocal** : Mg. Milagros Lizbeth Uturnco Vera

# INDICE

Resumen .....	9
Abstract .....	10
<b>1. EL PROBLEMA .....</b>	<b>11</b>
<b>1.1. Planteamiento del problema .....</b>	<b>11</b>
<b>1.2. Formulación del problema .....</b>	<b>12</b>
1.2.1. Problema general.....	12
1.2.2. Problemas específicos .....	13
<b>1.3. Objetivos de la investigación.....</b>	<b>13</b>
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2. Objetivos específicos .....	13
<b>1.4. Justificación de la investigación .....</b>	<b>14</b>
1.4.1. Teórica .....	14
1.4.2. Metodológica.....	14
1.4.3. Práctica .....	14
<b>1.5. Delimitaciones de la investigación.....</b>	<b>14</b>
1.5.1. Temporal.....	14
1.5.2. Espacial .....	15
1.5.3. Recursos.....	15
<b>2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>16</b>
2.1. Antecedentes .....	16
2.2. Bases teóricas.....	18
2.2.1. Primera variable: Estilo de vida.....	18
2.2.2. Segunda variable: Sobrepeso y obesidad .....	20
2.3. Formulación de hipótesis.....	21
2.3.1. Hipótesis general.....	21
2.3.2. Hipótesis específicas.....	22
<b>3. METODOLOGÍA .....</b>	<b>24</b>
3.1. Método de la investigación .....	24
3.2. Enfoque de la investigación.....	24
3.3. Tipo de investigación .....	24
3.4. Diseño de la investigación.....	25
3.5. Población, muestra y muestreo .....	25
3.6. Variables y operacionalización .....	26
3.6.1. Variable estilo de vida (EV).....	26

3.6.2. Variable Sobrepeso y obesidad (SO).....	27
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
3.7.1. Técnica.....	30
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	30
3.7.3. Validación.....	30
3.7.4. Confiabilidad.....	30
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	31
3.9. Aspectos éticos.....	31
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	33
4.1. Cronograma de actividades.....	33
4.2. Presupuesto.....	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35
6. ANEXOS.....	41
6.1. Matriz de consistencia.....	42
Anexo B. Instrumentos de recolección de datos.....	44
Encuesta.....	44
6.4. Consentimiento informado.....	46

## Resumen

Objetivo analizar la relación entre los estilos de vida con el sobrepeso y la obesidad en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de villa, Lima 2021.

Material y método: esta investigación tiene con enfoque cuantitativo, porque se utiliza la recolección de datos para hacer la demostración de la hipótesis sustentado en el análisis estadístico y el analices de las cualidades o atributos descritos para determinar los resultados de los modelos de conducta en una población. cuando hablamos de una investigación cuantitativa damos por aludido al ámbito estadístico, es en esto en lo que se fundamenta dicho enfoque, en analizar una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de estilo de vida y sobre peso, o problema planteado.

**Palabras claves:** estilo de vida, sobrepeso y obesidad.

## **Abstract**

Objective to analyze the relationship between lifestyles with overweight and obesity in the healthcare personnel of the San Genaro de Villa Health Center, Lima 2021.

Material and method: this research has a quantitative approach, because data collection is used to make the demonstration of the hypothesis supported by the statistical analysis and the analysis of the qualities or attributes described to determine the results of the behavior models in a population. When we speak of a quantitative research we take for granted the statistical field, it is in this that this approach is based, in analyzing an objective reality from numerical measurements and statistical analysis to determine predictions or patterns of lifestyle and weight, or problem raised.

Keywords: lifestyle, overweight and obesity

# **1. EL PROBLEMA**

## **1.1. Planteamiento del problema**

Las promociones en salud se han convertido en herramientas importantes para el individuo y la sociedad para que desarrollen habilidades o actitudes para aumentar los controles de la propia salud y así se modifiquen el estilo de vida para evitar que los usuarios se enfermen o tengan algunos tipos de riesgos en la salud y de esa manera mejorar la calidad de vida (1).

Según el MINSA (Ministerio de Salud), las promociones de la salud son pautas que pretenden el desarrollo de capacidad de las personas y generar situaciones de organización, administración y política que colaboren al individuo o grupo de usuarios a tener mayor control en el determinante de la salud mediante acciones que ayuden en la Promoción de la Salud para evitar los estilos de vida que no son saludables (2).

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), los estilos de vida son “un aspecto general de la vida que demuestra la interacción entre las circunstancias de vida en una forma amplia y los patrones personales de la conducta que determina los factores socioculturales y singularidad personales”. Donde cada usuario tiene diferentes comportamientos que se desarrollaron en todos los procesos de socialización (3).

La obesidad y el sobrepeso son problemas para la salud pública, son causas de riesgos en la enfermedad no transmisible, se incrementó en parte de la mortalidad en el mundo, con más riesgo en enfermedad cardiovascular, coronariopatía y accidentes cerebro vascular. Un aumento del IMC genera peligros para tener enfermedades tipo diabetes mellitus 2 y cáncer, que influyen en la calidad de vida y para los individuos que trabajan (4).

La obesidad y sobrepeso, son males que perjudican a nuestro país, donde el 71% de gente adulta, varones y mujeres, lo manifiestan; donde es de necesidad generar hábitos alimenticios y estilo de vida saludable, evitando el exceso de grasas trans, grasas saturadas, sodio y azúcar, que están en mayor cantidad en los alimentos llamados comidas chatarras (5).

Por ello, el INS (Instituto Nacional de Salud) elabora mensajes educativos que están en la “Guías Alimentarias para la Población Peruana”. “Según nuestras fuentes del Centro Nacional (CENAN) del INS en nuestro país: el 69.9% de adultos padece de sobrepeso y obesidad; seguidamente estos males afectan al 42.4% de jóvenes, al 32.3% de escolares, al 33.1% de adultos mayores y finalmente al 23.9% de adolescentes” (6).

Especialista del INS, indican que el 30% de ciudadanos del Perú, se alimentan de comida chatarra varias veces a la semana y en frituras el 88% consumen con frecuencias; el 21% es el total a nivel nacional y para la sierra es el 34% que exceden en el consumo de sal; el 51% de ciudadanos por lo menos consumen una mínima cantidad de fibras en sus dietas (7). Bajo este contexto y de los argumentos ya mencionados arriba, me motivó a realizar el presente estudio: “Estilos de vida, sobre peso y obesidad en el Personal Asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos- Lima 2021

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida con el sobre peso y la obesidad en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en su dimensión actividad física y hábitos de alimentación en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021?

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en su dimensión recreación y autocuidado en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021?

¿Cuál es la relación del sobrepeso y la obesidad en su dimensión porcentaje del IMC en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Analizar la relación entre los estilos de vida con el sobrepeso y la obesidad en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar la relación entre los estilos de vida en su dimensión actividad física y hábitos de alimentación en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021

Determinar la relación entre los estilos de vida en su dimensión recreación y autocuidado en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021

Determinar la relación del sobrepeso y la obesidad en su dimensión porcentaje del IMC en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021

## **1.4. Justificación de la investigación**

### **1.4.1. Teórica**

El presente estudio radica en el aporte de conocimientos para otros estudios de investigación. Así mismo, permitirá refutar o ratificar los conocimientos teóricos existentes.

### **1.4.2. Metodológica**

Desde El estudio es viable por la accesibilidad con que se cuenta para el proceso de recolección de datos, así mismo, es factible porque se cuenta con recurso humanos, materiales y financieros que garantizarán el desarrollo y conclusión del trabajo en el plazo determinado.

### **1.4.3. Práctica**

El presente estudio que se realizará en el Centro de Salud San Genaro de Villa, permitirá determinar la relación entre estilo de vida y sobre peso, contribuirá en el actuar y alimentación del personal asistencial mejorando los hábitos alimenticios, mejorado las prácticas de estilo de vida y disminuyendo el sobre peso.

## **1.5. Delimitaciones de la investigación**

### **1.5.1. Temporal**

Este trabajo de investigación se ejecutará en periodos de cinco meses: desde marzo hasta setiembre del 2021, donde se tendrán toda la información para la ejecución de la

tesis con la facilidad para acceder a todas las informaciones del paciente mayor en el Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima.

### **1.5.2. Espacial**

Este trabajo estará referido del área geográfica donde se realizará el trabajo de investigación para analizar la relación entre los estilos de vida, sobre peso con la obesidad en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021

### **1.5.3. Recursos**

Existe disponibilidad de recursos materiales para el desarrollo del estudio, el recurso humano estará a cargo del investigador, así como los recursos materiales y económicos.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### **A nivel internacional:**

Medina (2020) en México, dice que el OW+O en adolescentes fue mayor cuando convivio con adultos con sobre peso y obesidad (OR=2,13) > 2 horas de tiempo de pantalla (OR=2,5), patrón de consumo discrecional de alimentos (OR=1,81), viviendo en unión marital (OR=2,13) clasificados en el tercil más alto del índice de riqueza del hogar (OR=1,86), trabajos y tareas del hogar (OR=5,4). se relacionaron con factores familiares y estilo de vida (8).

Cordero (2019), en Argentina, dice que 35% de estudiantes tienen alto peso (21% sobrepesos, 15% son obesos), sin diferencia sexual. El escolar obeso tiene una puntuación baja significativamente en la dimensión de la calidad de vida que están relacionadas a su salud: sus bienestar físicos, sus autopercepciones, y sus autonomías, donde el sexo femenino tienen una mejor percepción más en su salud que el del sexo masculino (9).

Morquecho (2017) en Ecuador, dice que la prevalencia y factores asociados al sobre peso y obesidad en el personal de enfermería encontraron que el 60% son enfermeras, el 42% es auxiliar de enfermería, el 57% han presentado sobrepesos y el 23% tienen obesidad. La obesidad y el sobre peso va en aumento en el personal asistencial (10).

Talavera y col., (2017) en Nicaragua dicen que las prevalencias de obesidad son del 49% y para el sobrepeso es 30%, en ambos sexos, ello generado por la inadecuada práctica alimentaria como son el consumo de comidas rápidas y de frituras, mucho consumo de bebidas con alto azúcar unidas al alimento, como refrescos procesados como

es gaseosa y de patrones alimentarios limitados con menos consumos de vegetales y frutas (11).

Cabrera y Arévalo (2015), en Ecuador dice que el 5% tienen bajo peso, el 77% es normal nutricionalmente, el 19% con sobrepeso, el 2% es obeso grado I, el 1% es obeso grado II, hay obesidad y aumento de peso: no mejoran en la costumbre de nutrición, si no hay alimentación balanceada, habrá predisposición a tener algunas enfermedades no transmisibles (12).

### **A nivel nacional:**

Ñacari. (2018), encontró que 77% tienen estilos de vidas poco saludables, el 41%, tienen pesos normales, el 39%, con sobrepesos, el 22% es obeso Grado I, hay relación entre el peso excesivo del profesional de enfermería con los estilos de vida en su gran mayoría los profesionales con estilos de vidas pocos saludables y pesos normales (13).

Ortega y col., (2018), Encontró que el hombre y cuando se ajusta en edad, se ven baja ingesta de cereal (<3 raciones/día) y verduras con frutas (<4 raciones/día) se asocian a la mayoría de riesgo de sobre peso y de adiposidad central, siendo destacable el incumplimiento de las guías alimentarias, la estrategia de prevención es bajar los altos pesos y considerarse con el fin de lograr mayor eficiencia en la mejora del peso de la población (14).

Contreras y Febres (2017), dice que 54% y la de Sobrepeso 46%. El 39%, Sobrepeso y Obesidad. El estilo de vida influye en la obesidad y sobrepeso, el alimento es un factor, actividades físicas, lo hacen el 63%. El género y la convivencia no influyen en la obesidad y sobrepeso. Tampoco el ingreso familiar es un factor determinante (15).

Malo y col., (2017), dice que obesidad se relaciona con el desarrollo de las ciudades donde hay mayor movilidad que nos lleva a cambios de nuestra vida sedentaria con disminución de actividades físicas traerá enfermedad no transmisible la respuesta con compromiso en implementar una política pública en luchar con la condición de vida de los ciudadanos que generan la obesidad (16).

Fasanando. (2016), dice que el sexo masculino es 55,0%, 72% son urbanas. 48% hacen dietas. 25% tienen obesidad y sobrepeso. 83% tienen actividades físicas. El 63% consumen comidas rápidas. El 50% con antecedente familiar con obesidad y sobrepeso, donde es considerado como factores de riesgos ( $X^2 = 5,064$ ;  $p = 0,024$ ). El consumir comidas rápidas son factores de riesgos a la obesidad y sobrepeso ( $X^2 = 6,658$ ;  $p = 0,010$ ) (17).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Primera variable: Estilo de vida**

Alvin Toffler, indico que estallo el estilo de vida (denominado “sub culturas”) por el aumento de las diversidades en la sociedad postindustrial. Rifkin caracteriza los estilos de vida con la vida cotidiana en Estados Unidos y Europa; en la historia y en la actualidad con el mundo globalizado, luego del individualismo y del comunitarismo (18).

Bourdieu confirma su teoría mediante el concepto de habitus, como esquemas para pensar y sentirse relacionados a las posiciones sociales. El habitus hace al individuo entornos sociales homogéneos para compartir el estilo de vida junta. Ello creció mucho últimamente debido a como se vive los estilos de vida que es sociológico referido a la orientación de intereses, opinión y conductas del individuo, grupos o culturas (19).

Los orígenes son de la época de Aristóteles, es considerado como la expresión que se introdujo por austrohúngaro Alfred Adler en los años 1910, lo ha definido como “sistemas de reglas de conductas generado por la persona para tener metas en sus vidas “luego el concepto ha tomado sentido muy amplio en la manera o del estilo de vida (20).

### **Estilos de Vida Saludables:**

Se adoptó mediante la carta de Otawa por la OMS en 1986, un documento que reconoce que la salud no son productos de trastornos médicos o de otra índole que lo relaciona con la salud, solo que son problemas integrales que son determinados por un factor social y ambiental. El estilo de vida se considera como factor condicionante de la salud. La Carta para la Promoción de Salud, menciona al estilo de vida saludable como indicador para intervención de promover la salud (21).

La OMS dice al estilo de vida saludable una forma de vida para bajar los riesgos de enfermar, en mejor salud disfrutando la vida, salud son bienestar físicos, mentales y sociales, relacionados con patrones de consumos de alimentos, del ocio, de drogas, alcohol y otras por los riesgos ocupacionales, considerado como factor de riesgo, enfermedades transmisibles y no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, etc.) (22).

Se puede tener una lista de estilos de vida saludables, al asumir responsablemente ayudan al bienestar para una buena calidad de vida, necesidad y desarrollo humano. Algunos factores pueden ser: sentidos y objetivos de vida y planes de acción; autoestimas, sentido de pertenencia e identidad; autodecisión, autogestión y deseos de aprender; dar afecto y tener integración familiar y social; satisfacción con la vida; buena nutrición; convivencias, solidaridad y tolerancia (23).

El estilo de vida saludable contiene conductas en la salud, patrón de conducta, conocimientos, creencias, hábito de la persona, mejoras en la salud. Creencias de la importancia de los problemas, ser vulnerable al problema, los análisis beneficio- costo y autoeficacias que ayudan en mejorar la salud, se deben evitar conducta de riesgo, prevenir la enfermedad, adoptando estilos de vida saludables (24).

El estilo de vida saludable es conjuntos de hábitos, actitudes, conductas, actividad, decisión de la persona, frente a circunstancias de la persona desarrollada en la sociedad y que es susceptible de modificarse. Se afirma de procesos de aprendizajes, debido a su asimilación o imitación de patrones o modelo familiar, o de grupos informales o formales (25).

### **2.2.2. Segunda variable: Sobrepeso y obesidad**

La obesidad y el sobrepeso, son acumulaciones anormales o excesivas de grasas que son perjudiciales en la salud. Son problemas de salud pública que afectan a la mayoría de la población del mundo, el cual los ciudadanos peruanos no escapan de esta problemática (26).

#### **Definición de sobrepeso:**

Son estados pre mórbidos de obesidad, caracterizado por incremento de peso corporal con acumulaciones de grasas, son desequilibrios en las cantidades de calorías y energías (en caloría) que se gastan en actividad física. El sobrepeso no es considerado enfermedad, son condiciones para tener diabetes, hipertensión, embolia, infartos, cáncer y muerte muy prematura. Los métodos para analizar los riesgos de tener sobrepeso se dan midiendo la cintura (27).

El aumento de peso es por tiempo y se sabe cuándo se aumenta de peso. Los signos son: La ropa apretada, tallas grandes, en balanza hay aumento de peso. Mucha grasa en cintura, el IMC y circunferencia de cintura alto y actividad como subir escalera o abrochar el zapato lo hacen con dificultad. Los sobrepesos llevan a: Dificultades para respirar, debilidad para ejercicios físicos, alta presión arterial, triglicérido y colesterol en sangre alta, ansiedad, autoestima baja, depresión (28).

La causa del sobrepeso se da por el sedentarismo, mala alimentación, genética, bajo consumo de verduras y frutas, carne y leche relacionado con el alto consumo de gaseosas y carbohidratos, recurrir a alimentos saludables (29).

Riesgo de la obesidad para la salud. Son afecciones donde una alta cantidad de grasa corporal incrementa la probabilidad padecer problemas de salud: Glucosa (azúcar) alta en la sangre o diabetes, Presión arterial alta, Nivel alto de colesterol y triglicéridos, Ataques cardíacos, Problemas óseos y articulares, Cálculos biliares y problemas de hígado (30).

### **Rol de la enfermera sobre el tema.**

El profesional de enfermería interviene intentando subir las concientizaciones de las personas para tener buenos estilos de vida saludables y le motiva al usuario a mantener un cambio en su vida diaria.

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

#### **Hipótesis de trabajo (Hi)**

**Hi:** Existe una relación significativa positiva entre los estilos de vida y el sobre peso y obesidad en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa Lima, 2021.

*Hi: “inadecuado estilo de vida, mayor sobrepeso y obesidad”*

### **Hipótesis nula (Ho)**

**Ho:** No existe una relación entre el estilo de vida y sobre peso y obesidad en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa Lima, 2021.

*Ho: “el estilo de vida no influye en el sobrepeso y obesidad”*

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

**Hi1:** Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión actividad física y hábitos de alimentación en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021

**Ho1:** No existe relación entre los estilos de vida en su dimensión actividad física y hábitos de alimentación en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021

**Hi2:** Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión recreación y autocuidado en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021

**Ho2:** No Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión recreación y autocuidado en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos  
Lima 2021

**Hi3:** Existe relación del sobrepeso y la obesidad en su dimensión porcentaje del IMC en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima  
2021

**Ho3:** No existe relación del sobrepeso y la obesidad en su dimensión porcentaje del IMC en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos  
Lima 2021

## **3. METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación**

El método de esta investigación es deductivo hipotético, el método describe los procesos de construir conocimientos científicos, es descriptivo correlacional. Burns y Grove (2004), afirma que el estudio descriptivo correlacional tiene como objetivo describir las variables y examinar las relaciones entre ellas. El estudio es de enfoque cuantitativo, porque nos permite identificar un atributo, analizar y medir las variables utilizando diferentes métodos (31).

### **3.2. Enfoque de la investigación**

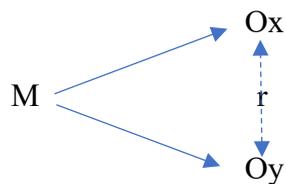
El estudio tiene enfoques cuantitativos, se dan por los parámetros estadísticos, utilizados, siendo el fundamento para el enfoque, se analizan las realidades objetivas haciendo medición numérica y mediante el análisis estadístico para tener un patrón o una predicción de los comportamientos de los fenómenos o problemas que se han planteado (32).

### **3.3. Tipo de investigación**

El estudio es de tipo investigación aplicada por que sus hallazgos permitirán comprender los fenómenos estudiados y brindar recomendaciones o soluciones a las problemáticas planteadas (34).

### 3.4. Diseño de la investigación

La investigación es prospectivo y transversal. Canales y col., (1994), afirma que el estudio prospectivo consigna la información según van aconteciendo los fenómenos, y transversal porque estudia las variables simultáneamente en determinado momento, haciendo un corte en el tiempo (34). Es así que se sigue el esquema:



Donde

- M= representa la muestra de estudio
- O= representa la muestra u objeto de estudio
- Ox= estilos de vida
- Oy= sobrepeso y obesidad
- r = representa la relación existente de ambas variables

### 3.5. Población, muestra y muestreo

#### **Población:**

La población general objeto de estudio estará comprendido por todo el personal asistencial que labora en el Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos, Lima. Por lo tanto, se tomará la totalidad de la población en estudio.

#### **Muestra:**

Debido a que la población es accesible se considerará a toda la población de estudio (muestra censal) que son en total 40, por ser una población finita.

### **Criterios de selección**

#### ***Criterios de inclusión:***

- A todo el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos, Lima 2021.
- El personal que se encuentre laborando bajo la modalidad de teleconsulta.

#### ***Criterios de exclusión:***

- Todo el personal administrativo.
- Personal sin vínculo laboral.

## **3.6. Variables y operacionalización**

**V1:** Estilo de vida (EV)

**V2:** Sobrepeso y obesidad (SO)

### **3.6.1. Variable estilo de vida (EV)**

#### **Definición conceptual:**

Estilo de vida se refiere al grupo de actitudes o comportamientos cotidianos que hacen los ciudadanos en tener una mente y cuerpo adecuado, donde los estilos de vida vienen a ser las bases de la calidad de vida, son conceptos indicados por la OMS que dicen que son percepciones del sujeto sobre su lugar en existencia, hacia los contextos culturales y de los valores del que vive relacionada con los objetivos de las expectativas, normas e inquietudes (35).

#### **Definición operacional:**

Los estilos de vida son actitudes y comportamientos de las personas donde presentan diferentes formas de comportamiento, el cual se medirá con un cuestionario con escala tipo Likert de 20 preguntas a medir 4 dimensiones, con 3 alternativas, saludable, poco saludable, no saludable, el nombre original del cuestionario que se usó en la variable estilos de vida, que es mediante escalas de calificaciones diseñados por Walker, Sechristy Pender, luego fueron modificados por Arrivillaga M., Salazar I., Gómez I., luego adaptado por esta investigadora en el desarrollo de esta investigación.

### **3.6.2. Variable Sobrepeso y obesidad (SO)**

#### **Definición conceptual:**

La obesidad y sobre peso son estados pre mórbidos de las obesidades que se caracterizan por tener aumento en el peso del cuerpo que va seguido de acumulaciones de grasas por todo el cuerpo poniendo en riesgo su salud (36).

#### **Definición operacional:**

Es La obesidad y sobrepeso están definidos como las acumulaciones anormales o el aumento excesivo de grasas y más los aumentos excesivos del peso del paciente, el cual se evaluará con el porcentaje de IMC, con un indicador considerado como menor a 18.5 (baja) peso, 18.5 a 24.9 (son normales) ,25 a 29.9 (hay sobrepeso), 30 a 34.9 (con obesidad grado I) ,35 a 39.9 (con obesidad grado II), igual o mayor que 40 (con obesidad grado II).

**Tabla 1.** Variables y operacionalización

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles o rangos)
<b>V1 Estilos de vida</b>	Los estilos de vida son actitudes y comportamientos de las personas donde presentan diferentes formas de comportamiento, el cual se medirá con un cuestionario con escala tipo Likert de 20 preguntas a medir 4 dimensiones, con 3 alternativas, saludable, poco saludable, no saludable, el nombre original del cuestionario que se usó en la variable estilos de vida, que es mediante escalas de calificaciones diseñados por Walker, Sechristy Pender, luego fueron modificados por Arrivillaga M., Salazar I., Gómez I., luego adaptado por esta investigadora en el desarrollo de esta investigación.	Actividad física	pregunta 1	Categoría ordinal (escala tipo likert)	No saludable = (0 a 20 pts) Poco saludable = (21 a 40 pts.) Saludable = (41 a60 pts)
			pregunta 2		
			pregunta 3		
			pregunta 4		
		Hábitos alimentarios	pregunta 5		
			pregunta 6		
			pregunta 7		
			pregunta 8		
			pregunta 9		
			pregunta 10		
			pregunta 11		
			pregunta 12		
		Autocuidado	pregunta 13		
			pregunta 14		
			pregunta 15		
			pregunta 16		
		Recreación	pregunta 17		
			pregunta 18		
			pregunta 19		
			pregunta 20		

<p><b>V2 Sobrepeso y obesidad</b></p>	<p>Es La obesidad y sobrepeso están definidos como las acumulaciones anormales o el aumento excesivo de grasas y más los aumentos excesivos del peso del paciente, el cual se evaluará con el porcentaje de IMC, con un indicador considerado como menor a 18.5 (baja peso, 18.5 a 24.9 (son normales) ,25 a 29.9 (hay sobrepeso), 30 a 34.9 (con obesidad grado I) ,35 a 39.9 (con obesidad grado II), igual o mayor que 40 (con obesidad grado II).</p>	<p>Porcentaje del IMC</p>			<p>BAJO PESO &lt; 18.5 kg/m<sup>2</sup> PERSO          NORMAL 18.5 – 24.9 kg/m<sup>2</sup>          SOBREPESO 25 – 29.9 kg/m<sup>2</sup>          OBESIDAD GRADO I 30 – 34.9 kg/m<sup>2</sup>          OBESIDAD GRADO II 35 – 39.9 kg          m<sup>2</sup> OBESIDAD GRADO III ≥ 40 kg/m<sup>2</sup></p>
---	---	---------------------------	--	--	---

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

La Se utilizará las encuestas como técnica, que se utiliza como procedimiento en las investigaciones, ya que se pueden obtener los datos de forma eficaz y rápida. En el área de salud hay muchos trabajos que se realizan usando las técnicas mencionadas. Las técnicas a usar en los procedimientos que fueron estandarizados en los trabajos, donde se obtienen y se analizan los datos de las muestras de los casos representativos en particulares de poblaciones que son amplias, que requiere explorar, predecir, describir y explicar toda una serie de características (37).

#### **3.7.2. Descripción de instrumentos**

Para la recolección de datos de la primera variable: estilo de vida, encuesta tipo cuestionario con escala tipo Likert de 20 preguntas que evalúa dimensiones actividad física, hábitos de alimentación, recreación, autocuidado con respuestas con puntuación final saludable, poco saludable, no saludable el nombre original de instrumento Walker, Sechristy Pender, fue modificado por Arrivillaga y col. Para la recolección de datos de la segunda variable: Sobrepeso y obesidad se evaluará con el porcentaje de IMC, con un indicador de menor de 18.5 (será bajo) peso, 18.5 a 24.9 (será normal) ,25 a 29.9 (será sobrepeso), 30 a34.9 (será obesidad grado I) ,35 a 39.9 (será obesidad grado II), igual o mayor que 40 (será obesidad grado II).

#### **3.7.3. Validación**

La validación fue realizada por prueba piloto usando el alfa de cronbach.

#### **3.7.4. Confiabilidad**

La confiabilidad del instrumento, los autores de dichos instrumentos realizaron la prueba piloto mediante la aplicación del instrumento en la misma población, siendo así

en la variable estilos de vida tiene una confiabilidad del 0.93 y para la segunda variable Sobrepeso y obesidad fue el 0.89.

### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Luego de aplicar los instrumentos de recolección de datos, previamente se realizará una base de datos en Excel. Posteriormente se digitarán los datos al programa estadístico SPSS.24.0, luego se les harán los datos su representación mediante tablas, diagramas, figuras el programa Microsoft Office Word 2016 y Microsoft Office Excel 2016. Se harán los análisis estadísticos por frecuencia y porcentaje en cuadros, usando figuras de barras, que son elementos que ayudan a interpretar los resultados de la variable estudiada.

### **3.9. Aspectos éticos**

Se tomará en cuenta las características de protección a la persona a ser entrevistado en este trabajo de investigación mediante los principios bioéticos de toda autonomía, la no maleficencia, la beneficencia y de toda justicia, luego se aplicará el consentimiento informado previa información dada a los entrevistados.

**Principio de autonomía:** Al abordar a los trabajadores asistenciales del centro de salud san Genaro, se respetará su libre voluntad y decisión de participación. Al personal de salud se les hará conocer los detalles del estudio y después se le solicitará su consentimiento informado para que su participación sea la apropiada en la investigación.

**Principio No maleficencia:** Se informará a los entrevistados que, al participar en esta investigación, no involucra riesgo alguno a su integridad y salud individual.

**Principio de Justicia:** El participante será tratado indistintamente con cordialidad, respeto y sin preferencia.

**Beneficencia:** Al personal asistencial del centro de salud san Genaro se les explicarán del beneficio indirecto que se tendrá mediante el resultado analizado del estudio.

## 4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

### 4.1. Cronograma de actividades

Actividades	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Setiembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Año 2021</b>																				
1. Elaboración del problema de estudio: planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación de la investigación y las delimitaciones de la investigación.																				
2. Elaboración del marco teórico del estudio: antecedentes, base teórica y formulación de hipótesis.																				
3. Elaboración de la metodología del estudio: método de investigación, enfoque de investigación, tipo de investigación, diseño de investigación, población, variables y Operacionalización, técnica e instrumentos de recolección de datos, plan de procesamiento y análisis de datos y aspectos técnicos																				
4. Elaboración de aspectos administrativos del estudio: cronograma de actividades y presupuesto.																				
5. Elaboración de las referencias del estudio: revisión bibliográfica, anexos, matriz de consistencia.																				
6. Aprobación del proyecto																				
7. Sustentación de proyecto																				

## 4.2. Presupuesto

<b>POTENCIALES HUMANOS</b>	<b>REC. HUMANOS</b>		
	Personal asistencial	80	1000
	Personal que ejecuta el proyecto	1	500
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>MATERIAL BIBLIOGRÁFICO</b>		
	Libros	12	300
	Internet	20	100
	Investigaciones	11	500
	<b>MATERIAL DE IMPRESIÓN</b>		
	fotocopias	100	100
	Espiralos	01	50
	usb	01	50
	<b>MATERIAL DE ESCRITORIO</b>		
	Lapiceros	10	10
	Hojas	100	100
Tableros	80	80	
<b>SERVICIOS</b>	<b>SERVICIOS</b>		
	Movilidad	200	200
	Alimentos	300	300
	Llamadas telefónicas	100	100
<b>RECURSOS FINANCIEROS</b>	<b>El proyecto será autofinanciado con S/. 3390.00</b>		

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud. Modelo de Abordaje de Promoción de la salud. [Internet]. 2006 [citado 15 de agosto del 2021] 11. Disponible desde: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203\\_prom30.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf). 2011;37.
2. Organización Panamericana de la Salud. Las dimensiones económicas de las enfermedades no transmisibles en América Latina y el Caribe. [Internet]. 2017. Perú Citado 10 de agosto del 2021. Disponible desde: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/33994/9789275319055-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la Prevención. Acta Med Per [Internet]. 2011 [citado 15 de agosto del 2021]; 28 (4): 239. Disponible desde: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>
4. Instituto Nacional de salud – INS. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. [Internet]. 28 marzo 2019. Consultado el [citado 29 de julio del 2021] Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
5. Organización Mundial de la Salud – OMS. Alimentación sana. Perú 2018. [Internet] Consultado el [citado 29 de julio del 2021]: Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

6. Morquecho B. Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería de los hospitales: "José Carrasco Arteaga", "Vicente Corral Moscoso". Cuenca, 2016 [tesis de magíster]. Ecuador: Universidad de Cuenca 2017. Disponible en:  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28126/1/TESIS.pdf>
  
7. Instituto Nacional de salud – INS. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. [Internet]. 28 marzo 2019. Consultado el [citado 29 de julio del 2021]: Disponible en:  
<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepes>
  
8. Medina C. Factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas de 12 a 19 años: ENSANUT Medio Camino 2016. [Internet]. Cuernavaca 2018. [citado 27 de julio del 2021]: Disponible en:  
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:DVd7wutEN0oJ:hhttps://catalogoinsp.mx/files/tes/55626.pdf+&cd=8&hl=qu&ct=clnk&gl=pe>
  
9. Cordero M. Distribución espacial de la calidad de vida relacionada a la salud infantil en la provincia de Tucumán (Argentina). Estudios Geográficos, [S.l.], v. 80, n. 287, p. e015, dec. 2019. ISSN 1988-8546. Disponible en:  
<<http://estudiosgeograficos.revistas.csic.es/index.php/estudiosgeograficos/article/view/753/848>>. Fecha de acceso: 03 de julio del 2021 doi:  
<http://dx.doi.org/10.3989/estgeogr.201932.012>.
  
10. Morquecho I. Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería de los hospitales: José Carrasco Arteaga, Vicente Corral Moscoso. Cuenca, 2016 [master's thesis on the Internet]. Cuenca; 2017 [cited 3 de Agosto del 2021]. Available from:  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/28126>

11. Talavera M., Quinto M., Alvarado S. Prevalencia de sobrepeso, obesidad y su relación con las prácticas alimentarias de los adultos. En internet: <https://repositorio.unan.edu.ni/9759/> accedido el 10 de julio del 2021.
12. Cabrera T., Arevalo M. Estado nutricional y su relación con actividad física y hábitos alimenticios en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja. 2015. [Internet]. Consultado el: 16 de julio del 2021. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/11493>
13. Ñacari K. y Ccuscco A. Estilos de vida y exceso de peso en los profesionales de enfermería del hospital san juan de Lurigancho, Lima – 2018. [Internet]. Consultado el: 16 de agosto del 2021. Disponible en: [http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2872/TESIS%20%  
%c3%91acari%20Keny%20-  
%20Ochante%20Anselma.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2872/TESIS%20%c3%91acari%20Keny%20-%20Ochante%20Anselma.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
14. Ortega R., Jiménez A., Perea J., Peral A., López A. Factores sociodemográficos y de estilo de vida implicados en el exceso de peso. Nutr. Hosp. [Internet]. 2018 [citado el 12 de agosto del 2021]; 35(spe6): 25-29. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S021216112018001200  
007&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112018001200007&lng=es). Epub 06-Jul-2020. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2283>.
15. Contreras L., Febres P. Relación del estilo de vida con el sobrepeso y obesidad en alumnos de instituciones educativas estatales del nivel primario del pueblo joven independencia, alto selva alegre – Arequipa 2016. [Internet]. Consultado el: 1 de agosto del 2021. Disponible en: [http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4625/NUcoorIn.pdf?sequ  
ence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4625/NUcoorIn.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. Malo M., Castillo M., Pajita D. La obesidad en el mundo. An. Fac. med. [Internet]. 2017 Abr [citado el 11 de agosto del 2021]; 78(2): 173-178. Disponible en:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832017000200011&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200011&lng=es).  
<http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13213>.

17. Fasanando L. Factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en los alumnos del primer y segundo grado de secundaria de la institución educativa parroquial padre abad Tingo María. [tesis de licenciatura]. Perú: Universidad de Huánuco; 2016. Disponible en: [http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1038/T047\\_47294215\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1038/T047_47294215_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
18. Ferrari M. Valoración del estado nutricional y descripción de hábitos relacionados con el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en el personal del hospital de Tornu [tesis de licenciatura]. Argentina: 60 Universidad de Belgrano; 2014. Disponible en: [http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/6055/645\\_Labaronni\\_e.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/6055/645_Labaronni_e.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Bedregal M. Influencia De Los Estilos De Vida En El Índice De Masa Corporal De Los Policías Que Se Atienden En El Hospital Regional PNP "Julio Pinto Manrique". Arequipa, 2017. 2018.
20. Ávila R. Estilos de vida y el índice de masa corporal de los policías del escuadrón de emergencia Huancayo - 2017. 2019.
21. Becoña E., Vásquez F. Promoción de los estilos de vida saludables. ALAPSA 2004;(5): 15-25.
22. Hurtado L., Morales CA Correlación entre estilos de vida y la salud de los médicos del hospital regional de Sonsonate. Facultad de Medicina. Universidad de El Salvador. Tesis de Posgrado. San Salvador-El Salvador. 2012.
23. OPS. Municipios, Ciudades y Comunidades Saludables: Recomendaciones para la evaluación, dirigido a los responsables de las políticas en las américas. 2005.
24. Sanabria P. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Revista Med. 2007; 15 (2): 207-217.

25. Hurtado L., Morales C. Correlación entre estilos de vida y la salud de los médicos del hospital regional de Sonsonate. Facultad de Medicina. Universidad de El Salvador. Tesis de Posgrado. San Salvador-El Salvador. 2012.
26. Ortiz K., Sandoval C. Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en Estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial – La Esperanza, 2015.
27. Quirantes A. Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. Revista. Cubana de Salud Pública. 2009; 35(3).
28. Frank E. Physician health and patient care. JAMA. 2004;291:637.10.1001/jama.291.5.637. [PubMed: 14762049]
29. Guerrero L., León A. Estilo de vida y salud. Educere [Internet]. 2010;14(48):13-19. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
30. Godínez S. La grasa visceral y su importancia en obesidad Revista de Endocrinología y Nutrición Vol. 10, No. 3 Julio septiembre 2002. pp 121-127.
31. Hernández R., Fernández C., y Baptista M. Metodología de Investigación. Sexta edición. México D.F.: Mc Graw-Hill Interamericana. 2014[citado 01 de febrero 2021]
32. Ñaupas H., Mejía E. Novoa E. y Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 3era edición. Perú. 2013 [citado el 02 de febrero 2021]
33. Revista metodología de la investigación pag.8-9 2010 [citado el 02 de febrero 2021]
34. Hernández R., Fernández C., Baptista P. Metodología de la investigación [Internet]. 3º Edición. México: Mc Graw Hill; 2010 [citado el 20 de julio de 2021]. 656 p. Disponible en:

[https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)

35. Coral R., Vargas L. Estrategias que promueven estilos de vida Saludables. [Internet]. 2014. Bogotá: 15 de noviembre de 2018. [15 de julio del 2021];17(1): 36. Disponible desde: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/view/938/1146>
36. Dirección general de promoción de la salud - Minsa. Alimentación y nutrición: Construyamos un Perú Saludable [sede web] Minsa; [acceso 20 de julio del 2021]. Disponible en: <http://docplayer.es/4090509-Alimentacion-y-nutricionconstruyamos-un-peru-saludable.html>

## **6. ANEXOS**

## 6.1. Matriz de consistencia

FORMULACION DE PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida con el sobre peso y la obesidad en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de ¿Villa, Chorrillos Lima 2021?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en su dimensión actividad física y hábitos de alimentación en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de ¿Villa, Chorrillos Lima 2021?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en su dimensión recreación y autocuidado en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021?</li> <li>• ¿Cuál es la relación del sobrepeso y la obesidad en su dimensión porcentaje del IMC en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021?</li> </ul>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Analizar la relación entre los estilos de vida con el sobrepeso y la obesidad en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la relación entre los estilos de vida en su dimensión actividad física y hábitos de alimentación en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021</li> <li>• Determinar la relación entre los estilos de vida en su dimensión recreación y autocuidado en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021</li> <li>• Determinar la relación del sobrepeso y la obesidad en su dimensión porcentaje del IMC en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021•</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Hi: Existe una relación significativa positiva entre los estilos de vida y el sobre peso y obesidad en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa Lima, 2021.</p> <p>H0: No hay una relación entre el estilo de vida y sobre peso y obesidad en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa Lima, 2021.</p>	<p>Estilo de vida</p> <p>Sobrepeso y obesidad</p>	<p><b>Tipo de Investigación</b></p> <p>. La investigación es de tipo descriptiva correlacional, la cual busca la definición y descripción del elemento que conforme las variables o fenómeno investigados <b>Método y diseño de la investigación</b></p> <p>El método de esta investigación es deductivo hipotético, el método describe los procesos de construir conocimientos científicos</p> <p><b>Población Muestra:</b> La población general objeto de estudio estará comprendido por todo el personal asistencial que labora en el Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos, Lima. Por lo tanto, se tomará la totalidad de la población en estudio siendo en número de 40, por ser una población finita.</p>



## Anexo B. Instrumentos de recolección de datos

### Encuesta

Por favor marca con una “X” la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestar con mucha sinceridad. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer. Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas ni buenas ni malas. Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

**1= SIEMPRE, 2= FRECUENTEMENTE, 3= A VECES, 4= NUNCA**

	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	S	F	AV	N
1	Hace ejercicios, camina, trota o juega algún tipo de deporte.				
2	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco (spinning, cardio box, aeróbicos, Aero-rumba)				
3	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kun fu, yoga, danza, meditación)				
4	Participa en programas o actividades de ejercicios físicos bajo supervisión.				
	<b>HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN</b>				
5	¿Ud. Consume al menos de 4 a 8 vasos de agua al día?				
6	¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?				
7	Consume más de 4 gaseosas en la semana.				
8	Consume dulces, helados y pasteles más de 2 veces en la semana				
9	Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteínas.				
10	Limita su consumo de grasa (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsa en general)				
11	Mantiene un horario regular en las comidas.				

12	Consumo comidas rápidas (pizza, hamburguesas, etc.)				
<b>RECREACIÓN</b>					
13	¿Ud. Participa en actividades sociales como obras teatrales y musicales, conciertos?				
14	¿En su tiempo libre realiza actividades de cultura como el arte y creaciones artísticas?				
15	En su tiempo libre realiza alguna actividad como lectura, pasear o ir al cine.				
16	¿Duerme al menos siete horas diarias?				
<b>AUTOCAUIDADO</b>					
17	Ud. Va al médico de forma preventiva por lo menos una vez al año.				
18	Chequea una vez al año su presión arterial.				
19	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.				
20	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.				

### **SOBRE PESO Y OBESIDAD**

<b>VARIABLE</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>VALOR FINAL</b>
Porcentaje del IMC	Menor de 18.5	Peso bajo
	18.5 a 24.9	Peso normal
	25 a 29.9	Sobre peso
	30 a 34.9	Obesidad
	35 a 39.9	Grado I
	Igual o mayor a 40	Obesidad grado II

## 6.4. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener  
Investigadores : Quispe Gastelu, Adelaida  
Título : “ESTILOS DE VIDA Y SU RELACION CON EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERSONAL ASISTENCIAL DEL CENTRO DE SALUD SAN GENARO DE VILLA, CHORRILLOS - LIMA, 2021”

**Propósito del Estudio:** Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “ESTILOS DE VIDA Y SU RELACION CON EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERSONAL ASISTENCIAL DEL CENTRO DE SALUD SAN GENARO DE VILLA, CHORRILLOS - LIMA, 2021”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, Quispe Gastelu, Adelaida. El propósito de este estudio es Analizar la relación entre los estilos de vida con el sobrepeso y la obesidad en el personal asistencial del Centro de Salud San Genaro de Villa, Chorrillos Lima 2021. Su ejecución ayudará/permitirá que otras personas puedan seguir investigando y realizando más estudios.

#### **Procedimientos:**

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Leer detenidamente todo el documento y participar voluntariamente
- Responder todas las preguntas formuladas en la encuesta
- Firmar el consentimiento informado

La entrevista/encuesta puede demorar unos 20 a 30 minutos y los resultados de la/la encuesta se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

**Riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

Su participación en el estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

**Beneficios:** Usted se beneficiará con conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

#### **Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

#### **Confidencialidad:**

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

#### **Derechos del participante:**

Si usted se siente incómodo durante el llenado del cuestionario, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con el Quispe Gastelu, Adelaida al 959265843 y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 7065555 anexo 3285. [comité.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comité.etica@uwiener.edu.pe)

#### **CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

\_\_\_\_\_  
Participante

Nombres:

DNI:

\_\_\_\_\_  
Investigador

Nombre:

DNI: