

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



UPLA

TESIS

**FACTORES ASOCIADOS AL EXCESO DE PESO DEL
PERSONAL DE LA 31 BRIGADA DE INFANTERIA EL
TAMBO – HUANCAYO 2022**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
NUTRICIÓN HUMANA**

Bach. Sandra Renojo Ccora
Bach. Wendoly Estefani Rodriguez Landa

Asesor: Lic. Martha Adela Nicho Calero
Línea de investigación: Salud y gestión de la salud.
Fecha de inicio y culminación : enero 2022 - octubre 2022.

HUANCAYO-PERÚ

2023

Dedicatoria

Nuestra investigación principalmente la dedicamos a Dios, por haber permitido llegar hasta esta etapa tan importante de nuestra formación profesional. A nuestros padres y hermanos por ser los pilares más importantes, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado ahí apoyándonos que no nos demos por vencidas para terminar esta tesis en más de 2 años lo cual parecía imposible, pero gracias al apoyo logramos este sueño

Agradecimientos:

Agradecemos a Mg. Martha Adela Nicho Calero, nuestra asesora, por su paciencia y por los acertados consejos en la realización de la investigación.

Expresamos nuestro agradecimiento al comandante Edwin Sandoval Morales jefe del centro de salud militar de la 31° Brigada de Infantería quien nos apoyó para la realización de nuestra investigación en la institución militar.

También agradecemos al Lic. Johan Ruiz Espinoza, por sus conocimientos rigurosos y precisos además por la orientación y ayuda que nos brindó en nuestra investigación.

CONSTANCIA DE SIMILITUD

N ° 0038-FCS -2024

La Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones, hace constar mediante la presente,
Que la **Tesis** Titulada:

FACTORES ASOCIADOS AL EXCESO DE PESO DEL PERSONAL DE LA 31 BRIGADA DE INFANTERIA EL TAMBO – HUANCAYO 2022

Con la siguiente información:

Con autor(es) : **BACH. RENOJO CCORA SANDRA**
BACH. RODRIGUEZ LANDA WENDOLY ESTEFANI
Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**
Escuela profesional : **NUTRICIÓN HUMANA**
Asesor (a) : **LIC. NICHÓ CALERO MARTHA ADELA**

Fue analizado con fecha **29/01/2024** con **92 pág.**; en el Software de Prevención de Plagio (Turnitin); y con la siguiente configuración:

Excluye Bibliografía.

Excluye Citas.

Excluye Cadenas hasta 20 palabras.

Otro criterio (especificar)

<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

El documento presenta un porcentaje de similitud de **25 %**.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el artículo N° 15 del Reglamento de Uso de Software de Prevención de Plagio Versión 2.0. Se declara, que el trabajo de investigación: **Si contiene un porcentaje aceptable de similitud.**

Observaciones:

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 29 de enero de 2024.



MTRA. LIZET DORIELA MANTARI MINCAMI
JEFA

Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones

INTRODUCCIÓN

La investigación presenta dos temas de mucho valor en nuestro país, actualmente el exceso de peso presenta un ascenso desde la etapa de la infancia hasta la edad adulta esto como resultado de muchos factores asociados como los hábitos alimentarios, edad, sexo, sedentarismo y mal sueño.

Este trabajo de investigación se abordó con el objetivo de determinar los factores asociados al exceso de peso del personal de la 31 Brigada de Infantería el Tambo – Huancayo 2022.

En la parte metodológica se empleó el método científico, tipo básica, nivel relacional debido a que establece asociación entre dos variables, además se utilizó el diseño no experimental-transversal.

Nuestra población estuvo conformada por 150 militares de 18 a 59 años de edad y no se utilizó la muestra, ya que se evaluó a su totalidad a los 150 militares. Se empleó una encuesta sobre los factores asociados al exceso de peso. Finalmente se realizó la tabulación de las tablas de frecuencia y los gráficos para conocer los resultados de las variables estudiadas y para la prueba de hipótesis se utilizó la prueba de Chi-cuadrado.

Dentro del esquema de contenidos está organizado por capítulos indicando temas y subtemas que se desarrollan dentro de la investigación, los capítulos son: planteamiento del problema, el marco teórico, hipótesis, metodología, resultados, análisis, discusión de resultados, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos

CONTENIDO

	Pág.
Dedicatoria	02
Agradecimiento	03
Introducción	04
Contenido	05
Contenido de tablas	06
Contenido de figuras	07
Resumen	08
Abstract	09
I. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1. Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Delimitación del problema	12
1.3. Formulación del problema	13
1.3.1. Problema general	13
1.3.2. Problemas específicos	13
1.4. Justificación	14
1.4.1 Teórica	14
1.4.2 Social	14
1.4.3 Metodológica	14
1.5. Objetivos	15
1.5.1 Objetivo general	15
1.5.2 Objetivos específicos	15
II. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	16
2.1. Antecedentes nacionales e internacionales	16
2.2. Bases teóricas	22
2.3. Marco conceptual	28
III. CAPÍTULO III: HIPÓTESIS	29
3.1. Hipótesis general	29
3.2. Hipótesis específicas	29
3.3. Variables	29
IV. CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	31

4.1. Método de investigación	31
4.2. Tipo de investigación	31
4.3. Nivel de investigación	32
4.4. Diseño de la investigación	32
4.5. Población y muestra	32
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	34
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	34
4.8. Aspectos éticos de la investigación	35
V. CAPÍTULO: RESULTADOS	36
5.1 Descripción de resultados	36
5.2 Contrastación de hipótesis	52
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	59
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
ANEXOS:	71
Matriz de consistencia	72
Matriz de operacionalización de variables	74
Confiabilidad y validez del instrumento	75
Instrumento de investigación	76
Data de procesamiento de datos	80
Consentimiento informado	82
Declaración de confidencialidad	85
Contenido de tablas	
Tabla 1. Distribución por sexo del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	36
Tabla 2. Prevalencia de exceso de peso del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	37
Tabla 3. Prevalencia de exceso de peso según sexo del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	38
Tabla 4. Numero de comidas que consumen al día el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	39
Tabla 5. Tipo de preparación que suele consumir en sus preparaciones del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	40

Tabla 6. Frecuencia de consumo de ensaladas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	41
Tabla 7. Consumo de frutas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	42
Tabla 8. Consumo de dulces del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	43
Tabla 9. Consumo de agua del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	44
Tabla 10. Frecuencia de consumo de comida rápida del personal de la 31° brigada de infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	45
Tabla 11. Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	46
Tabla 12. Exceso de peso según actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	47
Tabla 13. Exceso de peso según tiempo de actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	48
Tabla 14. Exceso de peso según tipo de actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	49
Tabla 15. Exceso de peso según horas de sueño del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	50
Tabla 16. Exceso de peso según horas de trabajo del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	51
Tabla 17. Prueba Chi-cuadrado entre sexo y Exceso de peso.	52
Tabla 18. Prueba Chi-cuadrado entre el número de comidas y Exceso de peso.	53
Tabla 19. Prueba Chi-cuadrado entre el tipo de preparación y Exceso de peso.	53
Tabla 20. Prueba Chi-cuadrado entre el consumo de ensalada y Exceso de peso.	53
Tabla 21. Prueba Chi-cuadrado entre el consumo de frutas y Exceso de peso.	54
Tabla 22. Prueba Chi-cuadrado entre el consumo de dulce y Exceso de peso	54
Tabla 23. Prueba Chi-cuadrado entre el consumo de agua y Exceso de peso	54
Tabla 24. Prueba Chi-cuadrado entre el consumo de comida rápida (salchipapas, hamburguesa) – exceso de peso.	55
Tabla 25. Prueba Chi-cuadrado entre la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas y Exceso de peso	55
Tabla 26. Prueba Chi-cuadrado entre la actividad física y Exceso de peso	56
Tabla 27. Prueba Chi-cuadrado entre tiempo de actividad física y Exceso de peso	56
Tabla 28. Prueba Chi-cuadrado entre el tipo de actividad física y Exceso de peso	57

Tabla 29. Prueba Chi-cuadrado entre las horas de sueño y Exceso de peso	57
Tabla 30. Prueba Chi-cuadrado entre las horas de trabajo y Exceso de peso	58

Contenido de figuras

Figura 1. Distribución por sexo del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	36
Figura 2. Prevalencia de exceso de peso del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	37
Figura 3. Prevalencia de exceso de peso según sexo del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	38
Figura 4. Numero de comidas que consumen al día el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	39
Figura 5. Tipo de preparación que suele consumir en sus preparaciones del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	40
Figura 6. Frecuencia de consumo de ensaladas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	41
Figura 7. Consumo de frutas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	42
Figura 8. Consumo de dulces del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	43
Figura 9. Consumo de agua del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	44
Figura 10. Frecuencia de consumo de comida rápida del personal de la 31° brigada de infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	45
Figura 11. Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	46
Figura 12. Exceso de peso según actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	47
Figura 13. Exceso de peso según tiempo de actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	48
Figura 14. Exceso de peso según tipo de actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	49
Figura 15. Exceso de peso según horas de sueño del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	50
Figura 16. Exceso de peso según horas de trabajo del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.	51

RESUMEN

El exceso de peso ascendió como resultado de muchos factores que a la fecha se están evaluando; estos pudiendo llegar a ser perjudiciales para la salud. Esta investigación tiene como objetivo general, determinar los factores asociados al exceso de peso según índice de masa corporal en el personal de la 31° brigada de infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022, el estudio es de tipo básica, relacional, de diseño no experimental, con una población de 150 militares, además se les realizó una encuesta a través de un cuestionario para determinar los factores asociados al exceso de peso, además de realizar las medidas antropométricas de la talla y peso para obtener el índice de masa corporal. La prueba del coeficiente Alfa de Cronbach que resultó 0,714. Se realizó con el programa de IBM-SPSS versión 25. En los resultados se evidenció que la prevalencia del exceso de peso en los militares fue de 70,7%. Donde el 37,9% (femenino) y el 78,5% (masculino).según el número de comidas el 76% consumen más de 5 comidas al día, referente al consumo de ensaladas el 82,2% de los militares solo consumen una porción de ensalada al día, según el consumo de frutas el 77% consume de 1 a 2 porciones de frutas por día, referente al consumo de dulces el 71,2% consume de 1 o 2 veces por semana, consumo de comida rápida el 76,3% consumen de uno a dos veces por semana, según el consumo de bebidas azucaradas el 75% consume de tres o más veces por semana, según la actividad física, el 78,8% de los militares no realizan actividad física, según las horas de sueño el 85,7% duerme entre 4 a 5 horas, según las horas de trabajo, el 69,2% de los militares trabaja 12 horas durante el día por ende presentan exceso de peso. Los resultados de nuestro estudio podrían ser utilizados para otras investigaciones y comparaciones.

Palabras clave: exceso de peso, factores asociados, nutrición.

Abstract

Excess weight increased as a result of many factors that are currently being evaluated; These can be harmful to health. The general objective of this research is to determine the factors associated with excess weight according to body mass index in the personnel of the 31st infantry brigade of El Tambo, Huancayo in the year 2022. The study is basic, relational, non-experimental design, with a population of 150 military personnel, a survey was also conducted through a questionnaire to determine the factors associated with excess weight, in addition to performing anthropometric measurements of height and weight to obtain the body mass index. . The Cronbach's Alpha coefficient test was 0.714. It was carried out with the IBM-SPSS version 25 program. The results showed that the prevalence of excess weight in military personnel was 70.7%. Where 37.9% (female) and 78.5% (male). According to the number of meals, 76% consume more than 5 meals a day, regarding the consumption of salads, 82.2% of the military only consume a serving of salad a day, according to fruit consumption, 77% consume 1 to 2 servings of fruit per day, regarding the consumption of sweets, 71.2% consume 1 or 2 times a week, fast food consumption 76.3% consume one to two times a week, depending on the consumption of sugary drinks, 75% consume three or more times a week, depending on physical activity, 78.8% of military personnel do not do physical activity, according to hours of sleep 85.7% sleep between 4 to 5 hours, depending on work hours, 69.2% of military personnel work 12 hours during the day therefore they are overweight The results of our study could be used for further investigations and comparisons.

Keywords: excess weight, associated factors, nutrition.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

Las enfermedades no transmisibles han alcanzado cifras alarmantes tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo. La Organización Mundial de la Salud. (1) informa que, según las estimaciones en el mundo para el año 2016 había más de mil novecientos millones de adultos de 18 a más años presentaban sobrepeso y un poco más de 650 millones tenían obesidad. El incremento de obesidad es más alarmante en países de ingresos bajos y medianos, en gran parte debido al incremento de los factores de riesgo en esas poblaciones en las últimas décadas. Además, las personas con obesidad no toman interés de su condición, lo que conlleva al riesgo de diversas complicaciones prevenibles y posterior la muerte.

Para la Organización Panamericana de la Salud la obesidad es uno de los factores primordiales de riesgo para cuantiosas enfermedades crónicas, entre ellas están las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como distintos tipos de cáncer. Además, la Región de las Américas presenta la prevalencia más ascendida de todas las regiones de la Organización Mundial de la Salud, con un promedio de 62,5% de los adultos con sobrepeso u obesidad donde el 64.1% representa a los hombres y un 60.9% de las mujeres. La obesidad se puede prevenir a través de la dieta, el ejercicio físico entre otros aspectos. (2)

En el Perú se presenta las mismas tendencias relacionadas al exceso de peso, siendo un serio problema de salud pública: según la Encuesta ENDES del 2020, muestra que un 37.9 % de las personas de 15 años a más con diagnóstico de sobrepeso donde el 36.1% son mujeres y el 39.9% son hombres, además nos indica que el 24.6% presentan obesidad el 28.1% son mujeres y el 20.7% son hombres haciendo que el exceso de peso sea de 62.5% a nivel nacional por lo tanto el exceso de peso se incrementó en más de 2 puntos porcentuales en solo un año. (3)

A la fecha la obesidad es un serio problema porque puede conllevar a desarrollar enfermedades no transmisibles, un índice de masa corporal incrementado se asocia con problemas metabólicos, tales como aumento del colesterol, triglicéridos y resistencia a la insulina. (4)

entre los factores de riesgo de la obesidad están la dieta y el sedentarismo, son factores primordiales para desencadenar el exceso de peso en todos los niveles económicos y distintas edades, además estos factores son modificables con medidas preventivas, por otro lado, existen otros factores que no se pueden cambiar debido a que son propios del individuo como la edad, el género y la genética. La identificación de estos factores, sobre todo en edades tempranas, pueden ser corregibles, además se pueden diseñar estrategias preventivas para un posterior impacto en la salud pública. (5)

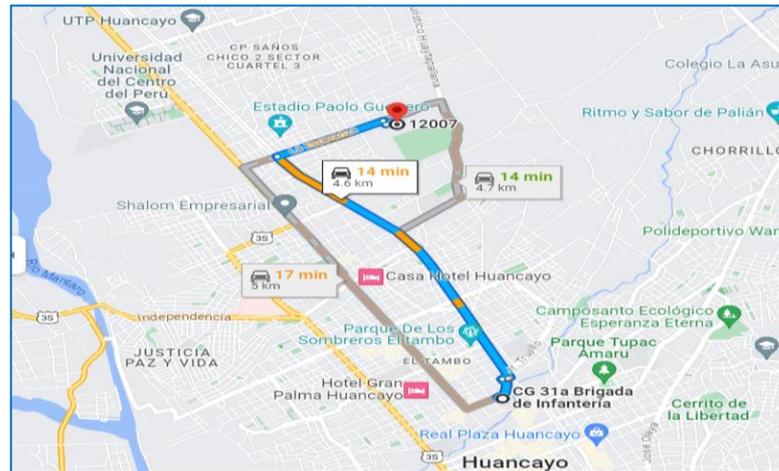
En este sentido si hablamos de forma puntual las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, se debe a diversos factores, según diversos estudios tienen origen en la parte genética, los factores ambientales y los estilos de vida de los individuos. Además, la organización Mundial de la Salud recomienda limitar la ingesta energética de grasa total y de azúcares, asimismo se debe incrementar el consumo de frutas y verduras, así como de leguminosas, cereales integrales, frutos secos y realizar actividad física (60 minutos diarios para la población joven y 150 minutos semanales para la población adulta). (6)

Las investigaciones abordan el tema, indicando que los estilos de vida, hábitos alimentarios y actividad física ocupan un lugar primordial en la salud del individuo y cuando estos son inadecuados se convierten en factores de riesgo de enfermedades como el exceso de peso por esta razón es que se hace necesario hacer una investigación donde se pueda estudiar la asociación que pueda existir entre la dieta, la actividad física y el exceso de peso y de esta manera hacer un aporte importante para el avance de la investigación en este tema de mucho interés para la salud pública, ya que a la fecha en el campo de la nutrición no tenemos investigaciones que asocien estos factores con el exceso de peso según índice de masa corporal en la 31° Brigada de Infantería de El Tambo Huancayo.

1.2. Delimitación del Problema

1.2.1 Delimitación espacial

La tesis se realizó en la 31° Brigada de Infantería de el Tambo Huancayo, departamento de Junín, que se encuentra ubicado a 3.259 metros sobre el nivel del mar. Ubicado en la zona central de los Andes peruanos,



1.2.2 Delimitación temporal

Se desarrollo en el periodo comprendido entre los meses de enero – octubre del 2022.

1.2.3 Delimitación teórica

En el proyecto de investigación se realizó una revisión teoría que tiene como límites, el análisis del problema sobre el exceso de peso a partir de los factores alimentarios y actividad física, con el propósito de buscar la asociación entre algunos alimentos que conforman la dieta y que pueden estar siendo factores que intervengan en el exceso de peso; por esta razón se conceptualizo a partir de la información científica existente, todas las posibles causas que originen esta asociación.

1.3. Formulación del Problema

1.3.1. Problema General

¿Cuáles son los factores asociados al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° brigada de infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?

1.3.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la prevalencia del exceso de peso según índice masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?
- b) ¿El sexo, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?
- c) ¿La ingesta de dieta, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?
- d) ¿La actividad física, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?
- e) ¿Las horas de sueño, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?
- f) ¿Las horas de trabajo, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica

La tesis acrecentara el conocimiento científico, ya que se menciona los factores asociados al exceso de peso según índice de masa corporal, servirán como una evidencia teórica que va a establecer una relevancia científica a la investigación; para esto es necesario que se diseñe un marco teórico con información relevante, de fuentes confiables como artículos científicos, bibliografías confiables y relevantes para el tema. Además, que sirva como fuente de información para otras investigaciones relacionadas al tema entre los factores asociados al exceso de peso como son la dieta, la actividad física, las horas de sueño en el personal de la 31° Brigada de Infantería y que pueden conllevar en el futuro a padecer de distintas patologías; lo que realmente vuelve a la tesis como una investigación de mucho valor para las ciencias de la salud y la nutrición.

1.4.2. Justificación social

La presente investigación, busca contribuir nuevos conocimientos sobre el exceso de peso con el propósito de determinar los factores asociados entre ellos la dieta, la actividad física, las horas de sueño y las horas de trabajo. Los resultados van a contribuir de manera significativa en posteriores investigaciones y en especial el propósito es contribuir a disminuir los problemas relacionados con el exceso de peso, además de beneficiar a la 31° Brigada de Infantería de El Tambo – Huancayo donde a partir de estos datos se podrá intervenir oportunamente fortaleciendo sus talleres de educación y alimentación lo cual se logrará mejorar el performance del personal, que le permitirá ser más ágil, saludable y fuerte por ende contribuirá a mejorar la seguridad nacional.

1.4.3. Justificación metodológica

La tesis presento una justificación metodológica, porque se elaboró un cuestionario para estudiar los factores asociados al exceso de peso según índice de masa corporal; de esta forma al cumplir con todos los procedimientos estadísticos y metodológicos en su diseño, relacionados a validez y confiabilidad de un instrumento de recolección de datos, además contribuirá en el desarrollo de otras investigaciones, va servir como

antecedente, lo cual es posible que este instrumento pueda ser usado en otras tesis y ayudar a tener mayor información sobre el tema.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Identificar los factores asociados al exceso de peso según índice de masa corporal en el personal de la 31° brigada de infantería de El Tambo Huancayo, en el año 2022.

1.5.2. Objetivos Específicos

- a) Determinar la prevalencia del exceso de peso según índice masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo Huancayo, en el año 2022.
- b) determinar si el sexo, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
- c) Evaluar si la ingesta de dieta, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
- d) Identificar si la actividad física, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
- e) Determinar si las horas de sueño, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
- f) Identificar si las horas de trabajo, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes nacionales.

Zambrano. (7) En su tesis titulada “Factores de riesgo que se relacionan con el sobrepeso y obesidad en los policías de la comisaría de Huánuco - 2019” cuyo objetivo principal es “determinar los factores de riesgo que se relacionan con el sobrepeso y la obesidad en los policías de la comisaría de Huánuco”. es una investigación analítica que se realizó con 77 policías, realizaron un cuestionario de factores de riesgo y una ficha de registro para el estado nutricional. Los resultados nos presentan que 3% de policías evaluados presentaron sobrepeso y 6,5% tuvieron obesidad. Los factores laborales que se asociaron fueron el trabajo en oficina ($p = 0,009$); realizar funciones administrativas ($p = 0,044$) y pasar varias horas sentado(a) en el trabajo ($p = 0,013$). Y finalmente, los factores de los estilos de vida que se relacionaron con el sobrepeso u obesidad fueron el consumo de comidas rápidas ($p = 0,006$), ingesta de alimentos dulces ($p = 0,027$); el sedentarismo ($p = 0,005$); consumo de bebidas gaseosas ($p = 0,009$) y dormir menos de seis horas diarias ($p = 0,002$); siendo todas las relaciones estadísticamente significativas. Como conclusiones nos refiere que los factores de riesgo sociodemográficos, laborales y de los estilos de vida se relacionaron con el sobrepeso u obesidad en los policías de la comisaría de Huánuco.

Trujillo. (8) Realizo una tesis titulada “Factores asociados a sobrepeso y obesidad en trabajadores de una institución pública de salud” cuyo objetivo fue “determinar los factores asociados al sobrepeso y obesidad en trabajadores de una institución pública de salud” utilizo método: científico, la población estuvo conformada por 715 trabajadores: entre ellos 371 fueron mujeres y 344 varones de 20 años y más. Los factores de riesgo se evaluaron por el consumo de frutas, verduras, lácteos y la actividad física se evaluó mediante una ficha valoración nutricional. Se calculó el coeficiente de correlación de Pearson, cada factor de riesgo se

calculó a través de la prueba Chi cuadrado. A través de los resultados reveló el promedio del índice de masa corporal fue de 26.7kg/m² además, el 5.5% de los trabajadores refieren consumir menos de dos porciones diarias de frutas, verduras y lácteos y el 63.9% de los participantes no realiza actividad física. El consumo de frutas, verduras, lácteos, la actividad física y ser mayor de 60 años no influyeron significativamente, en el sobrepeso y la obesidad. Llegando a la conclusión que el consumo de frutas, verduras, lácteos y la actividad física no tuvieron asociación con el sobrepeso y la obesidad.

Izquierdo. (9) Su tesis titulada “Factores asociados al sobrepeso y obesidad en el personal médico de un Hospital público” cuyo objetivo fue “Determinar los factores asociados al sobrepeso y obesidad en personal médico del Hospital Belén de Trujillo durante el periodo de marzo y abril del 2017”. El diseño de investigación fue observacional de corte transversal, la población fue censal, como resultados se determinó que el 50% de los médicos presentaron sobrepeso y un 20.4% presentaba obesidad, en cuanto a la relación de los hábitos alimenticios el personal que refirió una dieta alimenticia inadecuada, el 36.7% presento obesidad, el 50% presento sobrepeso.

Borrero. (10) En su tesis “Factores asociados al sobrepeso y obesidad de los profesionales de la salud del Hospital Nuestra Señora de las Mercedes, Piura, 2020” cuyo objetivo fue “Describir la relación entre los factores asociados con el sobrepeso y la obesidad en el personal de enfermería del Hospital Nuestra Señora de las Mercedes, Piura”. La investigación es de tipo básica, correlacional, el diseño fue no experimental, la población fue de 55 profesionales, y posteriormente para comprobar la hipótesis se aplicó el estadístico Chi cuadrado de Pearson, la cual permitió conocer que no existe relación significativa entre los factores asociados y sobrepeso y obesidad $p= ,688$ es >0.05 , los resultados fueron muy significativos ($p=,000$) llegando a la siguiente conclusión que los factores asociados no se relacionan significativamente con el exceso de peso de los profesionales. Además, se encontró que no

existe relación significativa entre el sobrepeso y obesidad con el factor asociado actividad física ($p= ,609$ es >0.05), tampoco con el factor hábitos alimenticios ($p= ,902$ es >0.05) y con el factor asociado horas laborales ($p= ,975$ es >0.05).

Palomino, García, Antonio y Siancas. (11) Realizaron una tesis titulada “Exceso de peso y factores asociados en personal policial de las comisarías del Norte de Lima” cuyo Objetivo fue “Evaluar el exceso de peso y los factores asociados entre los miembros de la Policía Nacional que laboran en las comisarías del Norte de Lima en el año 2019” como métodos: el estudio es de nivel descriptivo transversal. La población estuvo conformada por 800 efectivos de la policía procedentes de 5 comisarías ubicadas en los distritos de Lima Norte. Como resultados se obtuvo que el 79,9 % del personal tiene exceso de peso, lo cual el 45,6% tiene sobrepeso y 34,3%obesidad., mayor tiempo de servicio, grado de suboficial, aquellos que tienen labor administrativa, y en aquellos que presentan estilos de vida no saludables. Como conclusión que existe una alta frecuencia de exceso de peso, además los factores asociados al exceso de peso fueron el sexo masculino, mayor edad y los estilos de vida no saludables.

2.1.2 Antecedentes internacionales.

García, Vázquez y Figueroa. (12) “Factores de riesgo nutricionales asociados con el desarrollo de obesidad en militares del ejército mexicano” cuyo objetivo fue “Identificar los factores de riesgo nutricionales asociados al sobrepeso y obesidad en una Brigada del Ejército Mexicano”. Como resultados se obtuvo que el consumo es menor o igual a 1 vez por semana de frutas y verduras, el consumo de bebidas azucaradas más de una vez por semana, el consumir la mayor cantidad de calorías dentro de la cafetería, en calle fueron factores de riesgo para desarrollar exceso de peso.

Cajamarca G. (13) En su tesis titulada “Factores de riesgo que influyen en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en personas adultas de 45-60 años que acuden al servicio de consulta externa del Hospital San Vicente de Paul del cantón Pasaje Ecuador Período septiembre 2018 –agosto 2019.” Cuyo objetivo fue “Determinar los factores de riesgo que influyen en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en personas adultas de 45 a 60 años que acuden a consulta externa del Hospital San Vicente de Paul”. El estudio es de tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra conformada por 86 adultos mayores La técnica utilizada fue la encuesta. Los resultados son que el 30,2% presento sobrepeso, el 51,2% obesidad I; el 16,3% obesidad II y 2,3% obesidad III, el 72.1 % no realiza ejercicio físico, en el 59.3 % el aporte calórico de la dieta es muy alto, el 86,4% no consume una dieta balanceada, el 69.8% no tiene un descanso nocturno adecuado , además se concluyó, que únicamente el factor herencia tiene una asociación para la población.

Fernández R. (14) En su tesis titulado “Factores de riesgo que condicionan el sobrepeso y obesidad en el personal administrativo de una empresa privada de la ciudad de Guatemala en el año 2017” cuyo objetivo fue “Determinar los factores de riesgo que condicionan el desarrollo de sobrepeso y obesidad en colaboradores de una empresa privada de la ciudad de Guatemala” la investigación es de nivel descriptivo, la Muestra fue de 150 trabajadores la información se recolecto a través de la frecuencia de consumo y recordatorio de 24 horas, se obtuvo como resultados que el 42.7% presento sobrepeso y el 52.7% obesidad. Además, se observó bajo consumo de lácteos, legumbres, frutas, vegetales y alto consumo de azúcares.

Guevara S. (15) En su investigación “Factores asociados al sobrepeso y obesidad del personal de enfermería y su influencia con el desempeño laboral en el hospital del sur esmeraldas – Ecuador en el año 2021” cuyo objetivo fue “Determinar los factores asociados al sobrepeso y obesidad del personal de enfermería y su influencia con el desempeño laboral en el Hospital Delfina Torres de Concha de Esmeraldas 2020 – 2021” es un estudio cuantitativo, los resultados obtenidos un 54% tienen sobrepeso y

23.6% Obesidad I son mujeres. Por otro lado, 6.7% presenta sobrepeso y un 3.3% Obesidad I son varones.

Rodríguez A. (16) Realizo una tesis titulada “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 en el año 2018” cuyo objetivo fue “Evaluar la relación entre el estado nutricional con la calidad de alimentación y actividad física” La investigación es trasversal como resultados se obtuvo que un 40% presentó sobrepeso y el 33% obesidad. Además, el 40.9% realizo actividad física insuficiente y presentaban sobrepeso y el 22.7% obesidad.

2.2 Bases teóricas

1. Exceso de peso

1.1. Definición:

Sobrepeso se define como un estado pre mórbido a la obesidad lo cual está caracterizada por un aumento de grasa corporal, por lo tanto, el sobrepeso no es una enfermedad, pero es una condición que puede predisponer a la aparición de patologías como hipertensión, diabetes, Dislipidemias y algunos tipos de cáncer. (17)

La obesidad Se considera una enfermedad por el incremento de peso por la grasa corporal lo cual desencadena problemas para la salud, provocando un considerable riesgo de morbimortalidad. Esta enfermedad crónica no transmisible se caracteriza por tener múltiples causas pueden ser genéticas, ambientales o psicológicas (17)

El exceso de peso en el Perú es un gran problema de salud ya que el 60% de la población mayor de 15 años lo presenta esto puede ser debido al exceso en el consumo energético y menos actividad física (18).

Epidemiología

Según la organización Mundial de la Salud la prevalencia a nivel mundial se estima que es más de mil novecientos millones de adultos de 18 o más años de edad presentaban sobrepeso, y más de 650 millones padecían de obesidad. (1) la mayor prevalencia es en los países desarrollados y países en vías de desarrollo.

Etiopatogenia

Las causas son diversas:

Factores Genéticos: el origen de la obesidad puede desarrollarse en las etapas más tempranas de la vida, que viene hacer el período fetal el cual activará diversos procesos hormonales, nutricionales, físicos y psicológicos, los cuales van a actuar en diversos períodos críticos de la vida. La presencia de uno o varios miembros de una sola familia con obesidad presentan un probable surgimiento de obesidad en edades muy tempranas conocida como obesidad monogénica dominante causada por

mutaciones en el gen del receptor 4 de la melatonina, esta implicación ya ha sido estudiada en diversas investigaciones. Por lo tanto, se pudo vincular cómo el riesgo de padecer obesidad extrema a lo largo de la vida.

Factores Ambientales: Entre los factores ambientales que conllevan al exceso de peso están el estilo de vida, el tamaño de las raciones, la accesibilidad de los alimentos, el ritmo de vida, y como consecuente el aumento de las comidas rápidas lo que aumenta el consumo de alimentos fuera de casa y el sedentarismo, entre otras.

Factores psicológicos: el estrés, la depresión, la carga laboral, además una peculiaridad de los obesos es la dificultad para manifestar y expresar sus emociones, lo cual conlleva a que recurran a comer en exceso como una mala estrategia. (18)

Consecuencias

- Es recurrente la resistencia a la insulina e hiperinsulinemia, esto puede participar en la retención de sodio.
- Las personas obesas normalmente presentan hipertrigliceridemia y bajas concentraciones de colesterol HDL, lo cual aumentan el riesgo de padecer patologías coronarias.
- La obesidad también interviene en la predisposición del desarrollo de la artrosis debido a los efectos acumulados del desgaste articular. “Cuanto mayor sea la carga de grasa corporal, mayor será el traumatismo que sufran las articulaciones con el paso del tiempo”.
- Las personas obesas padecen de apneas del sueño tiene complicaciones ya que la falta de oxígeno produce trastornos metabólicos como la alteración de hormonas como la grelina y leptina que regulan el apetito lo cual hace que el paciente se mueva menos durante el día y agrave el exceso de peso. (19)

Tratamiento dietético

La mejor manera de lograrlo es disminuyendo el consumo de grasa saturada inferior al 10% de la energía total, reducir el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar. Reduciendo el consumo energético habitual requerido. Pero, no hay que olvidar que la Actividad Física por lo menos 30 minutos al día y la modificación de la conducta alimentaria mediante la promoción del estilo de vida limitando las horas de uso de tecnologías, fomentando el consumo de frutas y verduras, lo cual son imprescindibles en el tratamiento del sobrepeso y de la obesidad. (19)

2. Factores asociados al exceso de peso:

2.1. Definición:

Dieta: La alimentación debe ser equilibrada, variada y saludable lo cual se determinarán por las características de cada individuo según sexo, la edad y actividad física, además de la disponibilidad en la zona y los hábitos alimentarios. En cuanto al consumo de frutas y verduras: es fundamental ya que se asocia con efectos preventivos en la obesidad, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. La Organización Mundial de la Salud recomienda 5 porciones de frutas y verduras o 400gr al día. (20)

Según el ENDES a nivel nacional, el consumo promedio diario de porciones de fruta fue de 1,9%. Donde el consumo de frutas fue similar en mujeres (1,9%) y hombres (2.0%). También cabe mencionar que el consumo promedio de ensaladas fue de 1,16 porciones diarias de ensalada de verduras, dicho promedio es similar en hombres y mujeres. Por lo tanto, a nivel nacional solo el 11,0% consumió por lo menos 5 porciones de frutas y/o ensaladas de verduras al día. Donde el consumo fue mayor en las mujeres (12,2%) que en hombres (9,5%). (3)

Además, el consumo de azúcar, refrescos o bebidas azucaradas son causantes de la obesidad. Esto se debe a diversos mecanismos como el aumento de calorías, la estimulación del apetito debido a los cambios en

los niveles de glucosa que se producen como respuesta al consumo de carbohidratos simples de fácil absorción y con un alto índice glicémico, el jarabe de maíz rico en fructuosa presente en los refrescos y las bebidas azucaradas, el cual conlleva a la lipogénesis hepática. (21) “los estudios sugieren que el beber demasiadas calorías cause un aumento de peso que el comer demasiadas calorías de alimentos sólidos, ya que las calorías líquidas no satisfacen tanto como las calorías que se consumen de los alimentos sólidos. Los líquidos no contribuyen a una sensación de saciedad, por lo que las personas tienden a consumir más calorías líquidas. La reducción de la ingesta de calorías líquidas tiene un mayor efecto sobre la pérdida de peso que la reducción de calorías sólidas”. Por lo tanto, la OMS recomienda disminuir la ingesta de azúcares libres a < del 10% de la ingesta calórica total.

La ingesta calórica diaria de grasas debe ser menos del 30%. Las grasas no saturadas presentes en los frutos secos, pescados, palta y aceites de soja, oliva y de girasol son recomendables a diferencia de las grasas saturadas se debe reducir a menos del 10% de las calorías totales estos lo encontramos en alimentos como mantequilla, manteca, las carnes rojas, nata, el aceite de palma y coco, las grasas trans se recomiendan menos del 1% de las calorías totales y lo encontramos en productos industrialmente como las pizzas. (22)

El consumo de sal se recomienda que debe ser menos de 5 gramos al día.

El papel del exceso de peso en la pandemia del COVID-19

Existen diversos mecanismos biológicos mediante los cuales la enfermedad COVID-19 puede afectar más a personas con obesidad. Uno de estos mecanismos es la inflamación crónica, originada por el exceso de tejido adiposo en personas con obesidad. La COVID-19 puede exacerbar aún más la inflamación, exponiéndolos a niveles más altos de moléculas inflamatorias circulantes en comparación con los sujetos delgados. Esta inflamación puede producir una disfunción metabólica que puede

conducir, entre otras patologías, a Dislipidemias, hipertensión, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular, que además han sido considerados factores de riesgo al COVID-19 . (19)

Actividad física

“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal que realizan los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”

La actividad física actualmente va en descenso con la edad y de acuerdo al sexo, las mujeres son más sedentarias que los hombres. Independiente del sexo y la edad, el descenso de la actividad física se ha asociado con la obesidad y la actividad física actualmente es una estrategia para los programas de salud pública a nivel mundial, debido a los diversos beneficios, La organización mundial de la salud recomienda realizar actividades físicas aeróbicas moderadas por lo menos 150 a 300 minutos.

Para determinar la valoración de la actividad física, se han diseñado diversos instrumentos entre ellos el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ que clasifica en tres los niveles alta, moderada y baja. (23)

Horas de sueño

El número de horas que duerme una persona, se clasifican en tres patrones de sueño. El sueño corto, aquel que duerme menos de seis horas diarias, el sueño intermedio, entre seis y ocho horas, y el sueño largo en mayor a las ocho horas de sueño. Por lo tanto, la asociación entre el exceso de peso y un patrón de sueño corto se asocia con la aparición de exceso de peso por la alteración de los ritmos circadianos, lo que provoca una serie de cambios hormonales, “los adipocitos liberan leptina al torrente sanguíneo para señalar un depósito suficiente de grasa; la leptina entonces actúa como un supresor natural del apetito. El estómago libera ghrelina cuando está vacío, para señalar hambre. La privación de sueño baja los niveles de leptina y aumenta los niveles de grelina”, y por lo tanto una disminución de la leptina produce hiperfagia y obesidad. (24)

Horas de trabajo

La población adulta labora activamente, donde las condiciones laborales actualmente son precarias lo cual hace que aumente la necesidad de laborar en dos o más trabajos a la vez, esta práctica es conocida como pluriempleo. Por lo tanto, estas condiciones laborales es uno de los factores predisponentes para el estrés laboral además de estar tanto tiempo sentado y de la falta de tiempo libre para desarrollar alguna actividad física, así como el cambio en los hábitos alimenticios. Ante esto se puede observar que las horas de trabajo es un factor que impacta de forma importante en la salud de las personas. (25)

2.3 Marco conceptual

a) Exceso de peso:

El sobrepeso y obesidad son definidos como la acumulación anormal de grasa, actualmente afecta a la mayoría de la población mundial, desde la etapa infantil como la etapa adulta (26).

- b) **Sobrepeso:** se indica cuando el peso es superior a lo normal, lo cual se determina por el índice de masa corporal \geq a 25 y $<$ de 30 kg/m² (27).
- c) **Obesidad:** se indica cuando el peso es excesivamente superior a lo normal, lo cual se determina por el índice de masa corporal \geq a 30 kg/m² (27).
- d) **Índice de masa corporal:** En términos básicos, “el índice de masa corporal de es un indicador que se calcula mediante el peso con relación a su estatura. Este número sirve como una estimación rápida de la grasa corporal lo cual clasifica a las personas como delgado, normo peso, sobrepeso y obesidad”. (28)
- e) **Talla:** es el tamaño del individuo, que se estima a través de la medición de la antropometría (29).
- f) **Peso:** es la masa corporal de un individuo, que se puede determinar mediante kilogramos (30).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1 Hipótesis general:

Los factores asociados al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° brigada de infantería son: el sexo, el consumo de ensaladas, consumo de frutas, consumo de dulces, consumo de agua, consumo de comida rápida, el consumo de bebidas azucaradas, la actividad física, las horas de sueño y las horas de trabajo.

3.2 Hipótesis específicas:

a. H_0 = La prevalencia de sobrepeso y obesidad, no es significativo en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = La prevalencia de sobrepeso y obesidad, es significativo en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

b. H_0 = El sexo no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = El sexo es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

c. H_0 = La dieta: según el consumo de ensaladas no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = La dieta: según el consumo de ensaladas es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

d. H_0 = La dieta: según el consumo de frutas no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = La dieta: según el consumo de frutas es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

- e. H_0 = La dieta: según el consumo de dulces no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
 H_1 = La dieta: según el consumo de dulces es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
- f. H_0 = La dieta: según el consumo de agua no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
 H_1 = La dieta: según el consumo de agua es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
- g. H_0 = La dieta: según el consumo de comida rápida no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
 H_1 = La dieta: según el consumo de comida rápida es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
- h. H_0 = La dieta: según el consumo de bebidas azucaradas no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
 H_1 = La dieta: según el consumo de bebidas azucaradas es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
- i. H_0 = La actividad física no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
 H_1 = La actividad física es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
- j. H_0 = Las horas de sueño no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = Las horas de sueño es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

k. H_0 = Las horas de trabajo no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = Las horas de trabajo es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

3.3 Variables

Variable de estudio:

Sobrepeso y Obesidad: El sobrepeso representado por un índice de masa corporal entre 25 y 29.9 kg/m²; mientras que la obesidad se determina con un índice de masa corporal > a 30 kg/m² (22).

Variable de asociación:

Factores asociados al exceso de peso: “son los factores que determinan su estado de salud, desde un punto de vista individual y poblacional”. (31)

Dimensiones de la variable de asociación:

Sexo

Consumo de frutas

Consumo de ensaladas

Consumo de agua

Consumo de dulces

Consumo de comida rápida

Consumo de bebidas azucaradas

Actividad física

Horas de trabajo

Horas de sueño

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Método de investigación

El método general que se utilizó en la tesis es el método científico, ya que este método es “definido como el camino a seguir mediante una serie de operaciones reglas y procedimientos fijados de antemano voluntaria y reflexivamente para alcanzar un determinado fin, que puede ser material o conceptual. El método científico es una forma particular de abordar un problema con el propósito de alcanzar una solución acertada y concordante con la realidad. Como método específico se tomará en cuenta al analógico, ya que este método “tiene por objeto descubrir el grado de relación interna esencial que mantienen dos fenómenos de naturaleza distinta con el propósito de visualizar la unidad existente entre los mismos; es una variante de los métodos deductivo e inductivo en razón que a partir de la analogía es cuando debe alcanzarse a visualizar la diferencia existente entre lo general a lo particular y viceversa. (32)

4.2. Tipo de investigación

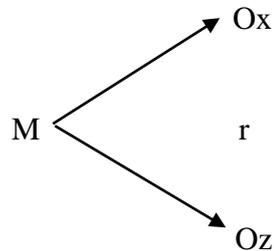
El tipo de investigación que se aplicó fue la básica ya que se llevó a cabo “con el propósito de acrecentar los conocimientos teóricos para el progreso de una determinada ciencia (en este caso la Nutrición), sin interesarse directamente de sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas, es más formal y persigue propósitos teóricos en el sentido de aumentar el acervo de conocimientos de una determinada teoría. La investigación básica empírica pretende lograr explicaciones racionales fundada en evidencias objetivas, para los fenómenos hechos o eventos que acaecen en el mundo real”. (33)

4.3. Nivel de investigación

La tesis es de nivel correlacional, ya que este nivel de la investigación busca conocer el nivel de relación entre 2 variables para tomar decisión. Este nivel de investigación no pretende demostrar relaciones de causalidad, sino solamente el descubrimiento de la relación misma. (34)

4.4. Diseño de la investigación

El diseño de la tesis es no experimental, transversal ya que “estos diseños fueron útiles para establecer relaciones entre variables en un momento determinado”. su diagrama es (35): su diagrama (32).



M = muestra.

Ox = Observaciones realizadas a la variable exceso de peso.

Oz = Observaciones realizadas a las variables sobre factores asociados.

r = Expresa posibles relaciones de las variables.

4.5. Población y muestra

4.5.1. Población: la población estuvo conformado por 150 militares de la 31° Brigada de Infantería de el Tambo – Huancayo en el año 2022.

- **Criterios de inclusión:**

- a) Que acepten voluntariamente ser parte del estudio previo a un consentimiento informado.
- b) Oficiales que se encuentran en actividad de la 31° Brigada de Infantería.
- c) Oficiales que pertenezcan a la 31° Brigada de Infantería.
- d) Oficiales de 18 a 59 años de edad.

- **Criterios de exclusión:**

- a) Oficiales que presentaron alguna discapacidad o problema físico que dificulte la evaluación antropométrica.
- b) Oficiales con Enfermedad Endocrinológica: Hipotiroidismo, Hipertiroidismo, Síndrome de Cushing o Enfermedad discapacitante.
- c) Oficiales mayores de 60 años.

4.5.2. Muestra: Al tratarse de una población relativamente accesible, se optó por una muestra censal, es decir que está integrada por el total de participantes del marco muestral. Es decir, por 150 oficiales.

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Para recolectar datos sobre los factores asociados al exceso de peso se utilizó una encuesta presencial, se llevó hojas impresas y visitamos cada servicio donde se encontraban los militares, la encuesta fue desarrollada al 100% dichas encuestas rellenaron entre 10 a 15 minutos.

Dentro del cuestionario se encuentra las instrucciones de como rellenar lo cual constaron de 13 preguntas distribuidas en 4 temas.

Para determinar el exceso de peso de los militares, se utilizó la técnica de la observación a través de la evaluación antropométrica del peso y la talla, se evaluó a cada servicio donde se encontraba la población elegida, se recolecto las medidas antropométricas de manera presencial con las medidas de bioseguridad (utilizamos alcohol de 96° para la desinfección de la balanza y tallímetro y alcohol gel para la desinfección de manos antes y después de utilizar con cada militar).

a) Instrumentos documentados

Para identificar los factores asociados al exceso de peso en los oficiales de la 31° Brigada de Infantería se usó como instrumento un cuestionario para evaluar la dieta, actividad física, las horas de sueño y las horas de trabajo.

Para determinar el exceso de peso se utilizó como instrumento la ficha de recolección de datos, además se aplicó la técnica de la observación e instrumentos mecánicos. Mediante las medidas antropométricas de talla y peso, se determino el índice de masa de quetelet de los oficiales. El peso se determinó con el uso de una balanza SECA 803. Se dio la lectura cuando cada uno subió a la balanza calibrada en 00.00, sin ningún accesorio (sin borceguís, correa porta armamento), en posición erguida, brazos caídos a los costados y mirada de frente .

y para determinar la talla se utilizó un Tallímetro de madera, estandarizado por el Instituto Nacional de Salud. Se llevo a cabo la medición de la estatura cuando el oficial sube al instrumento con la menor cantidad de ropa y con medias (sin borceguís, gorro) en posición erguido y el plano del medidor (talones, pantorrillas, nalgas, omóplatos y occipital de la cabeza) , con los brazos caídos en los costados, mirada al frente, el tope móvil se bajó hasta el vértice de la cabeza y se procedió a dictar la lectura por tres oportunidades.

También se aplicó la prueba piloto con 20 militares del Cuartel 9 de diciembre del Ejército Peruano de Chilca.

Validez y confiabilidad

El instrumento fue validado por juicio de expertos, a cargo de 4 licenciados en nutrición, para evaluar los factores asociados al exceso de peso.

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

A través de las técnicas y los procesos de investigación es posible la presentación de los resultados de la investigación a través de la estadística descriptiva y la estadística inferencial, mediante el diseño de tablas y figuras para análisis de la información que se encontró en la tesis; para esto se hizo el uso del programa estadístico IBM-SPSS versión 25. Para la prueba de hipótesis se utilizó la prueba de Chi-Cuadrada, por tratarse de relacionar variables categóricas y nominales.

4.8. Aspectos éticos de la investigación

En la actualidad se considera como un tema de prioridad respetar todo lo relacionado a los aspectos éticos para ejecutar una investigación o tesis; por esta razón se tomó en cuenta el “Código De Ética Para La Investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes: Según las características de la investigación que se está presentando, se utilizaron los Principios que rigen la actividad investigativa” según el artículo 27°; en “primer lugar los principios de protección de la persona y de diferentes grupos étnicos y socio culturales, en este caso se tuvo especial cuidado al informar de manera detallada a los militares evaluados sobre el propósito de la investigación; se les hizo firmar el

consentimiento informado de forma voluntaria, expresando los objetivos de la investigación; se aplicó el principio de la beneficencia y no maleficencia, ya que solo se aplicaron técnicas como la encuesta y la antropometría, la misma que no ocasionaran ningún tipo de lesión; se siguió el principio de la responsabilidad y veracidad en toda la información que se ha registrado para el análisis de datos de los militares de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo – Huancayo”. Se consideró igualmente las “normas de comportamiento ético de quienes investigaron, basadas en el artículo 28° del reglamento de investigación, se tuvo cuidado en cumplir la parte referida a realizar una tesis pertinente, original y coherente, a partir de las líneas de investigación de la Facultad Ciencias de la salud. Se evaluó la originalidad de la investigación, basados en problemas de salud y nutrición que afrontan los oficiales de la 31° Brigada de Infantería”. Además, las autoras de la tesis asumen la responsabilidad y nos comprometemos a difundir los resultados de la investigación de manera transparente a través del repositorio de la Universidad Peruana los Andes.

CAPITULO V RESULTADOS

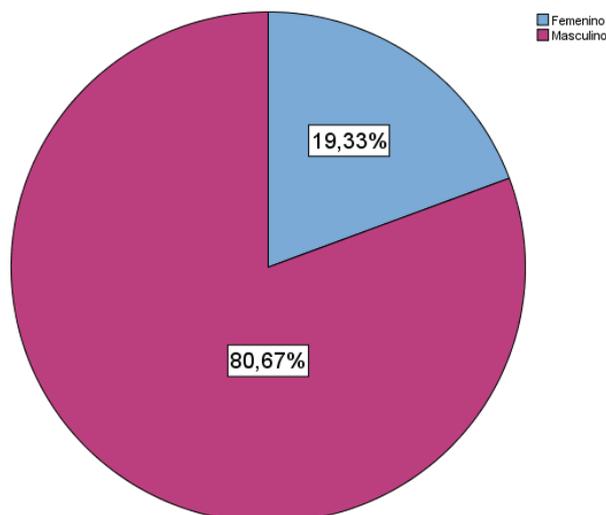
5.1 Descripción de resultados

Tabla 1. Distribución del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo, según sexo en el año 2022.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	29	19,3
Masculino	121	80,7
Total	150	100,0

Fuente: ficha de recolección de datos

Figura 1. Distribución del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo, según sexo en el año 2022.



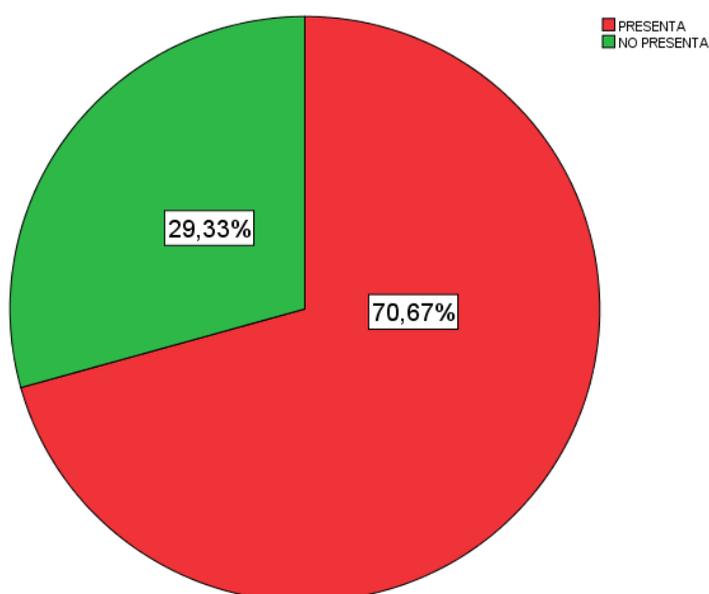
Como se aprecia en la tabla 1 y figura 1, podemos observar que el 80,7% es masculino y el 19,3% es femenina.

Tabla 2. Prevalencia de exceso de peso del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Presenta	106	70,7
No presenta	44	29,3
Total	150	100,0

Fuente: ficha de recolección de datos

Figura 2. Prevalencia de exceso de peso del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



Como se aprecia en la tabla y figura 2, se estima el exceso de peso de los militares donde el 70,7% de militares “presenta” exceso de peso, lo que se interpreta que

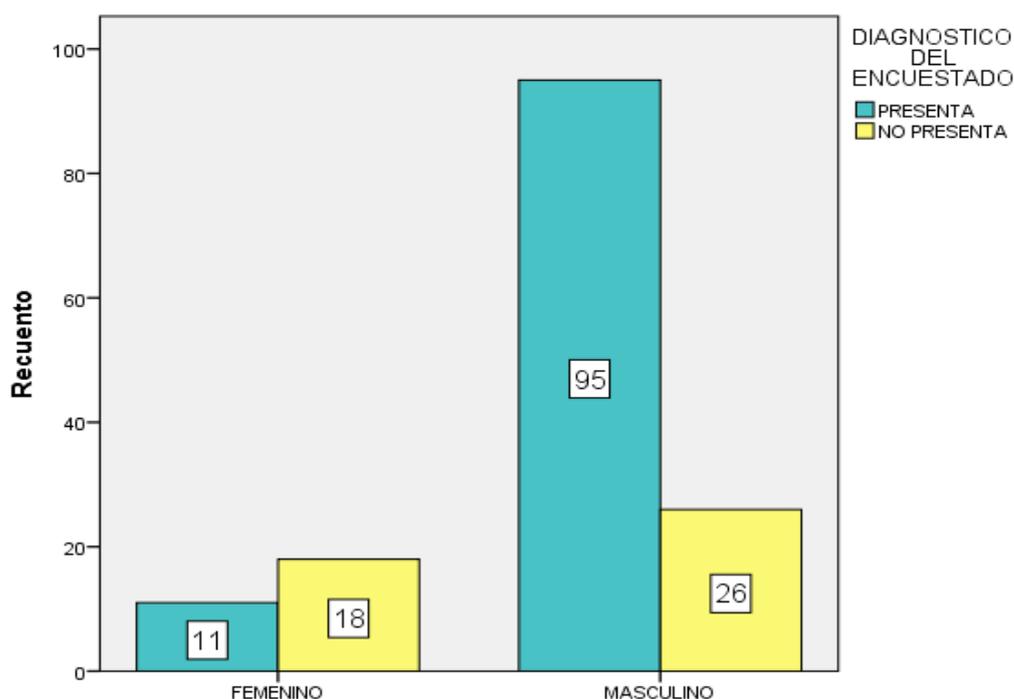
presentan sobrepeso y obesidad o índice de masa corporal superior o igual a 25 kg/m², y un 29,3% de militares “No presenta” exceso de peso, puede entenderse que tienen un peso normal o delgadez.

Tabla 3. Prevalencia de exceso de peso según sexo del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		
		Presenta	No presenta	total
Femenino	recuento	11	18	29
	% del total	37,9%	62,1%	100,0%
Masculino	recuento	95	26	121
	% del total	78,5%	21,5%	100,0%
total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Fuente: ficha de recolección de datos

Figura 3. Prevalencia de exceso de peso según sexo del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



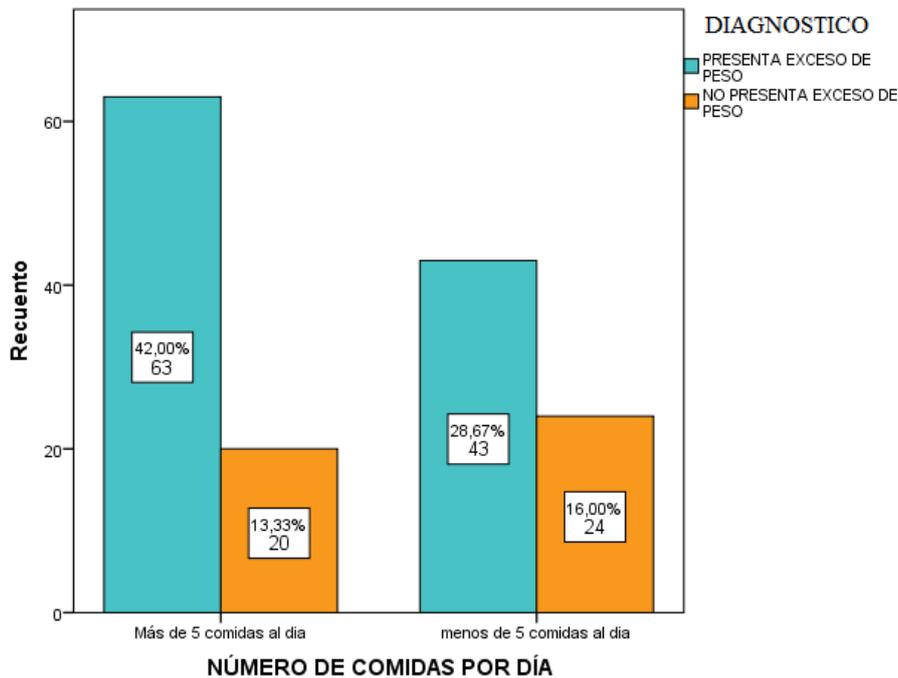
Como se divisa en la tabla y figura 3, se aprecia los resultados del exceso de peso según sexo, identificandose que los militares de sexo femenino el 62.1% no presenta exceso de peso mientras que un 37,9% si presenta. De los militares de sexo

masculino, el 78,5% presenta exceso de peso y el 21,5% no presenta exceso de peso; del total de evaluados.

Tabla 4. Numero de comidas que consumen al día el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		total
		Presenta	No presenta	
Más de 5 comidas al día	recuento	63	20	83
	% del total	75,9%	24,1%	100,0%
Menos de 5 comidas al día	recuento	43	24	67
	% del total	64,2%	35,8%	100,0%
total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 4. Numero de comidas que consumen al día el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.



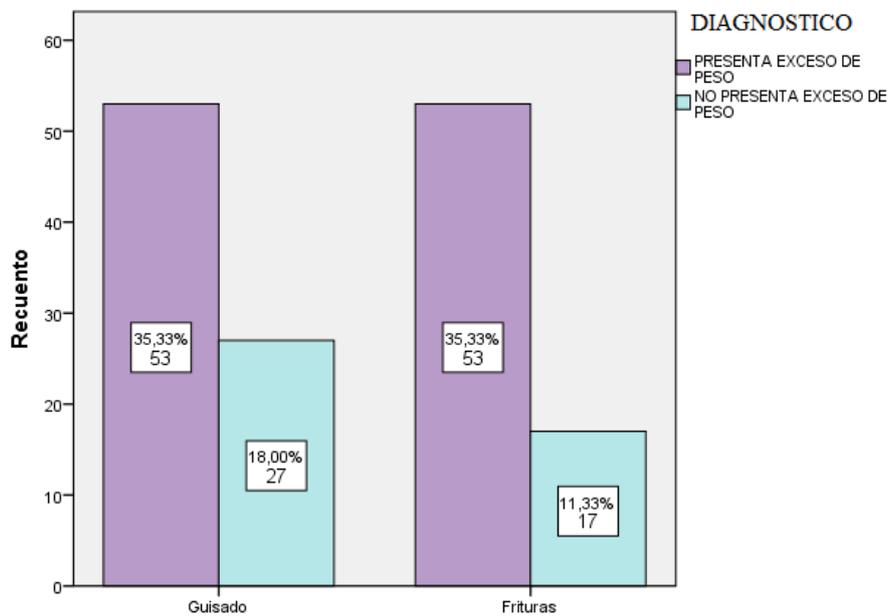
Como se observa en la tabla y figura 4, con relación al número de comidas en la dieta de los militares de la 31° Brigada de Infantería; de los militares que consumen más de 5 comidas al día el 76% presentan exceso de peso y el 24% no presentan exceso

de peso. De los militares que consumen menos de cinco comidas por día el 65,6% presenta exceso de peso y el 34,4% no presenta exceso de peso.

Tabla 5. Tipo de preparación que suele consumir en sus preparaciones del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		total
		Presenta	No presenta	
Guisado	recuento	53	27	80
	% del total	66,3%	33,8%	100,0%
Frituras	recuento	53	17	70
	% del total	75,7%	24,3%	100,0%
total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 5. Tipo de preparación que suele consumir en sus preparaciones del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



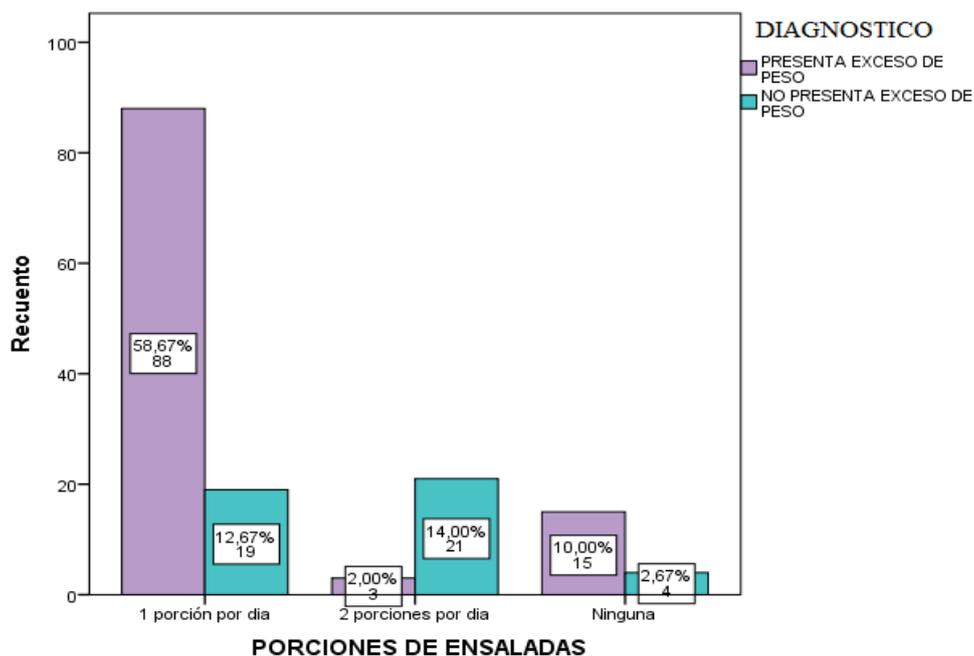
Como se observa en la tabla y figura 5, con relación a la evaluación del exceso de peso y el tipo de preparación que suele consumir en la dieta; los militares que consumen preparaciones tipo frituras el 75,7% presentan exceso de peso y el 24,3%

no presentan exceso de peso. De los militares que consumen preparaciones tipo guisado el 66,3% presenta exceso de peso y el 33,8% no presenta exceso de peso.

Tabla 6. Frecuencia de consumo de ensaladas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		total
		Presenta	No presenta	
1 porción por día	recuento	88	19	107
	% del total	82,2%	17,8%	100,0%
2 porciones por día	recuento	3	21	24
	% del total	12,5%	87,5%	100,0%
ninguna	recuento	15	4	19
	% del total	78,9%	21,1%	100,0%
total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 6. Frecuencia de consumo de ensaladas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



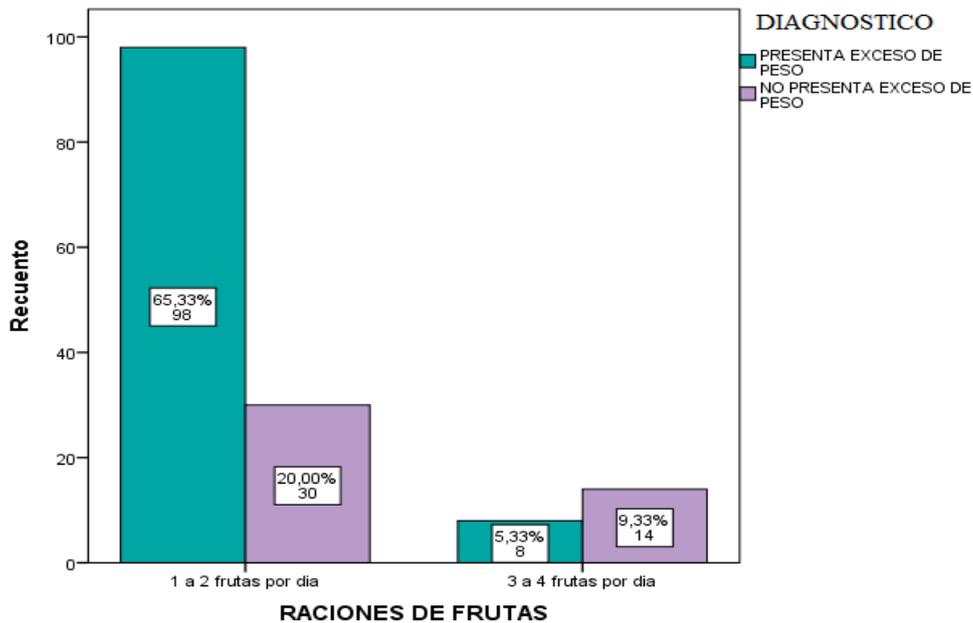
Como se divisa en la tabla y figura 6, con relación al consumo de ensaladas en la dieta de los militares de la 31° Brigada de Infantería; encontrándose que el 82,2% de

los militares solo consumen una porción de ensalada al día y presentan exceso de peso y el 17,8% no presentan exceso de peso. De los militares que consumen 2 porciones de ensalada al día el 12,5% presenta y el 87,5% no presenta exceso de peso, además de los militares que nos consumen ninguna porción de ensalada el 78,9% presenta exceso de peso y el 21,1% no presenta exceso de peso.

Tabla 7. Consumo de frutas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		total
		Presenta	No presenta	
1 a 2 frutas por día	recuento	98	30	128
	% del total	76,6%	23,4%	100,0%
3 a 4 frutas por día	recuento	8	14	22
	% del total	36,4%	63,6%	100,0%
Total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 7. Consumo de frutas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



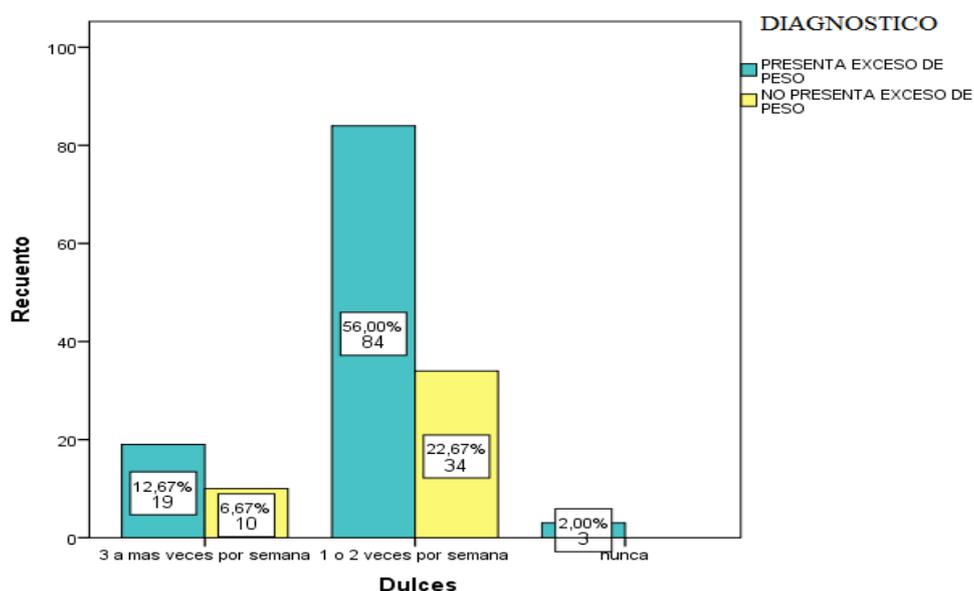
En la tabla y figura 7, observamos que los militares que consumen de una a dos porciones de frutas por día el 76,6% presentan exceso de peso y el 30% no presenta

exceso de peso, los militares que consumen de tres a cuatro frutas por día el 36,4% presenta exceso de peso y el 14% no presenta exceso de peso.

Tabla 8. Consumo de dulces del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		total
		Presenta	No presenta	
3 a más veces por semana	recuento	19	10	29
	% del total	65,5%	34,5%	100,0%
1 o 2 veces por semana	recuento	84	34	118
	% del total	71,2%	28,8%	100,0%
nunca	recuento	3	0	3
	% del total	100,0%	0,0%	100,0%
Total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 8. Consumo de dulces del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



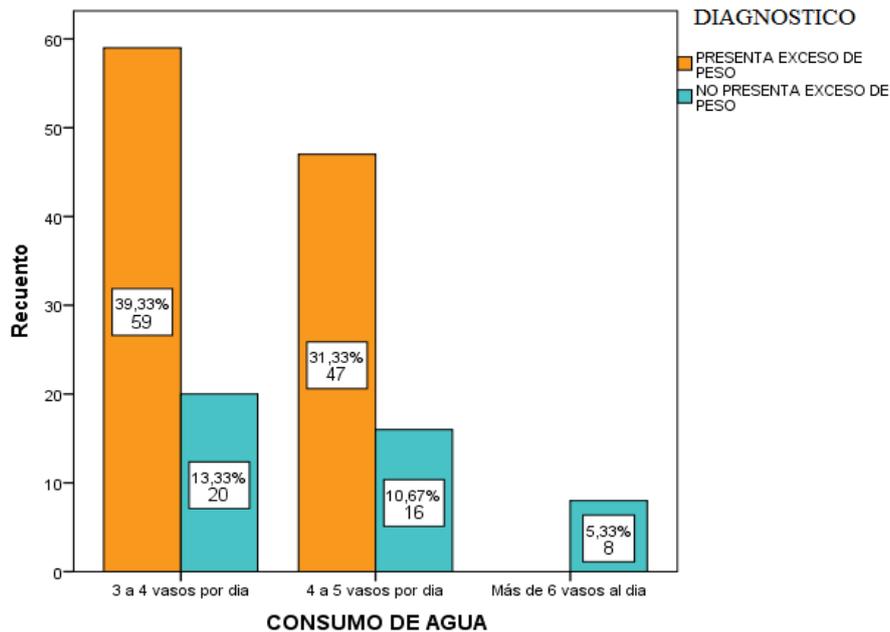
En la tabla y figura 8, con respecto al consumo de dulces (caramelos, chocolates, galletas), en la dieta de los militares de la 31° Brigada de Infantería; encontrándose que de los militares que consumen de 1 o 2 veces por semana el 71,2% presenta exceso de peso y 28,8% no presenta exceso de peso, los militares que consumen de 3 a más veces por semana el 65,5% presentan exceso de peso y el 34,5% no presenta

exceso de peso, además 3 militares indican no consumir dulces y presentan exceso de peso.

Tabla 9. Consumo de agua del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		total
		Presenta	No presenta	
3 a 4 vasos por día	recuento	59	20	79
	% del total	74,7%	25,3%	100,0%
4 a 5 vasos por día	recuento	47	16	63
	% del total	74,6%	25,4%	100,0%
más de 6 vasos al día	recuento	0	8	8
	% del total	0,0%	100,0%	100,0%
Total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Tabla 9. Consumo de agua del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



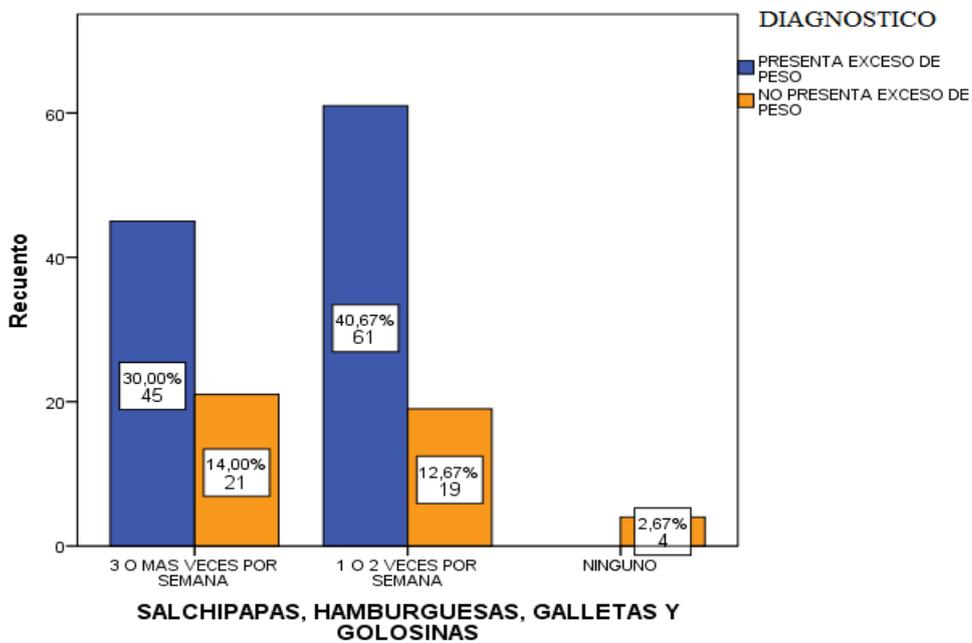
Se observa en la tabla y figura 9, con respecto a la evaluación del exceso de peso y el consumo de agua de los militares de la 31° Brigada de Infantería; encontrándose que de los militares que consumen de tres o cuatro vasos de agua por día el 74,7% presentan exceso de peso y el 25,3% no presenta exceso de peso, los militares que

consumen de cuatro a cinco vasos por día el 74,6% presenta exceso de peso y el 25,4% no presenta exceso de peso y 8 militares indican que consumen más de 6 vasos de agua al día y el 100% no presenta exceso de peso.

Tabla 10. Frecuencia de consumo de comida rápida del personal de la 31° brigada de infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		
		presenta	no presenta	total
3 o más veces por semana	recuento	45	21	66
	% del total	68,2%	31,8%	100,0%
1 o 2 veces por semana	recuento	61	19	80
	% del total	76,3%	23,8%	100,0%
ninguno	recuento	0	4	4
	% del total	0,0%	100,0%	100,0%
total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 10. Frecuencia de consumo de comida rápida del personal de la 31° brigada de infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



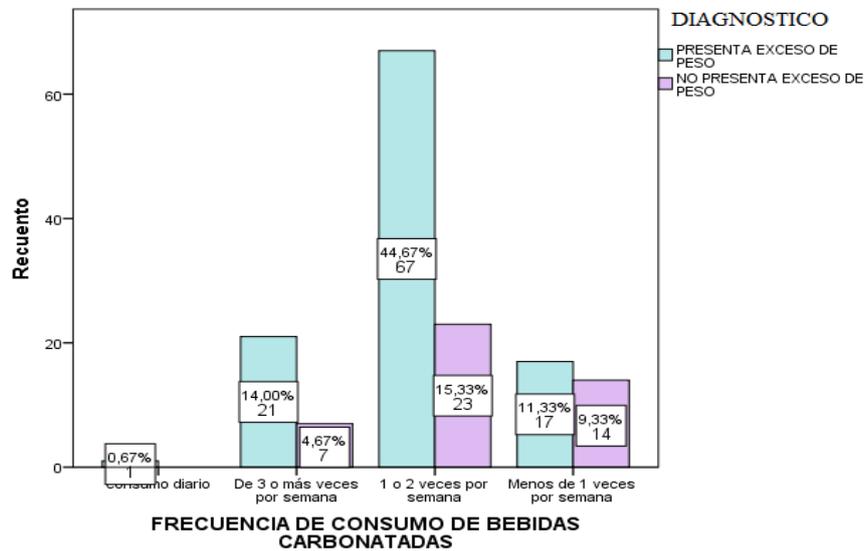
En la tabla y figura 10, con referencia a la evaluación del exceso de peso y el consumo comida rápida de los militares de la 31° Brigada de Infantería; encontrándose que de los militares que consumen de uno a dos veces por semana el 76,3% presentan exceso de peso y el 23,8% no presentan exceso de peso y los

militares que consumen de tres a más veces por semana el 68,2% presentan exceso de peso y el 31,8% no presenta exceso de peso, además 4 militares indican que no consumen este tipo de alimentos y no presentan exceso de peso.

Tabla 11. Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		total
		Presenta	No presenta	
Consumo diario	recuento	1	0	1
	% del total	100,0%	0,0%	100,0%
De 3 o más veces por semana	recuento	21	7	28
	% del total	75,0%	25,0%	100,0%
1 o 2 veces por semana	recuento	67	23	90
	% del total	74,4%	25,6%	100,0%
Menos de 1 veces por semana	recuento	17	14	31
	% del total	54,8%	45,2%	100,0%
Total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 11. Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



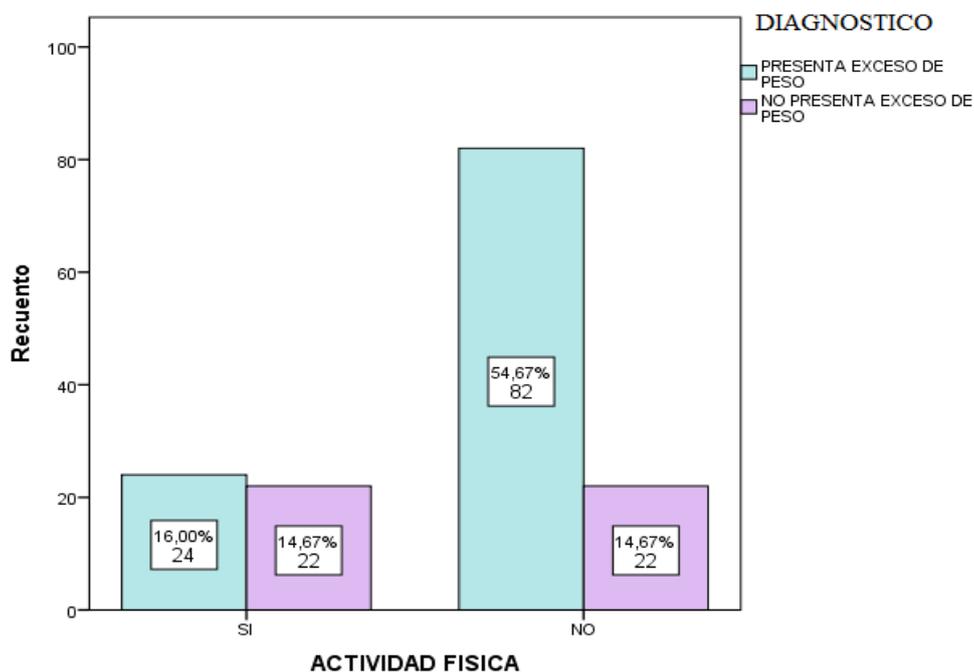
En la tabla y figura 11, con respecto a la evaluación del exceso de peso y el consumo de bebidas azucaradas de los militares de la 31° Brigada de Infantería; encontrándose que de los militares que consumen de tres o más veces por semana el 75% presentan exceso de peso y el 25% no presentan exceso de peso y los militares que consumen de uno o dos veces por semana el 74,4% presentan exceso de peso y el 25,6% no

presenta exceso de peso, los que consumen menos de una vez por semana el 54,8% presenta exceso de peso y el 45,2% no presenta exceso de peso, además 1 militar indica que consume diario bebidas azucaradas.

Tabla 12. Exceso de peso según actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		total
		Presenta	No presenta	
Si realiza act. física	recuento	24	22	46
	% del total	52,2%	47,8%	100,0%
No realiza act. física	recuento	82	22	104
	% del total	78,8%	21,2%	100,0%
total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 12. Exceso de peso según actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



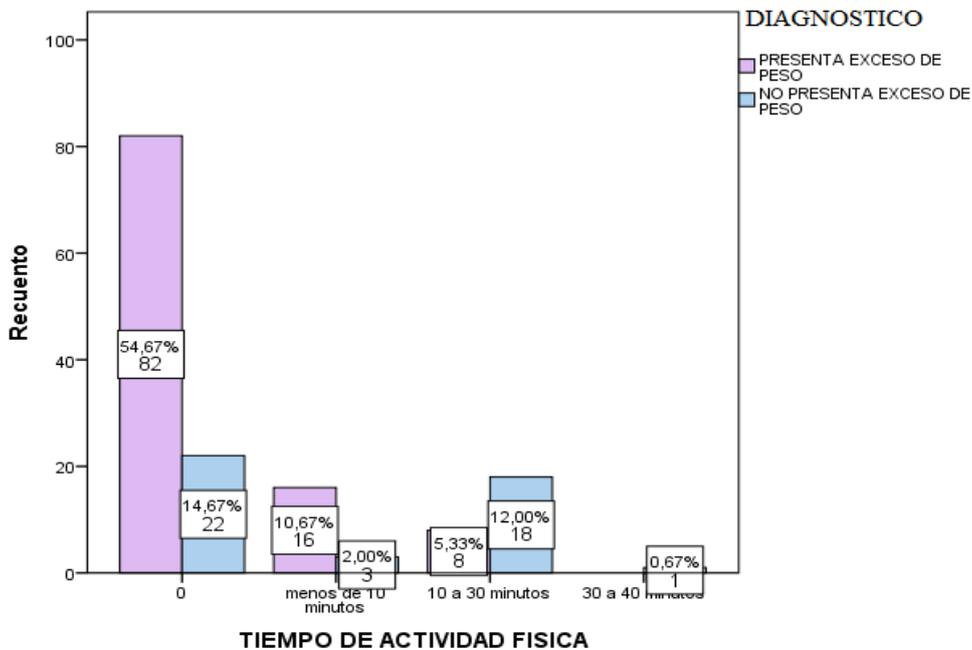
En la tabla y figura 12, se describe los resultados del exceso de peso según la actividad física, encontrándose que el 78,8% de los militares no realizan actividad física y presentan exceso de peso, el 21,2% no realiza actividad y no presenta exceso de peso, el

52,2% si realiza actividad y presentan exceso de peso, el 47,8% si realizan actividad física y no presentan exceso de peso.

Tabla 13. Exceso de peso según tiempo de actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		total
		Presenta	No presenta	
No realiza actividad física	recuento	82	22	104
	% del total	78,8%	21,2%	100,0%
Menos de 10 minutos	recuento	16	3	19
	% del total	84,2%	15,8%	100,0%
10 a 30 minutos	recuento	8	18	26
	% del total	30,8%	69,2%	100,0%
30 a 40 minutos	recuento	0	1	1
	% del total	0,0%	100,0%	100,0%
Total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 13. Exceso de peso según tiempo de actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



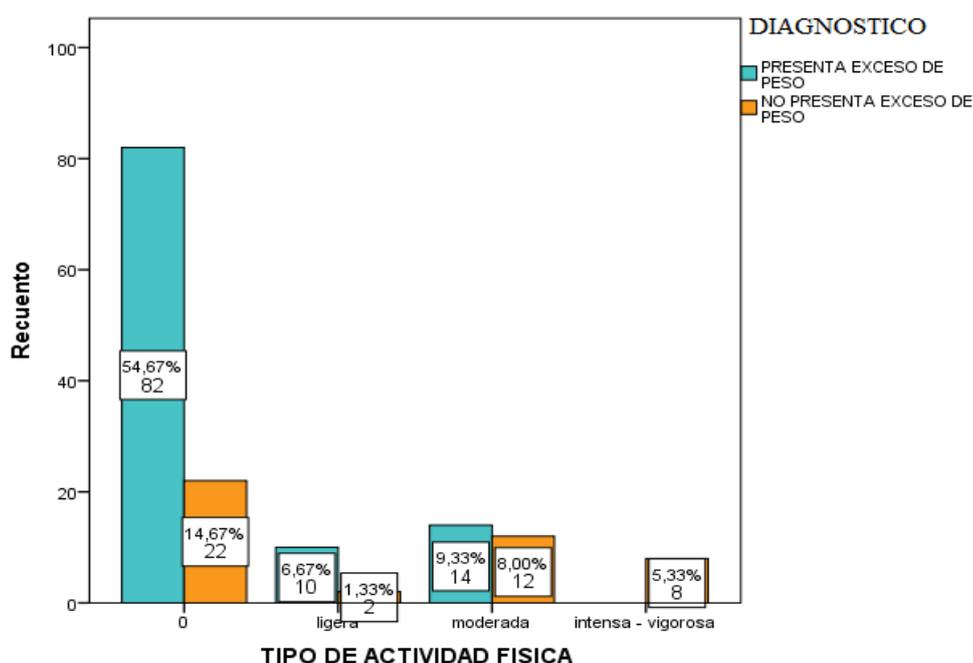
En la tabla y figura 13, se describe los resultados del exceso de peso según el tiempo de actividad física, encontrándose que los militares que realizan actividad física

menos de 10 minutos el 84,2% presenta exceso de peso y el 15,8% no presenta, los militares que realizan de 10 a 30 minutos el 30,8% presentan exceso de peso y el 69,2% no presentan exceso de peso y solo un militar realiza entre 30 a 40 minutos de actividad física.

Tabla 14. Exceso de peso según tipo de actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		
		Presenta	No presenta	total
No realiza actividad física	recuento	82	22	104
	% del total	78,8%	21,2%	100,0%
Ligera	recuento	23	9	32
	% del total	71,9%	28,1%	100,0%
Moderada	recuento	1	12	13
	% del total	7,7%	92,3%	100,0%
Intensa	recuento	0	1	1
	% del total	0,0%	100,0%	100,0%
Total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 14. Exceso de peso según tipo de actividad física del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

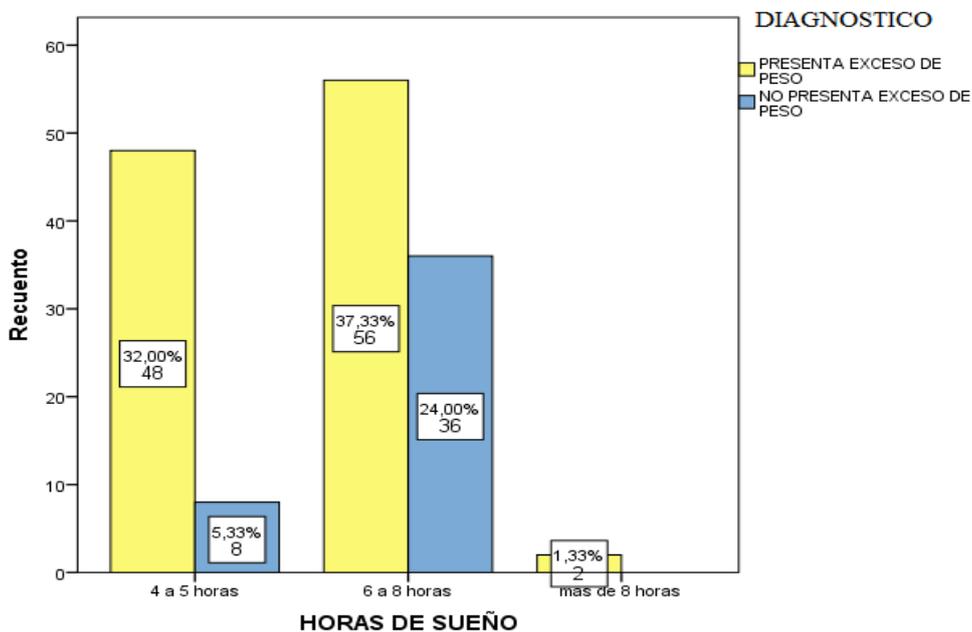


En la tabla y figura 14, observamos que el 71,9% de los militares realizan actividad física ligera y presentan exceso de peso, los militares que realizan actividad física moderada el 7,7% presenta exceso de peso y el 92,3% no presenta exceso de peso y solo un militar indica que realiza actividad física vigorosa por lo tanto no presentan exceso.

Tabla 15. Exceso de peso según horas de sueño del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		total
		Presenta	No presenta	
4 a 5 horas	recuento	48	8	56
	% del total	85,7%	14,3%	100,0%
6 a 8 horas	recuento	56	36	92
	% del total	60,9%	39,1%	100,0%
Más de 8 horas	recuento	2	0	2
	% del total	100,0%	0,0%	100,0%
total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 15. Exceso de peso según horas de sueño del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.



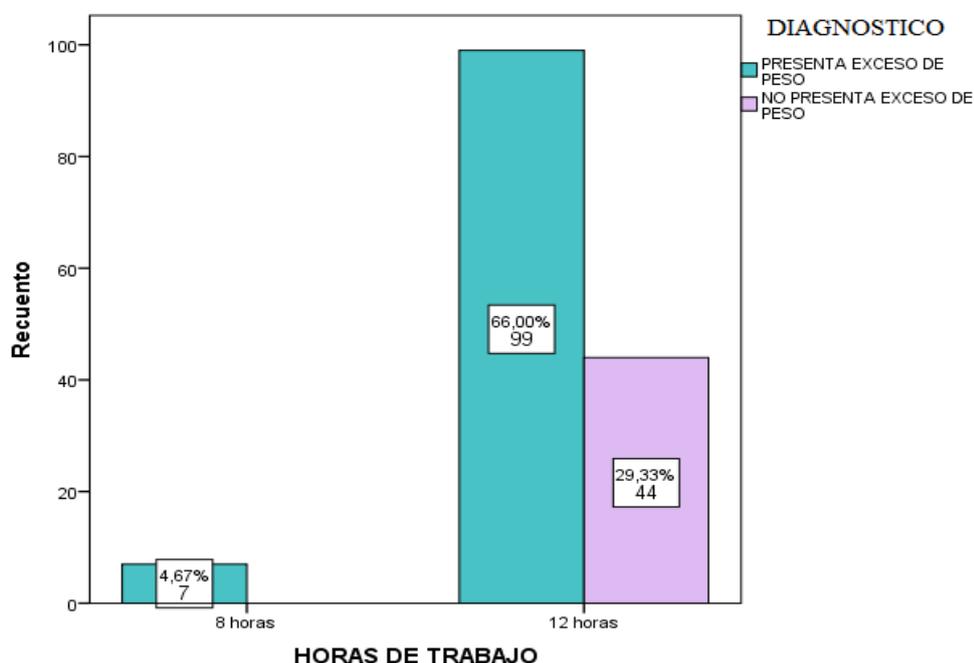
En la tabla y figura 15, apreciamos que el 85,7% de los militares duerme entre 4 a 5 horas y presentan exceso de peso y el 14,3% no presenta exceso de peso, los militares que duermen entre 6 a 8 horas el 60,9% presenta exceso de peso y el 39,1%

no presenta y solo dos militares duermen más de 8 horas a día y presentan exceso de peso.

Tabla 16. Exceso de peso según horas de trabajo del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo - Huancayo en el año 2022.

		Diagnostico		total
		Presenta	No presenta	
8 horas	recuento	7	0	7
	% del total	100,0%	0,0%	100,0%
12 horas	recuento	99	44	143
	% del total	69,2%	30,8%	100,0%
Total	recuento	106	44	150
	% del total	70,7%	29,3%	100,0%

Figura 16. Exceso de peso según horas de trabajo del personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.



En la tabla y figura 16, se describe que el 69,2% de los militares trabaja 12 horas durante el día y presentan exceso de peso y el 30,8% no presenta exceso de peso, los militares que trabajan durante 8 horas el 100% presenta exceso de peso.

5.2 Contratación de hipótesis

Hipótesis específica 1

H_0 = El sexo no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = El sexo es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 17. Prueba Chi-cuadrado entre sexo y Exceso de peso.

	Valor	df	Sig. asintótica (Bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18, 585a	1	,000
N de casos válidos	150		

- Nivel de significancia: 0.05 (5%); se considera significativo a todo p-valor que se encuentre por debajo de este nivel.
- Prueba estadística: Chi-cuadrado.
- Lectura del p-valor: 0,00 (valor inferior a 0,05)
- Toma de la decisión: El sexo si es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Hipótesis específica 2

H_0 = La dieta: según el consumo de ensaladas no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = La dieta: según el consumo de ensaladas es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 20. Prueba Chi-cuadrado entre el consumo de ensalada y Exceso de peso.

	Valor	df	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	46,719 ^a	2	,000
N de casos válidos	150		

- Lectura del p-valor: 0,000 (valor inferior a 0,05)
- Toma de la decisión: El consumo de ensaladas es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Hipótesis específica 3

H₀= La dieta: según el consumo de frutas no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H₁= La dieta: según el consumo de frutas es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 21. Prueba Chi-cuadrado entre el consumo de frutas y Exceso de peso

	Valor	df	Sig. asintótica (Bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,635 ^a	1	,000
N de casos válidos	150		

- Lectura del p-valor: 0,000 (valor inferior a 0,05)
- Toma de la decisión: El consumo de frutas, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Hipótesis específica 4

H₀= La dieta: según el consumo de dulces no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H₁= La dieta: según el consumo de dulces es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 22. Prueba Chi-cuadrado entre el consumo de dulce y Exceso de peso

	Valor	df	Sig. asintótica (Bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1, 632 ^a	2	,442
N de casos válidos	150		

- Lectura del p-valor: 0,442 (valor superior a 0,05)
- Toma de la decisión: El consumo de dulces no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.
-

Hipótesis específica 5

H₀= La dieta: según el consumo de agua no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H₁= La dieta: según el consumo de agua es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 23. Prueba Chi-cuadrado entre el consumo de agua y Exceso de peso

	Valor	Df	Sig. asintótica (Bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	20, 359 ^a	2	,000
N de casos válidos	150		

- Lectura del p-valor: 0,000 (valor inferior a 0,05)

- Toma de la decisión: El consumo de agua durante el día es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Hipótesis específica 6

H₀= La dieta: según el consumo de comida rápida no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H₁= La dieta: según el consumo de comida rápida es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 24. Prueba Chi-cuadrado entre el consumo de comida rápida (salchipapas, hamburguesa) – exceso de peso.

	Valor	Df	Sig. asintótica (Bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,036 ^a	2	,004
N de casos válidos	150		

- Lectura del p-valor: 0,004 (valor inferior a 0,05)
- Toma de la decisión: El consumo de comida rápida es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Hipótesis específica 7

H₀= La dieta: según el consumo de bebidas azucaradas no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = La dieta: según el consumo de bebidas azucaradas es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 25. Prueba Chi-cuadrado entre la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas y Exceso de peso

	Valor	Df	Sig. asintótica (Bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,035 ^a	3	,169
N de casos válidos	150		

- Lectura del p-valor: 0,169 (valor superior a 0,05)
- Toma de la decisión: La frecuencia de consumo de bebidas azucaradas no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Hipótesis específica 8

H_0 = La actividad física no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = La actividad física es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 26. Prueba Chi-cuadrado entre la actividad física y Exceso de peso

	Valor	df	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,946 ^a	1	,001
N de casos válidos	150		

- Lectura del p-valor: 0,001 (valor inferior a 0,05)
- Toma de la decisión: La actividad física si es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 27. Prueba Chi-cuadrado entre tiempo de actividad física y Exceso de peso

	Valor	df	Sig. asintótica (Bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	27, 413 ^a	3	,000
N de casos válidos	150		

- Lectura del p-valor: 0,000 (valor inferior a 0,05)
- Toma de la decisión: el tiempo de actividad física si es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 28. Prueba Chi-cuadrado entre el tipo de actividad física y Exceso de peso

	Valor	df	Sig. asintótica (Bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	30, 659 ^a	3	,000
N de casos válidos	150		

- Lectura del p-valor: 0,000 (valor inferior a 0,05)
- Toma de la decisión: el tipo de actividad física si es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Hipótesis específica 9

H₀= Las horas de sueño no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = Las horas de sueño es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 29. Prueba Chi-cuadrado entre las horas de sueño y Exceso de peso

	Valor	df	Sig. asintótica (Bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11, 207 ^a	2	,004
N de casos válidos	150		

- Lectura del p-valor: 0,004 (valor inferior a 0,05)
- Toma de la decisión: las horas de sueño si es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Hipótesis específica 10

H_0 = Las horas de trabajo no es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

H_1 = Las horas de trabajo es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

Tabla 30. Prueba Chi-cuadrado entre las horas de trabajo y Exceso de peso

	Valor	df	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,048 ^a	1	,081
N de casos válidos	150		

- Lectura del p-valor: 0,081 (valor inferior a 0,05)
- Toma de la decisión: las horas de trabajo si es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Con el anhelo de conocer cuáles son los factores asociados al exceso de peso en el personal militar de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo – Huancayo en el año 2022, donde se utilizó un cuestionario y se recabó datos antropométricos a un total de 150 militares que cumplieron con los requisitos de inclusión y exclusión de la presente investigación.

Los resultados muestran que los militares de la 31° Brigada de Infantería El Tambo, Huancayo, el 70,7% presentan problemas de exceso de peso, lo cual son porcentajes muy elevados, resultados superiores encontró **Palomino, García, Antonio y Siancas (11)**, donde los militares de Lima norte el 79,9% presentaban exceso de peso, esta diferencia puede relacionarse por los diversos estilos de vida, además por el aumento de alimentos ricos en azúcares y grasas, y por cuestiones de la pandemia COVID-19 y la viruela de mono han disminuido la actividad física.

En relación al exceso de peso según el sexo se encontró que el 78,5% de los hombres presentan exceso de peso y el 37,9% de las mujeres presenta exceso de peso porcentajes muy elevados en el sexo masculino, resultados inferiores a **Guevara (15)**, donde el personal de sexo femenino el 77,6% presentaban exceso de peso, cuya diferencia puede deberse a que la población de Guevara son personales civiles a diferencia de la investigación, además esta diferencia puede relacionarse que en su mayoría la población de Guevara fue del sexo femenino, en nuestra investigación solo estuvo conformada por 29 militares de sexo femenino.

En cuanto a la evaluación del exceso de peso con la dieta, se trata de asociar el exceso de peso con el número de comidas, en la tabla N° 4 se aprecia que los militares que consumen más de 5 comidas al día el 76% presentan exceso de peso y el 24% no presentan exceso de peso. De los militares que consumen menos de cinco comidas por día el 65,6% presenta exceso de peso y el 34,4% no presenta exceso de peso, cifras que no coinciden encontrados por **Zambrano. (7)**, donde el 14,3% consumen más de cinco comidas al día y el 85,7% consumen menos de 5 comidas al día.

Con relación al exceso de peso y el tipo de preparación que consumen los militares de la 31° Brigada de Infantería; los militares que consumen preparaciones tipo frituras el 75,7% presentan exceso de peso y el 24,3% no presentan exceso de peso. De los militares que consumen preparaciones tipo guisado el 66,3% presenta exceso de peso y el 33,8% no presenta exceso de peso, cuyas cifras tampoco se pueden comparar con otras investigaciones debido a que no consideraron este tipo de preguntas dentro de su cuestionario.

Con respecto al exceso de peso y el consumo de ensaladas la frecuencia con mayor tasa porcentual es de una porción de ensalada al día (82,2%), seguido por los militares que no consumen ninguna porción (78,9%). Estos resultados se asemejan a los encontrados por **García, Vázquez y Figueroa. (12)**, donde el consumo de verduras fue de al menos una vez por semana, lo cual mencionan que es un factor protector para desarrollar sobrepeso y obesidad. Además, podemos mencionar que en la presente investigación desarrollado en la 31° Brigada de Infantería se determinó que el consumo que más prevalece es de una porción de ensalada al día, lo cual no cumplen con las recomendaciones de ingesta según la “Organización Mundial de la Salud lo cual recomienda consumir dos porciones de ensaladas de manera diaria”. Los vegetales son beneficiosos porque son libres de grasas, buena fuente de fibra, de agua, antioxidantes, vitaminas y minerales y son muy accesibles.

Referente al exceso de peso con el consumo de frutas, los militares que consumen de una a dos porciones de frutas por día el 76,6% presentan exceso de peso y el 30% no presenta exceso de peso, los militares que consumen de tres a cuatro frutas por día el 36,4% presenta exceso de peso y el 14% no presenta exceso de peso. Estos resultados son similares a **García, Vázquez y Figueroa. (12)**, ya que en su investigación también determinaron que solo consumen una porción de fruta este resultado confirma la hipótesis de la investigación y demuestra que el consumo de frutas (por más de tres porciones diarias) es un factor asociado al exceso de peso. Lo cual se recomienda la incorporación de las frutas de temporada en la dieta diaria de los militares de la 31° Brigada de Infantería.

Con respecto al exceso de peso y el consumo de dulces (caramelos, chocolates, galletas), en la tabla N° 8 se aprecia que de los militares que consumen de 1 o 2

veces por semana el 71,2% presenta exceso de peso y 28,8% no presenta exceso de peso, los militares que consumen de 3 a más veces por semana el 65,5% presentan exceso de peso y el 34,5% no presenta exceso de peso, además 3 militares indican no consumir dulces y presentan exceso de peso. En otras investigaciones semejantes tanto nacionales como internacional no estudiaron esta variable por lo cual no se pudo realizar una comparación.

En cuanto al exceso de peso y el consumo de agua, en la tabla N° 9 se observa que de los militares que consumen de tres o cuatro vasos de agua por día el 74,7% presentan exceso de peso y el 25,3% no presenta exceso de peso, los militares que consumen de cuatro a cinco vasos por día el 74,6% presenta exceso de peso y el 25,4% no presenta exceso de peso y 8 militares indican que consumen más de 6 vasos de agua al día y el 100% no presenta exceso de peso. En otras investigaciones semejantes tanto nacionales como internacional no se estudiaron esta variable (consumo de agua) por lo cual no se pudo realizar una comparación.

En lo que respecta al exceso de peso y consumo de comida rápida se puede observar que de los militares que consumen de uno a dos veces por semana el 76,3% presentan exceso de peso y el 23,8% no presentan exceso de peso y los militares que consumen de tres a más veces por semana el 68,2% presentan exceso de peso y el 31,8% no presenta exceso de peso, además 4 militares indican que no consumen este tipo de alimentos y no presentan exceso de peso, resultados inferiores a los que encontró **Palomino, García, Antonio y Siancas (11)**, donde obtuvieron como resultado que los policías que consumen de manera Inter diario el 41,2% presenta exceso de peso, los que consumen una vez por semana el 98,6% presenta exceso de peso, esta diferencia es por vida agitada que se lleva en la capital, donde la mayor variedad de las comidas son al paso.

De igual manera el exceso de peso con relación al consumo de bebidas azucaradas en la tabla N° 11 se observó que de los militares que consumen de tres o más veces por semana el 75% presentan exceso de peso y el 25% no presentan exceso de peso y los militares que consumen de uno o dos veces por semana el 74,4% presentan exceso de peso y el 25,6% no presenta exceso de peso, los que consumen menos de una vez por semana el 54,8% presenta exceso de peso y el 45,2% no presenta exceso de peso,

además un militar indica que consume diario bebidas azucaradas, cifras inferiores a la investigación de **Palomino, García, Antonio y Siancas (11)**, donde los policías que consumen menos de una vez por semana el 72,2% presenta obesidad, los policías que consumen de manera Inter diario el 60,8% presenta exceso de peso, los policías que consumen una vez por semana el 48,9% presentan exceso de peso, y los policías que consumen diariamente el 18,1% presenta exceso de peso. Esta diferencia puede deberse a la pandemia COVID – 19 y la viruela del mono ya que en su mayoría las personas se vieron obligadas a consumir alimentos sellados debido al miedo del contagio, además por la mayor disponibilidad al trabajo.

Respecto al exceso de peso con relación al sedentarismo en la tabla N° 12 se describe los resultados del exceso de peso según la actividad física, encontrándose que el 78,8% de los militares no realizan actividad física y presentan exceso de peso, el 21,2% no realiza actividad y no presenta exceso de peso, el 52,2% si realiza actividad y presentan exceso de peso, el 47,8% si realizan actividad física y no presentan exceso de peso.

Cifras semejantes a lo encontrado por **Izquierdo (9)**, donde el 76,5% del personal diagnosticado con exceso de peso no realizan actividad física.

Referente al exceso de peso y el tiempo de actividad física en la tabla N° 13 se observo que los militares que realizan actividad física menos de 10 minutos el 84,2% presenta exceso de peso y el 15,8% no presenta, los militares que realizan de 10 a 30 minutos el 30,8% presentan exceso de peso y el 69,2% no presentan exceso de peso y solo un militar realiza entre 30 a 40 minutos de actividad física) por lo cual no tenemos otros estudios para realizar una comparación.

En relación al exceso de peso y el tipo de actividad física como se muestra en la tabla N° 14 Como se observa los resultados del exceso de peso según el tipo de actividad física, encontrándose que el 71,9% de los militares realizan actividad física ligera y presentan exceso de peso, los militares que realizan actividad física moderada el 7,7% presenta exceso de peso y solo un militar indica que realiza actividad física vigorosa por lo tanto no presentan exceso de peso, datos inferiores encontró **Guevara (15)**, el 65,9% realiza actividad física ligera, el 19,9% moderada y el 6,8% intensa, esta diferencia puede ser que las comisarías y cuarteles a nivel internacional

son implementadas con el área de gimnasia además cuentan con un nutricionista en cada comedor y realizan monitores constantes y actualizaciones sobre alimentación saludable.

Referente al exceso de peso y horas de sueño en la tabla N° 15 se observó encontrándose que el 85,7% de los militares duerme entre 4 a 5 horas y presentan exceso de peso y el 14,3% no presenta exceso de peso, los militares que duermen entre 6 a 8 horas el 60,9% presenta exceso de peso y el 39,1% no presenta y solo dos militares duermen más de 8 horas a día y presentan exceso de peso, datos similares encontró **Zambrano. (7)**, donde el 81,8% duerme menos de 6 horas y el 18,2% duerme más de 6 horas.

Respecto al exceso de peso y horas de trabajo, en la tabla N° 16, se describe que los militares que trabajan 12 horas durante el día el 69,2% presenta exceso de peso y el 30,8% no presenta exceso de peso, y 7 militares trabajan durante 8 horas y presentan exceso de peso, datos superiores encontró **Izquierdo (9)**, donde el 88% que trabajan entre 10 a 12 horas presentan exceso de peso.

CONCLUSIONES

- a) La prevalencia de exceso de peso en el personal militar de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo – Huancayo, en el año 2022 fue de 70,7%.
- b) Las variables que demostraron estar asociadas al exceso de peso en los militares de la 31° Brigada de Infantería fueron el consumo de ensalada (p-valor de 0,00), el consumo de frutas (p-valor de 0,00), el consumo de agua, el consumo de comida rápida (p-valor de 0,04), la actividad física (p-valor de 0,001), las horas de sueño (p-valor de 0,004) y las horas de trabajo (p-valor de 0,081).
- c) Las variables en las que no se demostró asociación estadística fueron el consumo de dulces y el consumo de bebidas azucaradas.

RECOMENDACIONES

1. Seguir realizando investigaciones sobre los factores que favorecen la presencia de sobrepeso u obesidad en los militares de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo – Huancayo, con la finalidad de establecer medidas efectivas de abordaje nutricional.
2. Promover educación alimentaria nutricional a toda la comunidad militar de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo – Huancayo, con la finalidad de disminuir la prevalencia de obesidad y sobrepeso, promoviendo el consumo de alimentos saludables y buscar estrategias de prevención para reducir casos de exceso de peso en los militares.
3. La 31° Brigada de infantería El Tambo debe contar con un profesional en nutrición para la evaluación del estado nutricional de los militares y a la vez brindar consejerías sobre alimentación saludables en los ranchos para prevenir el sobrepeso y obesidad.
4. Coordinar actividades educativas para que promuevan la alimentación saludable, cafetín saludable y continúen con la practica de la actividad física para prevenir el sobrepeso y obesidad en los militares.
5. Mantener un patrón adecuado de sueño, descansando por lo menos 6 horas diarias, para poder tener un adecuado estado nutricional para mejorar la productividad y el desarrollo de sus funciones militares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Organización Mundial de la Salud. Obesidad datos y cifras. [internet] Temas de Salud, página Web oficial de la OMS; 2021. disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity>
- 2) Organización Panamericana de la Salud - Organización Mundial de la Salud. Obesidad. [internet]; Página Web. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/obesidad>
- 3) Instituto Nacional de Estadística e informática. Encuesta demográfica de salud familiar -ENDES 2020. Enfermedades No Transmisibles.
- 4) Malo-Serrano Miguel, Castillo M Nancy, Pajita D Daniel. La obesidad en el mundo. An. Fac. med. [Internet]. 2018 Abr[citado 2022 Mar 26]; 78(2):173-178. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200011&lng=es. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13213>
- 5) Alfonso JC, Salabert I, Alfonso SI, Morales M, García D, Acosta A. La hipertensión arterial: un problema de salud internacional. Rev.Med.Electrón. [Internet]. 2017 Ago [citado 2021 Jul 29] ; 39(4): 987-994. Disponible en:
- 6) Chávez M, Margarita C, Hoyos G, Bautista A, González D, Ogarrio C. Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. Retos: Nuevas Perspectivas De Educación Física, Deporte Y Recreación [serial on the Internet]. (2018, Jan), [cited September 17, 2018]; (33): 169-174. Available from: Fuente Académica Premier.
- 7) Zambrano S. Factores de riesgo que se relacionan con el sobrepeso y obesidad en los policías de la comisaría de Huánuco 2019. Perú: Universidad de Huánuco, Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Académico De Enfermería; 2020. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2605/Zambrano>
- 8) Trujillo A. Factores asociados a sobrepeso y obesidad en trabajadores de una Institución Pública de Salud. Lima 2017. Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal, Escuela Universitaria de Postgrado; 2017. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2123>

- 9) Izquierdo S. Factores asociados al sobrepeso y obesidad en personal médico de un Hospital Público. Trujillo 2017. Perú: Universidad Privada Antenor Orrego, Escuela de Postgrado; 2017. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/3712/1/REP_MAEST.MEDE_HAROL.IZQUIERDO_FACTORES.ASOCIADOS.SOBREPESO.OBESIDAD.PERSONAL.M%C3%89DICO.HOSPITAL.P%C3%9ABLICO.pdf
- 10) Borrero Z. Factores asociados al sobrepeso y obesidad de los profesionales de la salud del Hospital Nuestra Señora de las Mercedes. Piura 2020. Perú: Universidad Cesar Vallejo, Escuela de Postgrado; 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48799?show=full>
- 11) Palomino Q, Palomino SI, García TM, Antonio K, Siancas TE. Exceso de peso y factores asociados en personal policial de las comisarias del Norte de Lima. *Health Care & Global Health*.2021;5(2):51-58. Disponible en: <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/160/95>
- 12) García Ch, Vázquez G, Figueroa L. Factores de riesgo nutricionales asociados con el desarrollo de obesidad en militares: un estudio poblacional [Internet]. 2021 Oct [citado 2021 Mar 27]; 75(2): pp 1-11. Disponible en: <https://revistasanidadmilitar.org/index.php/rsm/article/view/227/217>
- 13) Cajamarca G. “Factores de riesgo que influyen en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en personas adultas de 45-60 años que acuden al servicio de consulta externa del Hospital San Vicente de Paul del cantón Pasaje 2018 – 2019. Ecuador: Universidad Nacional de Loja, Facultad de la Salud Humana, Carrera de Enfermería; 2019. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22636/1/Tesis%20Priscila%20Nathaly%20Cajamarca%20Gual%C3%A1n.pdf>
- 14) Fernández R. Factores de riesgo que condicionan el sobrepeso y obesidad en personal administrativo de una empresa privada 2017. Guatemala: Universidad Rafael Landívar, Facultad Ciencias de la Salud; 2017. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2017/09/15/Fernandez-Maria.pdf>
- 15) Guevara S. Factores asociados al sobrepeso y obesidad del personal de enfermería y su influencia con el desempeño laboral en el Hospital del Sur Esmeraldas 2021. Ecuador: Universidad Técnica del Norte, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de enfermería; 2021. Disponible en:

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11814/2/06%20ENF%201251%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

- 16) Rodríguez A. Relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios y actividad física en docentes en el campus central de la Universidad Rafael Landívar 2018. Guatemala: Universidad Rafael Landívar, Facultad de Ciencias de la Salud; 2018. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/15/Rodriguez-Daniela.pdf>
- 17) Álvarez M, Gargallo, Biel A, Llaveró V. Actualización clínica de la obesidad y el sobrepeso. [Internet]. 2020 Jun [citado 2022 Mar 27]; 13(14): 766-776. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541220301839>
- 18) Acevedo M, Delgado J. La obesidad: una visión general de sus factores asociados. [Internet]. 2021 Abr [citado 2022 Mar 27]; 11(41): 44-51. Disponible en: <http://revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/81739>
- 19) Masmiquel C. Obesidad: visión actual de una enfermedad crónica [Internet]. 2018 Nov [citado 2022 Mar 27]; 33(1): 48-58. Disponible en: <file:///C:/Users/xXx/Downloads/DialnetObesidadVisionActualDeUnaEnfermedadCronica-6340782.pdf>
- 20) Salvador V, León L, Radilla V, Gutiérrez T, Radilla V. Intervención para la incentivación del consumo de verduras y frutas como estrategia para la disminución del exceso de peso en adolescentes de la Ciudad de México. [Internet]. 2019 Abr [citado 2022 Mar 27]; 25(1): 1-11. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2019_1_02_CC_Radilla_Incremento_en_el_consumo_de_verduras_y_frutas.pdf
- 21) Mardones L, Villagrán M, Petermann R, Leiva M, Morales C, Martínez M. Consumo de azúcares totales y su asociación con obesidad en población chilena. [Internet]. 2020 Jul [citado 2022 Mar 27]; 148: 906-914. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n7/0717-6163-rmc-148-07-0906.pdf>
- 22) Organización Mundial de la Salud. Ingesta de azúcares para adultos y niños. [Internet]. Who. Int.2015 [citado 2022 Abr 02]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf?sequence=2

- 23) Huaman C, Bolaños S. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enferm Nefrol* [Internet]. 2020 Jun [citado 2022 Mar 28] ; 23(2): 184-190. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000200008&lng=es. Epub 05-Oct-2020. <https://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842020018>.
- 24) Marqueta de Salas, Rodríguez G, Enjuto M, Juárez S, Martín R. Relación entre la jornada laboral y las horas de sueño con el sobrepeso y la obesidad en la población adulta española según los datos de la Encuesta Nacional de Salud 2012 . *Rev. Esp. Salud Publica* [Internet]. 2017 [citado 2022 Abr 28] ; 91: 201703023. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113557272017000100405&lng=es. Epub 01-Mar-2017.
- 25) Pimentel A, Villarreal R, Galicia R, Vargas D. Factores laborales asociados a sobrepeso y obesidad en adultos jóvenes . *Rev Asoc Esp Espec Med Trab* [Internet]. 2021 [citado 2022 Mayo 05] ; 30(3): 318-327. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552021000300007&lng=es. Epub 20-Dic-2021.
- 26) Fuentes C, Morales GI, Valenzuela R. Consumo de lácteos y prevención de sobrepeso u obesidad: Una revisión de la evidencia actual. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2021 Dic [citado 2023 Jul 16] ; 48(6): 942-954. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000600942&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000600942>.
- 27) Instituto Nacional de la Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la gestante [Internet]. 1° ed. Lima: MINSA; 2019. [citado 13 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/documentosNormativos/Guia%20T%C3%A9cnica%20VNA%20Gestante%20Final%20-%20Versi%C3%B3n%20Final%20-.pdf>.
- 28) Rodríguez V, Donoso R, Sánchez P, Muñoz C, Conei D, Del Sol M, Escobar C. Uso del Índice de Masa Corporal y Porcentaje de Grasa Corporal en el Análisis de la Función Pulmonar [Internet]. 2019 Ene [citado 2022 Mar 27];

- 37(2): 592-599. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v37n2/0717-9502-ijmorphol-37-02-00592.pdf>
- 29) Romero MP, Querevalu M. Factores biosocioculturales y estilo de vida de los usuarios del programa del adulto mayor del centro de salud san pedro Piura, 2018 [tesis de título]. Callao: Universidad Nacional del Callao; 2018. p. 84. Disponible en: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/3796/ROMERO%20Y%20QUEREVALU_TESIS2DAESP_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- 30) Instituto Nacional de la Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la gestante [Internet]. 1° ed. Lima: MINSA; 2019. [citado 13 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/documentosNormativos/Guia%20T%C3%A9cnica%20VNA%20Gestante%20Final%20%20-%20Versi%C3%B3n%20Final%20-.pdf>.
- 31) Mejía C, Llontop R, Vera C, Cáceres O. Factores asociados a sobrepeso y obesidad en trabajadores de Piura-Perú. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2020 Jul [citado 2022 Mar 28] ; 20(3): 351-357. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000300351&lng=es.<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i3.2904>.
- 32) Príncipe GF. La investigación científica, teoría y metodología. 2da ed. Perú: Fondo editorial Universidad Jaime Bausate y Meza; 2018.
- 33) Supo J. Metodología de la investigación científica. 3ra ed. Perú: Bioestadístico EEDU-EIRL, Sociedad Hispana de Investigadores Científicos; 2020.
- 34) Valderrama S. Pasos para elaborar proyectos de investigación científica. 4ta reimpresión. Perú: San Marcos; 2015.
- 35) Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Editorial McGraw Hill; 2018. p. 177.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA
FACTORES ASOCIADOS AL EXCESO DE PESO, DEL PERSONAL DE LA 31 BRIGADA DE INFANTERIA – HUANCAYO 2022.
WENDOLY ESTEFANI RODRÍGUEZ LANDA - SANDRA RENOJO CCORA

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología	Técnicas e instrumentos de recolección de datos
<p style="text-align: center;">Problema General</p> <p>¿Cuál son los factores asociados al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° brigada de infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p> <p style="text-align: center;">Problemas específicos</p> <p>a) ¿Cuál es la prevalencia de exceso de peso según índice masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p> <p>b) ¿El sexo es un factor asociado al exceso de peso según índice masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p> <p>c) ¿La ingesta de ensaladas, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo General</p> <p>Identificar los factores asociados al exceso de peso según índice de masa corporal en el personal de la 31° brigada de infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p style="text-align: center;">Objetivos específicos</p> <p>a) Determinar la prevalencia de exceso de peso según índice masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>b) Identificar si el sexo es un factor asociado al exceso de peso según índice masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>c) Identificar si la ingesta de ensaladas, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>d) Identificar si la ingesta de frutas, es un factor asociado al exceso de peso</p>	<p style="text-align: center;">Hipótesis general</p> <p>Los factores asociados al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° brigada de infantería son el sexo, el consumo de ensaladas, frutas, agua, dulces, comida rápida, bebidas azucaradas, la actividad física, las horas de sueño y las horas de trabajo.</p> <p style="text-align: center;">Hipótesis específicas</p> <p>a) El exceso de peso, es significativo, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>b) El sexo es un factor asociado al exceso de peso según índice masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>c) El consumo de ensaladas es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p>	<p>Población y Muestra la población estará conformada por 150 oficiales.</p> <p>Método de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Método general: método científico - Método específico: método analógico. <p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Nivel de investigación: correlacional</p> <p>Diseño de la Investigación: No experimental - transversal</p> <p>Variables</p> <p>Variable de estudio: Exceso de peso</p> <p>Variable de asociación: - Factores asociados. Sexo Consumo de ensaladas Consumo de frutas</p>	<p>Para obtener información sobre los factores asociados al exceso de peso se utilizará la técnica de la encuesta y para determinar el exceso de peso se utilizará la técnica de observación e instrumentos mecánicos.</p> <p style="text-align: center;">Técnicas de procesamiento y análisis de datos</p> <p>Programa estadístico IBMSPP versión 25.</p> <p style="text-align: center;">Aspectos éticos de la investigación</p> <p>Código De Ética Para La Investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes</p>

<p>2022?</p> <p>d) ¿La ingesta de frutas, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p> <p>e) ¿La ingesta de agua, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p> <p>f) ¿La ingesta de dulces, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p> <p>g) ¿La ingesta de comida rápida, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p> <p>h) ¿La ingesta de bebidas azucaradas, es un factor</p>	<p>según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>e) Identificar si la ingesta de agua, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>f) Identificar si la ingesta de dulces, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>g) Identificar si la ingesta de comida rápida, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>h) Identificar si la ingesta de bebidas azucaradas, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>i) Identificar si la actividad física, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el</p>	<p>d) El consumo de frutas es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>e) El consumo de agua es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>f) El consumo de dulces es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>g) El consumo de comida rápida es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>h) El consumo de bebidas azucaradas es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año</p>	<p>Consumo de agua Consumo de dulces Consumo de comida rápida Consumo de bebidas azucaradas.</p>	
---	--	---	--	--

<p>asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p> <p>i) ¿La actividad física, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p> <p>j) ¿Las horas de sueño, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p> <p>k) ¿Las horas de trabajo, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022?</p>	<p>personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>j) Precisar si las horas de sueño, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>k) Establecer si las horas de trabajo, es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p>	<p>2022.</p> <p>i) La actividad física es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>j) Las horas de sueño es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p> <p>k) Las horas de trabajo es un factor asociado al exceso de peso según índice de masa corporal, en el personal de la 31° Brigada de Infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022.</p>		
---	---	--	--	--

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR	INSTRUMENTOS	ESCALA
Sobrepeso y Obesidad El sobrepeso representado por un IMC entre 25 y 29.9 kg/m ² ; mientras que la obesidad se diagnóstica con un IMC > a 30 kg/m ² (22).	Peso	Índice de masa corporal $IMC = \frac{(Peso)}{Talla^2}$	NO PRESENTA EXCESO DE PESO < de 25 kg/m ²	Ficha de recolección de datos	Categórica Nominal
	Talla		PRESENTA EXCESO DE PESO Sobrepeso 25 a 29.9kg/m ² Obesidad igual o mayor a 30kg/m ²		
Factores asociados son característica de un individuo que hace que aumente su probabilidad de sufrir alguna enfermedad (26).	Características sociodemográfico	Genero	Masculino Femenino	Cuestionario para los factores asociados al exceso de peso.	Categórica Nominal
	Dieta – Alimentación	-Número de comidas por día -Tipo de preparación de las comidas -Consumo de: fruta y ensaladas, de agua, comida rápida, de azúcar y bebidas azucaradas.	-Diario -De 3 a más veces por semana -De 1 o 2 veces por semana -Menos de una vez por semana -Nunca		Categórica Nominal
	Actividad física	Hace actividad física	Si No		Categoría Nominal
		Tiempo de actividad física	< 10 minutos De 10 a 30 minutos De 30 a 40 minutos >40 minutos		
		Tipo de actividad física	-Ligero -Moderado -Intenso		
	Horas de sueño	Sueño corto	< a 6 horas		Categoría Nominal
		Sueño intermedio	6 a 8 horas		
		Sueño largo	>a 8 horas		
	Característica laboral	Horas de trabajo	8 horas		Categoría Nominal
			12 horas		
24 horas					

FICHA DE VALIDACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIO SOBRE FACTORES ASOCIADOS AL EXCESO DE PESO SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Santiago Echevique Shuertan W.

PROFESIÓN: Nutricionista

CENTRO LABORAL Y CARGO: INSTITUTO DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS - IREN CENTRO

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco aceptable	1
--------------------	---

Poco aceptable	2
----------------	---

Regular	3
---------	---

Aceptable	4
-----------	---

Muy aceptable	5
---------------	---

Nº	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
1	FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS				✓	
2	¿REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA?				✓	
3	¿CUÁNTOS DÍAS POR SEMANA UD. REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA?				✓	
4	¿QUE TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA REALIZA UD.? MARQUE EN EL RECUADRO QUE SE ENCUENTRA EN BLANCO.				✓	
5	¿EN LOS DÍAS QUE REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA ¿CUÁNTO TIEMPO (MINUTOS) TOTAL OCUPAS POR DÍA?				✓	
6	EN UN DÍA COMÚN DE LA SEMANA, EN PROMEDIO, ¿CUÁNTAS HORAS CALCULA QUE HABRÁ DORMIDO EN LA NOCHE?				✓	
7	¿HABITUALMENTE A QUÉ HORA SE DA DESPIERTA POR LA MAÑANA				✓	
8	¿CUÁL HA SIDO NORMALMENTE SU HORA DE ACOSTARSE?				✓	
9	¿CUÁNTAS HORAS DIARIAS LABORAS?				✓	

Recomendaciones:

Considerar grupo población y muestra, su grupo de exclusión, sesgo, para resaltar en sus recomendaciones de estudio.

Huancayo, 06 de Junio del 2022

INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

 IREN - C.P. 0000

 Firma

FICHA DE RECOLECCIÓN Y CUESTIONARIO

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS DEL EXCESO DE PESO SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL

1.- CÓDIGO DEL OFICIAL:

01

2.- CODIGO DEL ENTREVISTADOR:

	CODIGO - 001 (R.C.C.S)
<input checked="" type="checkbox"/>	CODIGO - 002 (R.L.W)

DATOS GENERALES:

EDAD	26		
PESO (Kg)	95,2		
TALLA (m)	1.80		
IMC: Kg/m²	29,3	DX: IMC	<u>Sobrepeso</u>

	Delgado (menor a 18.5kg/m ²)
	Normal (18.5 a 24.9kg/m ²)
<input checked="" type="checkbox"/>	Sobrepeso (de 25 a 29.9kg/m ²)
	Obesidad (igual o mayor a 30kg/m ²)

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES ASOCIADOS AL EXCESO DE PESO SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL DEL PERSONAL DE LA 31ª BRIGADA DE INFANTERIA DE EL TAMBO - HUANCAYO

El presente cuestionario es parte de la investigación encaminado en adquirir la información sobre los factores asociados al exceso de peso según índice de masa corporal de los oficiales de la 31ª Brigada de Infantería con la finalidad de Determinar si el sexo, la dieta, el sedentarismo, las horas de sueño y las horas de trabajo se asocian con el exceso de peso. Agradecemos su participación considerando la honestidad en sus respuestas.

Instrucciones: Por favor, responda a cada pregunta. Marcando con un aspa (X) alrededor de la respuesta correcta:
DIETA

1.- ¿CUÁNTAS VECES AL DÍA CONSUMES TUS ALIMENTOS?

- a) <de 5 veces por día
- b) de 5 veces por día

2.- ¿QUÉ TIPO DE PREPARACION SUELE CONSUMIR EN SUS COMIDAS PRINCIPALES DURANTE LA SEMANA?

- a) Sancochado
- b) Guisados
- c) Frituras
- d) Al horno
- e) A la plancha

3.- ¿CUÁNTAS PORCIONES DE FRUTAS CONSUMES AL DÍA?

- a) 1 a 2 frutas por día
- b) 3 a 4 frutas por día
- c) Más de 5 frutas al día
- d) Ninguna

4.- ¿CUÁNTAS PORCIONES DE ENSALADA CONSUMES AL DÍA?

- a) 1 porción por día
- b) 2 porciones por día
- c) Ninguna

5.- ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUMES COMIDA RAPIDA?

- a) Diario
- b) 3 a más veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Menos de 1 vez por semana
- e) Nunca

6.- ¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA CONSUMES AL DÍA?

- a) 1 a 2 vasos por día
- b) 3 a 4 vasos por día
- c) 5 a 6 vasos por día
- d) Más de 6 vasos al día
- e) Ninguno

7.- ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME BEBIDAS AZUCARAS?

- a) Diario
- b) 3 a más veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Menos de 1 vez por semana
- e) Nunca

SEDENTARISMO

8.- ¿Realizas actividad física?

- a) SI
- b) NO

SI LA RESPUESTA ES NO PASE A LA PREGUNTA N° 12

9.- ¿Cuántos días por semana Ud. realiza actividad física?

<input checked="" type="checkbox"/> c)	1 o 2
d)	2 o 3
e)	4 o 5
f)	Más de 5
g)	Ninguno

10.- ¿Qué tipo de actividad física realiza Ud.? Marque en el recuadro que se encuentra en blanco.

<input type="checkbox"/>	Ligera	Actividades en las que se permanece sentado o en reposo la mayor parte del tiempo: dormir, ver la TV, estar sentado (trabajo de escritorio).
<input checked="" type="checkbox"/>	Moderada	Actividades domésticas (barrer, trapear, etc.), como caminar enérgicamente, tareas de jardinería, bajar y subir escaleras, bailar, andar en bicicleta y nadar.
<input type="checkbox"/>	Vigorosa	Actividades de carga y descarga (sobre todo con objetos pesados), subir o bajar escaleras corriendo, Cualquier disciplina deportiva jugar al fútbol, jugar al baloncesto, jugar al tenis etc.

11.- ¿En los días que realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?

<input checked="" type="checkbox"/> a)	Menos de 10 minutos
b)	De 10 a 30 minutos
c)	De 30 a 40 minutos
d)	Más de 40 minutos

HORAS DE SUEÑO

12.- En un día común de la semana, en promedio, ¿cuántas horas calcula que habrá dormido en la noche?

<input checked="" type="checkbox"/> a)	4 a 5 horas
b)	De 6 a 8 horas
c)	Más de 8 horas

HORAS DE TRABAJO

13.- ¿Cuántas horas diarias laboras?

a)	8 horas
<input checked="" type="checkbox"/> b)	12 horas
c)	24 horas

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS

Visible: 19 de 19 variables

	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	IMC	DX	ACTIVIDA D_FISICA	DIASDE AF	TIPODE AF	TIEMPO DEAF	HORAS_DE SUEÑO	HORAS_DE TRABAJO	BEBIDAS_AZU CARADAS	CUANTAS_A LIMENTOS_ AL_DIA	TIPOCOM DA	CUCHARADI TA_DE_AZU CAR	RACIONES_ DE_FRUTAS	RACIONES_ DE_VERDUR AS	VASOS_DE_ AGUA
1	46,0	2	95,20	1,80	29,30	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	2
2	42,0	2	75,10	1,67	27,10	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	2
3	47,0	2	124,00	1,86	35,90	1	2	0	0	0	1	1	3	1	2	2	1	1	2
4	43,0	2	121,20	1,75	39,60	1	2	0	0	0	3	1	3	1	2	2	1	1	2
5	41,0	2	94,00	1,73	31,40	1	2	0	0	0	2	2	3	1	2	2	1	1	2
6	40,0	2	89,20	1,70	30,80	1	2	0	0	0	2	2	3	1	2	2	1	1	2
7	42,0	2	85,20	1,78	26,90	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	2	1	1	2
8	41,0	2	85,10	1,75	27,80	1	2	0	0	0	1	2	2	1	3	2	1	1	2
9	37,0	2	90,50	1,80	27,90	1	2	0	0	0	1	2	2	1	3	2	1	1	2
10	36,0	2	85,20	1,70	29,40	1	2	0	0	0	2	2	2	1	3	2	2	4	3
11	56,0	2	82,10	1,68	29,10	1	2	0	0	0	1	2	3	1	3	2	2	4	3
12	55,0	2	77,50	1,65	28,40	1	2	0	0	0	2	2	3	2	3	2	2	4	3
13	54,0	2	114,20	1,70	39,50	1	2	0	0	0	1	1	3	2	2	2	2	4	3
14	49,0	2	88,30	1,67	31,70	1	2	0	0	0	1	1	3	2	3	2	2	4	3
15	48,0	2	93,20	1,71	31,90	1	2	0	0	0	2	1	4	2	3	2	1	1	3
16	44,0	2	75,10	1,67	27,01	1	2	0	0	0	1	2	4	2	3	2	1	1	3
17	46,0	2	77,20	1,71	26,40	1	1	1	1	1	2	2	4	2	3	2	1	1	3
18	47,0	2	80,10	1,67	28,80	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	3
19	48,0	2	79,10	1,62	30,10	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	3
20	42,0	2	72,30	1,61	27,90	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	3
21	42,0	2	82,40	1,70	26,50	1	2	0	0	0	1	2	2	1	2	2	1	2	2

Vista de datos Vista de variables Ve a Configuración para activar Windows.

Visible: 19 de 19 variables

	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	IMC	DX	ACTIVIDA D_FISICA	DIASDE AF	TIPODE AF	TIEMPO DEAF	HORAS_DE SUEÑO	HORAS_DE TRABAJO	BEBIDAS_AZU CARADAS	CUANTAS_A LIMENTOS_ AL_DIA	TIPOCOM DA	CUCHARADI TA_DE_AZU CAR	RACIONES_ DE_FRUTAS	RACIONES_ DE_VERDUR AS	VASOS_DE_ AGUA
22	38,0	2	79,00	1,60	30,80	1	2	0	0	0	1	2	2	1	2	2	1	1	2
23	40,0	2	80,00	1,74	26,40	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2
24	38,0	2	88,20	1,75	28,80	1	2	0	0	0	1	2	3	2	2	1	1	1	2
25	42,0	2	85,20	1,70	29,40	1	2	0	0	0	1	2	3	2	2	1	1	1	2
26	40,0	2	76,80	1,65	28,20	1	2	0	0	0	2	2	3	2	2	1	1	1	2
27	37,0	2	85,10	1,73	28,40	1	2	0	0	0	1	2	3	2	2	1	1	1	2
28	35,0	2	74,30	1,74	24,60	2	2	0	0	0	2	2	3	2	2	1	2	2	3
29	37,0	2	76,20	1,70	26,30	1	1	1	2	2	1	2	4	1	2	2	2	1	3
30	35,0	2	70,30	1,65	25,80	1	1	1	1	2	2	2	4	1	2	2	2	1	3
31	33,0	1	61,40	1,56	25,20	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3
32	36,0	2	70,20	1,62	26,70	1	2	0	0	0	2	2	2	1	2	2	2	1	3
33	33,0	1	61,60	1,53	26,30	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2
34	33,0	1	79,50	1,75	25,90	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2
35	30,0	2	73,10	1,73	24,40	2	2	0	0	0	2	2	3	2	3	2	2	1	2
36	26,0	2	70,20	1,63	26,40	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1	2
37	54,0	2	86,30	1,68	30,60	1	2	0	0	0	1	2	3	2	3	2	1	1	2
38	48,0	2	78,10	1,70	27,00	1	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2	1	1	2
39	50,0	2	80,40	1,70	27,80	1	2	0	0	0	1	2	2	2	2	2	1	1	2
40	40,0	2	76,00	1,70	26,20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
41	39,0	2	90,00	1,62	34,30	1	2	0	0	0	1	1	1	1	2	2	1	1	2
42	39,0	2	77,10	1,65	26,30	1	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	1	1	2

Vista de datos Vista de variables Ve a Configuración para activar Windows.

Visible: 19 de 19 variables

	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	IMC	DX	ACTIVIDA D_FISICA	DIASDE AF	TIPODE AF	TIEMPO DEAF	HORAS_DE SUEÑO	HORAS_DE TRABAJO	BEBIDAS_AZU CARADAS	CUANTAS_A LIMENTOS_ AL_DIA	TIPOCOM DA	CUCHARADI TA_DE_AZU CAR	RACIONES_ DE_FRUTAS	RACIONES_ DE_VERDUR AS	VASOS_DE_ AGUA
43	37,0	2	80,20	1,72	27,10	1	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2	1	1	3
44	42,0	2	98,40	1,80	30,30	1	2	0	0	0	1	2	3	1	3	2	1	1	3
45	44,0	2	84,10	1,72	28,50	1	2	0	0	0	2	2	3	1	3	2	1	1	3
46	40,0	2	80,00	1,72	27,10	1	2	0	0	0	2	2	4	1	3	2	1	1	3
47	43,0	2	98,30	1,83	29,40	1	2	0	0	0	1	2	3	1	3	2	1	1	3
48	50,0	2	82,20	1,65	30,20	1	2	0	0	0	1	2	4	2	2	2	1	1	3
49	46,0	2	75,20	1,65	27,60	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	1	3
50	43,0	2	88,20	1,70	30,50	1	2	0	0	0	1	2	4	2	3	2	1	1	2
51	46,0	2	68,50	1,61	26,40	1	2	0	0	0	1	2	3	2	3	2	1	1	2
52	40,0	2	77,40	1,68	27,40	1	2	0	0	0	1	2	3	2	3	2	1	1	2
53	37,0	1	65,30	1,57	26,50	1	2	0	0	0	2	2	3	2	3	1	1	1	2
54	31,0	2	70,20	1,64	26,10	1	2	0	0	0	1	2	3	1	3	1	1	1	2
55	35,0	2	83,00	1,70	28,70	1	2	0	0	0	1	2	3	2	3	1	1	1	2
56	37,0	2	79,00	1,75	25,80	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2
57	37,0	2	78,20	1,70	27,05	1	1	1	1	2	2	2	3	1	3	1	1	1	2
58	25,0	1	70,00	1,60	27,30	1	2	0	0	0	2	2	3	1	3	3	1	1	2
59	53,0	2	74,10	1,65	27,20	1	2	0	0	0	2	2	3	1	3	3	1	1	3
60	50,0	2	74,20	1,63	28,00	1	2	0	0	0	2	2	4	1	3	3	1	1	2
61	48,0	2	83,40	1,65	30,60	1	2	0	0	0	1	2	3	1	3	3	1	1	2
62	48,0	2	82,10	1,75	26,80	1	2	0	0	0	2	2	3	2	3	2	2	1	2
63	39,0	2	74,60	1,68	26,40	1	2	0	0	0	2	2	3	2	2	2	2	1	2

Vista de datos Vista de variables Ve a Configuración para activar Windows.

	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	IMC	DX	ACTVIDA D_FISICA	DIASDE AF	TIPODE AF	TIEMPO DEAF	HORAS_DE SUEÑO	HORAS_DE TRABAJO	BEBIDAS_AZU CARADAS	CUANTAS_A LIMENTOS_ AL_DIA	TIPOCOM DA	CUCHARADI TA_DE_AZU CAR	RACIONES_ DE_FRUTAS	RACIONES_ DE_VERDUR AS	VASOS_DE_ AGUA
64	35,0	2	75,10	1,66	27,30	1	2	0	0	0	2	2	3	2	2	2	1	1	2
65	33,0	2	78,20	1,75	25,50	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2
66	41,0	2	83,30	1,74	27,50	1	2	0	0	0	2	2	3	1	2	2	1	1	3
67	39,0	2	79,60	1,62	30,30	1	2	0	0	0	1	2	4	2	2	2	1	1	3
68	32,0	2	71,20	1,63	26,80	1	2	0	0	0	2	2	4	2	2	2	1	1	3
69	36,0	2	73,40	1,65	26,90	1	2	0	0	0	2	2	4	2	2	2	1	1	3
70	36,0	2	69,50	1,73	23,20	2	1	1	2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	3
71	34,0	2	79,20	1,68	26,08	1	2	0	0	0	2	2	3	1	2	2	1	1	3
72	30,0	2	77,40	1,65	28,40	1	2	0	0	0	2	2	3	1	2	2	1	1	3
73	47,0	2	83,00	1,70	28,70	1	2	0	0	0	1	2	3	1	2	2	1	1	3
74	36,0	2	85,70	1,75	28,00	1	2	0	0	0	1	2	3	1	2	2	1	1	3
75	30,0	2	79,00	1,67	28,40	1	2	0	0	0	2	2	2	1	2	1	1	1	2
76	32,0	2	79,40	1,68	28,10	1	2	0	0	0	1	2	2	1	2	1	1	1	2
77	33,0	2	115,00	1,75	37,50	1	2	0	0	0	2	1	2	1	2	2	1	1	2
78	34,0	2	86,20	1,78	27,20	1	2	0	0	0	1	2	2	1	2	2	1	1	2
79	47,0	2	87,10	1,73	29,10	1	2	0	0	0	1	2	3	1	3	2	1	1	2
80	43,0	2	80,00	1,67	28,70	1	2	0	0	0	2	2	3	2	3	2	1	1	2
81	53,0	2	70,00	1,65	25,70	1	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	1	1	2
82	44,0	2	85,00	1,71	29,10	1	2	0	0	0	1	2	3	1	3	2	1	1	2
83	37,0	2	83,20	1,63	31,30	1	2	0	0	0	1	2	3	1	3	2	1	1	2
84	24,0	1	50,60	1,57	20,50	2	2	0	0	0	2	2	3	1	3	2	1	1	2

	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	IMC	DX	ACTVIDA D_FISICA	DIASDE AF	TIPODE AF	TIEMPO DEAF	HORAS_DE SUEÑO	HORAS_DE TRABAJO	BEBIDAS_AZU CARADAS	CUANTAS_A LIMENTOS_ AL_DIA	TIPOCOM DA	CUCHARADI TA_DE_AZU CAR	RACIONES_ DE_FRUTAS	RACIONES_ DE_VERDUR AS	VASOS_DE_ AGUA	
85	30,0	1	80,00	1,60	31,20	1	2	0	0	0	1	2	3	1	3	2	1	1	3	
86	47,0	2	62,20	1,63	23,40	2	1	1	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	2	3
87	38,0	2	100,20	1,68	35,50	1	2	0	0	0	1	2	2	1	3	1	1	4	3	
88	33,0	2	77,20	1,69	27,00	1	2	0	0	0	2	2	2	2	3	1	1	4	3	
89	27,0	1	57,30	1,58	23,40	2	2	0	0	0	2	2	2	2	3	1	1	4	3	
90	27,0	2	66,00	1,60	25,70	1	2	0	0	0	2	2	2	2	3	1	1	4	2	
91	27,0	1	50,90	1,53	21,70	2	2	0	0	0	2	2	3	2	2	1	2	1	2	
92	23,0	2	67,70	1,71	23,10	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	
93	21,0	2	53,60	1,60	20,90	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	
94	51,0	2	92,30	1,85	26,90	1	2	0	0	0	2	2	3	1	2	1	1	1	2	
95	54,0	2	76,20	1,72	25,80	1	2	0	0	0	2	2	3	1	2	1	1	1	2	
96	44,0	2	84,10	1,80	25,90	1	2	0	0	0	2	2	3	1	3	1	1	1	2	
97	34,0	2	73,00	1,79	22,80	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2	
98	37,0	2	69,00	1,68	24,40	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	
99	29,0	2	71,30	1,71	24,40	2	1	1	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	4	
100	40,0	1	50,60	1,60	19,70	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	4	
101	36,0	2	63,00	1,70	21,70	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	1	4	
102	31,0	1	52,30	1,58	21,40	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	
103	27,0	1	54,00	1,51	23,60	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	4	
104	26,0	1	56,00	1,55	23,30	2	2	0	0	0	2	2	3	1	2	2	2	1	4	
105	27,0	1	55,90	1,60	21,80	2	2	0	0	0	2	2	3	1	2	2	2	1	4	

	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	IMC	DX	ACTVIDA D_FISICA	DIASDE AF	TIPODE AF	TIEMPO DEAF	HORAS_DE SUEÑO	HORAS_DE TRABAJO	BEBIDAS_AZU CARADAS	CUANTAS_A LIMENTOS_ AL_DIA	TIPOCOM DA	CUCHARADI TA_DE_AZU CAR	RACIONES_ DE_FRUTAS	RACIONES_ DE_VERDUR AS	VASOS_DE_ AGUA
106	25,0	1	54,20	1,55	22,50	2	2	0	0	0	2	2	3	1	2	2	2	1	4
107	27,0	2	65,00	1,62	24,80	2	2	0	0	0	1	2	4	1	2	2	2	1	2
108	32,0	1	65,50	1,63	24,70	2	2	0	0	0	2	2	4	2	2	1	2	2	2
109	40,0	2	73,00	1,80	22,50	2	2	0	0	0	1	2	4	2	2	1	2	2	2
110	27,0	1	55,90	1,60	21,80	2	2	0	0	0	2	2	4	2	2	1	2	2	2
111	23,0	1	58,30	1,60	22,70	2	1	1	3	2	1	2	4	1	2	1	2	2	3
112	50,0	2	67,00	1,65	24,60	2	1	1	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	3
113	44,0	2	63,90	1,69	22,40	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	3
114	39,0	2	70,00	1,70	24,20	2	2	0	0	0	2	2	4	2	2	2	2	2	2
115	42,0	2	63,10	1,63	23,80	2	2	0	0	0	2	2	4	2	3	2	2	2	2
116	28,0	1	57,00	1,56	23,40	2	2	0	0	0	2	2	3	2	3	2	2	2	2
117	35,0	2	55,70	1,63	20,01	2	1	1	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3
118	30,0	2	63,00	1,62	24,00	2	2	0	0	0	2	2	4	1	3	2	2	2	3
119	24,0	2	73,10	1,75	23,80	2	1	1	1	2	2	2	4	2	3	2	2	1	3
120	29,0	1	52,90	1,56	21,70	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2
121	30,0	1	55,00	1,63	20,70	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2
122	31,0	1	57,20	1,56	23,50	2	1	1	2	2	2	2	4	2	3	2	2	1	2
123	29,0	1	56,00	1,53	23,90	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	4	3
124	35,0	1	68,00	1,65	25,00	1	2	0	0	0	2	2	4	2	3	2	1	4	3
125	54,0	2	78,00	1,67	28,00	1	2	0	0	0	1	2	3	1	2	2	1	4	3
126	48,0	2	103,20	1,72	34,90	1	2	0	0	0	1	2	2	2	2	2	2	4	3

Visible: 19 de 19 variables

	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	IMC	DX	ACTVIDA D_FISICA	DIASDE AF	TIPODE AF	TIEMPO DEAF	HORAS_DE _SUEÑO	HORAS_DE TRABAJO	BEBIDAS_AZU CARADAS	CUANTAS_A LIMENTOS_ AL_DIA	TIPOCOM DA	CUCHARADI TA_DE_AZU CAR	RACIONES_ DE_FRUTAS	RACIONES_ DE_VERDUR AS	VASOS_DE AGUA	
127	50,0	2	83,00	1,76	26,80	1	2	0	0	0	2	2	4	2	2	2	2	2	4	3
128	41,0	2	58,70	1,65	21,50	2	1	1	2	2	2	2	4	1	2	2	1	1	4	3
129	41,0	2	67,00	1,61	25,80	1	2	0	0	0	2	2	3	1	3	2	1	1	4	2
130	40,0	2	69,50	1,65	25,50	1	2	0	0	0	2	2	3	1	3	2	1	1	4	2
131	35,0	1	80,00	1,59	31,70	1	2	0	0	0	1	2	3	1	3	1	1	1	4	2
132	38,0	2	67,30	1,65	24,70	2	2	0	0	0	2	2	3	1	3	1	2	1	4	2
133	42,0	2	67,50	1,65	24,80	2	2	0	0	0	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2
134	50,0	2	89,00	1,65	32,70	1	2	0	0	0	2	2	3	2	3	1	1	1	1	2
135	53,0	2	106,20	1,78	33,60	1	2	0	0	0	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2
136	41,0	2	73,00	1,69	25,60	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	3
137	47,0	2	70,20	1,65	25,80	1	2	0	0	0	2	2	3	1	2	1	1	1	1	3
138	46,0	2	101,10	1,75	33,00	1	2	0	0	0	1	2	3	1	2	1	1	1	1	3
139	37,0	2	70,20	1,72	23,70	2	2	0	0	0	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3
140	45,0	2	68,00	1,68	24,10	2	2	0	0	0	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3
141	40,0	2	82,10	1,72	27,80	1	2	0	0	0	2	2	3	2	2	1	1	1	1	3
142	43,0	2	78,00	1,71	26,70	1	2	0	0	0	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2
143	35,0	2	59,30	1,65	21,80	2	1	1	2	2	2	2	4	1	3	2	2	2	2	2
144	40,0	2	82,00	1,78	25,90	1	2	0	0	0	2	2	4	1	3	2	1	1	1	3
145	36,0	2	83,00	1,68	29,40	1	2	0	0	0	2	2	4	2	3	2	1	1	2	3
146	41,0	1	79,00	1,60	30,80	1	2	0	0	0	1	2	4	2	3	2	2	2	2	3
147	38,0	1	55,90	1,65	20,50	2	1	1	2	2	2	2	4	2	3	2	2	1	1	3
148	41,0	2	71,00	1,70	24,50	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3
149	28,0	1	62,00	1,55	25,80	1	2	0	0	0	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3
150	35,0	1	81,20	1,62	30,90	1	2	0	0	0	1	2	3	1	2	2	1	1	1	3
151																				
152																				
153																				
154																				
155																				
156																				
157																				
158																				
159																				
160																				
161																				

Vista de datos Vista de variables Ve a Configuración para activar Windows.

*datos originales.sav [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 19 de 19 variables

	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	IMC	DX	ACTVIDA D_FISICA	DIASDE AF	TIPODE AF	TIEMPO DEAF	HORAS_DE _SUEÑO	HORAS_DE TRABAJO	BEBIDAS_AZU CARADAS	CUANTAS_A LIMENTOS_ AL_DIA	TIPOCOM DA	CUCHARADI TA_DE_AZU CAR	RACIONES_ DE_FRUTAS	RACIONES_ DE_VERDUR AS	VASOS_DE AGUA	
141	40,0	2	82,10	1,72	27,80	1	2	0	0	0	2	2	3	2	2	1	1	1	1	3
142	43,0	2	78,00	1,71	26,70	1	2	0	0	0	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2
143	35,0	2	59,30	1,65	21,80	2	1	1	2	2	2	2	4	1	3	2	2	2	2	2
144	40,0	2	82,00	1,78	25,90	1	2	0	0	0	2	2	4	1	3	2	1	1	1	3
145	36,0	2	83,00	1,68	29,40	1	2	0	0	0	2	2	4	2	3	2	1	1	2	3
146	41,0	1	79,00	1,60	30,80	1	2	0	0	0	1	2	4	2	3	2	2	2	2	3
147	38,0	1	55,90	1,65	20,50	2	1	1	2	2	2	2	4	2	3	2	2	1	1	3
148	41,0	2	71,00	1,70	24,50	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3
149	28,0	1	62,00	1,55	25,80	1	2	0	0	0	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3
150	35,0	1	81,20	1,62	30,90	1	2	0	0	0	1	2	3	1	2	2	1	1	1	3
151																				
152																				
153																				
154																				
155																				
156																				
157																				
158																				
159																				
160																				
161																				

Vista de datos Vista de variables Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON

09:01 a.m. 30/09/2022



CONSENTIMIENTO INFORMADO

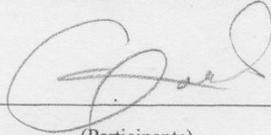
Luego de haber sido debidamente informado de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación titulada "Factores asociados al exceso de peso, en el personal de la 31ª Brigada de Infantería en el año 2022"; mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo por los investigadores responsables: Wendoly Estefani Rodríguez Landa - Renojo Ccora Sandra.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

.....30.....de.....Julio.....del 2022.

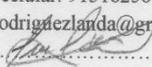
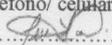




(Participante)

Apellidos y nombres: PARRAGA PAUCAR CARLOS

Nº DNI: 40751078

1. Responsable de investigación
Apellidos y nombres: Wendoly Estefani Rodríguez Landa
Documento Nacional de Identidad: 72081123
Nº de teléfono/ celular: 913182560
Email: wendy.rodriguezlanda@gmail.com
Firma: 
2. Responsable de investigación
Apellidos y nombres: Sandra Renojo Ccora
Documento Nacional de Identidad: 46456232
Nº de teléfono/ celular: 918197781 Email:
Firma: 
3. Asesor(a) de investigación
Apellidos y nombres: Nicho Calero Martha Adela
Documento Nacional de Identidad:
Nº de teléfono/ celular: Email:

PRUEBA DE CONFIABILIDAD

	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	IMC	DX	AF	DIASDEAF	TIPODEAF	TIEMPODEAF	SUEÑO	HTRABAJA	CEREALES	VERI
1	46,0	2	95,20	1,80	29	1	1	1	1	1	1	2	2	2
2	42,0	2	75,10	1,67	27	1	1	1	1	1	1	2	2	2
3	47,0	2	124,00	1,86	36	1	2	0	0	0	1	1	1	2
4	43,0	2	121,20	1,75	40	1	2	0	0	0	3	1	2	2
5	41,0	2	94,00	1,73	31	1	2	0	0	0	2	2	2	2
6	40,0	2	89,20	1,70	31	1	2	0	0	0	2	2	2	2
7	42,0	2	85,20	1,78	27	1	1	1	1	1	3	2	2	2
8	41,0	2	85,10	1,75	28	1	2	0	0	0	1	2	2	1
9	37,0	2	90,50	1,80	28	1	2	0	0	0	1	2	2	2
10	38,0	2	85,20	1,70	29	1	2	0	0	0	2	2	2	2
11	56,0	2	82,10	1,68	29	1	2	0	0	0	1	2	2	2
12	56,0	2	77,50	1,65	28	1	2	0	0	0	2	2	2	1
13	54,0	2	114,20	1,70	40	1	2	0	0	0	1	1	1	2
14	49,0	2	88,30	1,67	32	1	2	0	0	0	1	1	1	2
15	48,0	2	93,20	1,71	32	1	2	0	0	0	2	1	1	2
16	44,0	2	75,10	1,67	27	1	2	0	0	0	1	2	2	2
17	46,0	2	77,20	1,71	26	1	1	1	1	1	2	2	2	2
18	47,0	2	80,10	1,67	29	1	1	1	1	1	1	2	2	2
19	48,0	2	79,10	1,62	30	1	1	1	1	1	2	2	2	2
20	42,0	2	72,30	1,61	28	1	1	1	1	1	2	2	2	2
21														

***Resultado1 [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor**

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	20	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,714	8

FOTOS DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO





FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Wendoly Estefani Rodríguez Landa, identificada con D.N.I. 72081123; estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: "factores asociados al exceso de peso, en el personal oficial de la 31° brigada de infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022"; en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes, serán preservados y usados únicamente con fines de investigación, basados en los artículos 6° y 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 4° y 5° del Código de Ética Para la Investigación Científica en la Universidad Peruana los Andes; salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.



Huancayo, ..03...de Junio del 2022

Wendoly Estefani Rodríguez Landa
Responsable de la investigación



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Sandra Renojo Ccora, identificada con D.N.I. 46456232; estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: "factores asociados al exceso de peso, en el personal oficial de la 31° brigada de infantería de El Tambo, Huancayo en el año 2022"; en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes, serán preservados y usados únicamente con fines de investigación, basados en los artículos 6° y 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 4° y 5° del Código de Ética Para la Investigación Científica en la Universidad Peruana los Andes; salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 03 de Junio del 2022



Sandra Renojo Ccora
Responsable de la investigación



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Nutrición Humana
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"



SOLICITO: PERMISO
PARA RECOLECCION
DE DATOS DE TRABAJO
DE INVESTIGACIÓN

Señor:
VICTOR HUGO VILLASIS ROJAS
Comandante General de la 31^o Brigada de Infantería El Tambo - Huancayo

Con especial agrado me dirijo a usted para saludarlo cordialmente, y manifestarle lo siguiente: Habiendo ya obtenido el grado bachiller y deseando continuar con los grados siguientes de estudio, solicito a su Despacho el permiso correspondiente de las bachilleres RODRIGUEZ LANDA WENDOLY Y RENOJO CCORA SANDRA para recolectar datos de nuestro proyecto de investigación titulado: "FACTORES ASOCIADOS AL EXCESO DE PESO SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL DEL PERSONAL DE LA 31 BRIGADA DE INFANTERIA EL TAMBO – HUANCAYO 2022. Cuyo objetivo es: Determinar los factores asociados al exceso de peso según índice de masa corporal del personal de la 31 Brigada de Infantería el Tambo – Huancayo 2022.

Agradeciendo su gentil atención al presente, expresándole las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Huancayo, 28 de junio del 2022


WENDOLY ESTEFANI RODRIGUEZ LANDA
D.N.I: 72081123
C.M: G02466H



COMPROMISO DE AUTORIA

En la fecha yo, WENDOLY ESTEFANI RODRIGUEZ LANDA, identificada con DNI N° 72081123 Domiciliado en Psj. San Mateo, Distrito de El Tambo y Provincia de Huancayo, bachiller de Nutrición Humana de la facultad de ciencias de la salud de la UNIVERSIDAD PERUANA LO ANDES me COMPROMETO a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada "FACTORES ASOCIADOS AL EXCESO DE PESO, DEL PERSONAL DE LA 31° BRIGADA DE INFANTERÍA EL TAMBO, HUANCAYO-2022". Se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. y declaro bajo juramento que mi trabajo de investigación es de mi AUTORIA y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 07 de junio del 2022



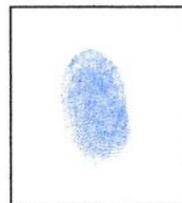
WENDOLY ESTEFANI RODRIGUEZ LANDA

DNI N° 72081123

COMPROMISO DE AUTORIA

En la fecha yo, SANDRA RENOJO CCORA, identificada con DNI N° 46456232 Domiciliado en Psj. Gutarra N° 125 Distrito de Chica y Provincia de Huancayo, bachiller de Nutrición Humana de la facultad de ciencias de la salud de la UNIVERSIDAD PERUANA LO ANDES me COMPROMETO a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada “FACTORES ASOCIADOS AL EXCESO DE PESO, DEL PERSONAL DE LA 31° BRIGADA DE INFANTERÍA EL TAMBO, HUANCAYO-2022”. Se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. y declaro bajo juramento que mi trabajo de investigación es de mi AUTORIA y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 07 de junio del 2022



SANDRA RENOJO CCORA

DNI N° 46456232