

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y ESTILO DE VIDA DE
LOS POBLADORES DEL PROGRAMA DE VIVIENDA
LAS COLINAS DE LA ANGOSTURA
SUBTANJALLA ICA
AÑO 2023**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
MÓNICA BEATRIZ SAYRITUPAC GÓMEZ**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

ICA – PERÚ

2024

ASESORA: DRA OSCCO TORRES OLINDA

ORCID:0000-0001-8525-6846

TESISTA: SAYRITUPAC GÓMEZ MÓNICA BEATRIZ

ORCID: 0009-0002-1186-9687

Línea de investigación: Salud pública

AGRADECIMIENTO

A DIOS

Por velar y guiar pasos

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Quien por medio de los docentes me forjaron académicamente hasta
llegar a la culminación profesional.

A los moradores de la Asociación “Las Colinas”

Por su gran colaboración en el recojo de la información

A mi asesora

Quien me apoyó desde el inicio del proyecto hasta la tesis con su valioso
aporte metodológico, técnico.

DEDICATORIA

A mis padres y mis pequeños hijos por ser mi inspiración y motivación para seguir avanzando en la vida y convertirme en profesional.

RESUMEN

Objetivo: Determinar el índice de masa corporal y estilo de vida de los pobladores del Programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura, Subtanjalla Ica año 2023. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. La muestra fue de 184 pobladores. **Resultados:** Según datos generales el 57% (104) tienen de 18 a 38 años, el 73% (135) de sexo femenino y 40% (75) de ocupación independiente. El índice de masa corporal fue de sobrepeso en 40% (74), obesidad en 26% (48), normal en 22% (40) y delgadez en 12% (22). Referente al estilo de vida de los pobladores según dimensión alimentación es malo en 43% (80), aceptable en 26% (48), existe peligro en 23% (42), bueno en 7% (12) y excelente en 1% (2); según dimensión actividad física es malo en 42% (78), aceptable en 27% (50), existe peligro en 22% (40), bueno en 8% (14) y excelente en 1% (2); dimensión autocuidado es malo en 46% (84), aceptable en 28% (52), existe peligro en 16% (30), bueno en 9% (16) y excelente en 1% (2), dimensión consumo de sustancias nocivas es aceptable al no consumo en 43% (80), malo en 38% (70), bueno en 10% (18), existe peligro en 7% (12) y excelente en 2% (4), dimensión empleo del tiempo libre es malo en 40% (74), aceptable en 38% (70), existe peligro en 12% (22), bueno en 9% (16) y excelente en 1% (2), en la dimensión sueño de los pobladores el estilo de vida es malo en 42% (78), aceptable en 33% (60), existe peligro en 15% (28), bueno en 9% (16) y excelente en 1% (2) con un global de estilo de vida malo en 42% (78), aceptable en 39% (71), bueno en 10% (18), existe peligro en 8% (15) y excelente en 1% (2) en los pobladores del Programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura, Subtanjalla Ica año 2023.

Palabras clave: Índice de masa corporal, estilo de vida, pobladores.

ABSTRACT

Objective: To determine the body mass index and lifestyle of the residents of the "Las Colinas" housing program in La Angostura, Subtanjalla Ica, year 2023. **Methodology:** Quantitative, descriptive and cross-sectional study. The sample was 184 residents. **Results:** According to general data, 57% (104) are between 18 and 38 years old, 73% (135) are female and 40% (75) are self-employed. The body mass index was overweight in 40% (74), obese in 26% (48), normal in 22% (40) and thin in 12% (22). Regarding the lifestyle of the inhabitants according to the food dimension, it is bad in 43% (80), acceptable in 26% (48), there is danger in 23% (42), good in 7% (12) and excellent in 1% (2); According to physical activity dimension, it is bad in 42% (78), acceptable in 27% (50), there is danger in 22% (40), good in 8% (14) and excellent in 1% (2); self-care dimension is bad in 46% (84), acceptable in 28% (52), there is danger in 16% (30), good in 9% (16) and excellent in 1% (2), dimension consumption of harmful substances is acceptable to non-consumption in 43% (80), bad in 38% (70), good in 10% (18), there is danger in 7% (12) and excellent in 2% (4), dimension of free time use is bad in 40% (74), acceptable in 38% (70), there is danger in 12% (22), good in 9% (16) and excellent in 1% (2), in the dream dimension of the residents the style of life is bad in 42% (78), acceptable in 33% (60), there is danger in 15% (28), good in 9% (16) and excellent in 1% (2) with a global lifestyle bad in 42% (78), acceptable in 39% (71), good in 10% (18), there is danger in 8% (15) and excellent in 1% (2) in the residents of the Housing Program "Las Colinas " de la Angostura, Subtanjalla Ica year 2023.

Keywords: Body mass index, lifestyle, residents.

PRESENTACIÓN

Mientras que el Índice de Masa Corporal (IMC) ha sido una herramienta valiosa en estudios epidemiológicos y de población, los avances recientes han revelado la identificación y estimación de la grasa corporal a nivel individual. Tiene un impacto significativo en la evaluación de la pérdida de masa y la funcionalidad de tejidos clave como los músculos y los huesos, que son cruciales para la salud general y la calidad de vida. El IMC se emplea comúnmente como factor de riesgo de diversas enfermedades y en el diseño de políticas de salud pública.

Mantener un estilo de vida saludable implica una colección de hábitos y actitudes diarias que promuevan el bienestar tanto del cuerpo como de la mente. Estos comportamientos están interconectados con los hábitos alimentarios del individuo, así como con su decisión de realizar actividad física. También engloba los riesgos asociados a las actividades de ocio, como el consumo de alcohol, drogas y otras actividades conexas. Adicionalmente, se extiende a los riesgos asociados a la propia ocupación.

El objetivo de la investigación fue determinar el índice de masa corporal y estilo de vida de los pobladores del Programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura, Subtanjalla Ica año 2023. La investigación tiene como objetivo que los profesionales de Enfermería con los conocimientos científicos académicos logre orientar al público sobre el mantenimiento de un estilo de vida saludable, incluido el control de la ingesta de alimentos y la práctica de actividad física, para mitigar el impacto del aumento de peso en la salud pública. Además, este conocimiento ayudará a identificar sujetos en riesgo y brindar atención preventiva y seguimiento, lo cual es crucial para el bienestar del paciente.

La investigación se encuentra distribuida en Capítulo I: El problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Metodología de la investigación, Capítulo IV: Análisis de los resultados, Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones, Referencias bibliografía y anexos.

ÍNDICE

CARÁTULA	i
ASESOR Y TESISISTA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
PRESENTACIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME DE ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xvi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	17
I.b. Formulación del problema	19
I.c. Objetivos	19
I.c.1.General	19
I.c.2.Específicos	19
I.d. Justificación.	20
I.e. Propósito	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	22
II.b. Base teórica	24
II.c. Hipótesis	32
II.d. Variables	32
II.d. Definición operacional de términos	32

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a Tipo de estudio	33
III.b. Área de estudio	33
III.c. Población y muestra	34
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	34
III.e Diseño de recolección de datos	35
III.f. Procesamiento y análisis datos	36
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS	
IV.a. Resultados	37
IV.b. Discusión	46
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	52
V.b. Recomendaciones	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
BIBLIOGRAFÍA	63
ANEXOS	64

INFORME ANTIPLAGIO

MÓNICA BEATRIZ SAYRITUPAC GÓMEZ

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

16%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.revendocrinologia.sld.cu Fuente de Internet	1 %
2	salud.nih.gov Fuente de Internet	1 %
3	es.slideshare.net Fuente de Internet	1 %
4	scielo.sld.cu Fuente de Internet	1 %
5	bdigital.ces.edu.co:8080 Fuente de Internet	1 %
6	Submitted to Intercollege Trabajo del estudiante	1 %
7	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1 %
8	www.cfg.sld.cu Fuente de Internet	1 %
9	Submitted to Universidad Santiago de Cali Trabajo del estudiante	1 %



INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 01 de marzo del 2024

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

SAYRITUPAC GOMEZ MONICA BEATRIZ/ DRA OSCCO TORRES OLINDA

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: **ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y ESTILO DE VIDA DE LOS POBLADORES DEL PROGRAMA DE VIVIENDA LAS COLINAS DE LA ANGOSTURA SUBTANJALLA ICA AÑO 2023**

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 24 %

Conformidad Autor:

Nombre: MÓNICA BEATRIZ SAYRITUPAC GOMEZ

DNI: 72757098

Huella:



Conformidad Asesor:

Nombre: OLINDA OSCCO TORRES

DNI: 21431255

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Datos generales de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla Ica año 2022	37

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.	
Gráfico 1	Índice de masa corporal según peso/talla de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla, Ica año 2022.	38
Gráfico 2	Estilo de vida según dimensión alimentación de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla, Ica año 2022	39
Gráfico 3	Estilo de vida según dimensión actividad física de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla, Ica año 2022.	40
Gráfico 4	Estilo de vida según dimensión autocuidado de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla, Ica año 2022.	41
Gráfico 5	Estilo de vida según dimensión consumo de sustancias nocivas de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla, Ica año 2022.	42
Gráfico 6	Estilo de vida según dimensión empleo del tiempo libre de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla, Ica año 2022.	43

Gráfico 7	Estilo de vida según dimensión sueño de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla, Ica año 2022	44
Gráfico 8	Estilo de vida global de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla, Ica año 2022	45

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1 Operacionalización de variables.	65
Anexo 2 Instrumento	69
Anexo 3 Confiabilidad del instrumento	74
Anexo 4 Escala de valoración de instrumento	75
Anexo 5 Consentimiento informado.	78

CAPITULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

Según Adhanom¹, de la Organización Mundial de la Salud, ha publicado un nuevo informe que insta a los líderes mundiales a tomar medidas urgentes para abordar las enfermedades no transmisibles que matan a 17 millones prematuramente cada año. Sin embargo, también se encontró que se sabe poco sobre los efectos nocivos de los factores de riesgo, como el consumo de tabaco y alcohol, la dieta inadecuada y la inactividad física.

Los datos epidemiológicos presentados por Lobstein et al², sugieren que tanto la incidencia como la prevalencia del sobrepeso y la obesidad van en aumento. De hecho, se prevé que una de cada cinco mujeres y uno de cada siete hombres sean obesos (IMC ≥ 30 kg/m²) para 2030, lo que equivale a más de mil millones de personas en todo el mundo.

Contreras³, de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México, sostiene que más del 90 % de las enfermedades cardíacas en México se pueden evitar con cambios en el estilo de vida, y que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir con cambios en el estilo de vida. Tener sobrepeso y obesidad significa una esperanza de vida más corta, menos años de producción y un mayor gasto en atención médica por paciente.

De igual forma, Orgaz⁴, señaló que algunos países de América Latina han experimentado mayores aumentos en el índice de masa corporal y las tasas de obesidad. Los hombres obesos representaron el 28,2% de la población masculina en Argentina, el 25,8% en Uruguay, el 25,7% en Chile y el 25,1% en México. La República Dominicana comparte el dudoso honor de tener uno de los aumentos más altos en el índice de grasa corporal masculina en el mundo con Perú: más de 3,1 kg/m². Chile, Uruguay, Cuba y Costa Rica ocuparon el segundo lugar en la lista, con porcentajes de obesidad femenina que van del 32% al 31,2%.

Según Hernández⁵, el Ministerio de Salud informó recientemente que cerca del 62% de los peruanos mayores de 15 años (15 millones de personas) tienen sobrepeso u obesidad. Ese número ha aumentado desde que comenzó la pandemia. Perú lleva mucho tiempo cerca de esta realidad debido a los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física constante entre los peruanos adultos.

El Ministerio de Salud⁶, informa que 7 de cada 10 peruanos tienen sobrepeso u obesidad por desnutrición y falta de actividad física. Esto puede derivar en problemas respiratorios, presión arterial alta y diabetes, que son factores de riesgo para desarrollar casos graves de Covid-19.

Domínguez⁷ del Centro Nacional del Instituto Nacional de Salud informa que en el país: el 69,9% de los adultos tienen sobrepeso y obesidad, estas enfermedades afectan al 42,4% de los jóvenes, al 32,3% de los escolares, al 33,1% de los adultos mayores y al 23,9% de adolescentes Explicó que el 29% de las personas en el país comen comida chatarra al menos una vez a la semana, mientras que de frituras el 87,1% la comen con la misma frecuencia; mientras que el 20,2% de las personas en el país y el 33,6% de las personas en la sierra comen demasiada sal.

La prevalencia de obesidad y obesidad abdominal por sexo según Pajuelo et al⁸; 23,4% para mujeres y 15,7% para hombres. En sectores como Ica (37,7%), Madre de Dios (37,7%), Tacna (36,1%) y Tumbes (31,3%), una de cada tres mujeres es obesa. Entre los hombres, Tacna se destacó con una prevalencia del 31,4%.

A nivel local, Avalos y Huamán⁹, en el 2020, manifestaron que los adultos de 20 a 59 años, el 79,31% dijo tener baja actividad física, el 20,69% dijo tener alta actividad física, el 3,45% dijo tener malos hábitos alimentarios, el 79,31% dijo tener hábitos alimentarios regulares y el 17,24% dijeron que tenían buenos hábitos alimenticios. El 17,24% indicó que el estilo de vida no era saludable y el 82,76% indicó que el estilo de vida era saludable.

Como moradora de Las Colinas se observa que los pobladores se dedican a las actividades agrícolas y salen temprano a trabajar, descansan solo los días domingos, se escucha comentarios “solo como una vez”, “a veces no me da tiempo para preparar mis alimentos y como en los kioscos”, “solo venden comida chatarra”, “en mis días libres no hago ejercicios”, “cuando me enfermo tomo las pastillas que me indican mis amistades”, “duermo poco porque salgo de madrugada a trabajar” entre otras expresiones, lo que motiva a realizar el estudio.

I.b. Formulación del problema:

¿Cuál es el índice de masa corporal y estilo de vida de los pobladores del Programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla Ica año 2023?

I.c Objetivos

I.c.1. Objetivo General:

Determinar el índice de masa corporal y estilo de vida de los pobladores del Programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla Ica año 2023

I.c.2. Objetivos específicos:

Objetivo específico 1:

Valorar el índice de masa corporal del Programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla según sea:

- Peso/talla

Objetivo específico 2:

Identificar el estilo de vida de los pobladores del Programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla según sea:

- Alimentación
- Actividad física

- Autocuidado
- Consumo de sustancias nocivas.
- Empleo del tiempo libre.
- Sueño.

I.d. Justificación:

Justificación teórica

La investigación guarda relevancia desde el punto de vista teórico porque se identificará el índice de masa corporal y el estilo de vida que llevan los pobladores en estudio. Se espera que los resultados sean considerados como factores determinantes del estado de salud teniendo en cuenta el sustento teórico de Dorothea Orem y Nola Pender.

Justificación práctica

El estudio tiene como finalidad de brindar aportes actualizados respecto a las variables a estudiar donde el profesional de enfermería a través de estrategias de valoración y promoción de salud favorezca la salud a través de la consecución de entornos sostenibles y saludables.

Justificación metodológica

El estudio utilizará instrumentos validados y servirá como antecedentes que podrán ser utilizados en futuras investigaciones.

I.e. Propósito

El estudio tiene como finalidad que se identifique el índice de masa corporal y el estilo de vida de los pobladores de “Las Colinas” con el propósito que se organicen estrategias de intervención primaria que beneficien la salud en relación a la identificación de la población en riesgo de conductas no favorecedoras de la salud y en el

establecimiento de hábitos sanos que conduzcan a un estado óptimo de salud que favorezca el bienestar integral de las personas.

A su vez la investigación servirá como referente para futuros estudios similares con la problemática estudiada

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Bauce¹⁰, en el 2021 ejecuta un estudio descriptivo, transversal, prospectivo y correlacional, con el propósito de determinar el **ÍNDICE DE MASA CORPORAL, PESO IDEAL Y PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL EN PERSONAS DE DIFERENTES GRUPOS ETARIOS. CARACAS**. Se trabajó con 797 adultos, 35,3% mujeres, 64,7% hombres, entre 17 y 96 años, de diferentes sectores de Caracas, todos los grupos de edad con un índice de masa corporal promedio superior a 25 kg/m², indicativo de sobrepeso u obesidad.

Riquelme¹¹, en el 2021 realiza una investigación cuantitativa con el propósito de identificar la **SITUACIÓN DE ESTILO DE VIDA Y ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES DE TRABAJADORES CHILENOS ATENDIDOS EN MUTUAL DE SEGURIDAD. CHILE**. La muestra consideró 33 trabajadores con resultados de actividad física, el 50% dijo realizar semanalmente la cantidad mínima recomendada por la Organización Mundial de la Salud, el 83,3% dijo estar efectivamente satisfecho y en paz consigo mismo, y el 43,3% dijo utilizar estrategias para calmarse cuando estaban estresados, el 90% dijo que sí consumía productos de origen animal, el 43,3% lo consumía al menos una vez al día, el 53,3% 2 o más veces al día, el 16,6% de las personas dijo que comía granos refinados más de 2 veces al día, el 76,6% las come al menos una vez al día, y solo el 6,6% dice que no las come o las evita. El 20% dijo no comer alimentos procesados, el 56,6% los come al menos una vez al día y el 23,3% los come 2 o más veces al día. El 3,3% dijo que comía 2 o más alimentos ricos en azúcar al día, el 23,3% dijo 2 o más alimentos ricos en grasas y solo el 6,6% dijo 2 o más veces al día de frutas y verduras. Verduras, el 86,6% consumía al menos una vez al día y el 6,6% no. El 43,3% dormía de 7 a 9 horas al día, otro 43,3% a veces solo dormía de 7 a 9 horas y el 13,3% nunca dormía tantas horas. El 63,3% dijo que nunca

fumó, el 23,3% dijo que solo fumaba ocasionalmente, el 20% dijo que nunca bebía alcohol, el 26,6% dijo que bebía mensualmente o menos y el 43,3% dijo que consumía de 2 a 4 veces al mes. Con respecto a las drogas ilícitas, el 23,3% dijo que las usaba, y se obtiene un consolidado global de 76,6% que dijo tener un buen estilo de vida.

Nacionales

Ortega, et al¹², en el año 2020 realizaron un estudio descriptivo, transversal, correlacional, con el propósito de relacionar el **ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y FLEXIBILIDAD LUMBAR EN HABITANTES DE UNA COOPERATIVA DE VIVIENDA, LIMA**. Teniendo en cuenta la participación de 209 residentes, el 83,3% eran mujeres, el 86,1% eran solteras, el 72,7% eran amas de casa y el 85,2% tenían estudios secundarios. Asimismo, el 50,7% presentaba sobrepeso y el 42,1% normopeso.

Silva¹³, en el 2018 realizó una investigación cuantitativa, corte transversal, y diseño descriptivo con el objetivo de determinar los **ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN SAN JUAN – CHIMBOTE**. El 56,7% eran mujeres, el 19,7% tenían estudios primarios, el 54,5% tenían estudios secundarios completos, el 31,5% tenían estado civil conviviente y el 32% eran amas de casa. El 59% tiene un estilo de vida poco saludable y el 41% tiene un estilo de vida saludable.

Local

Pedroza¹⁴, en el 2021 ejecutó una investigación cuantitativa, tipo descriptiva, prospectiva, y transversal; con la finalidad de determinar la relación entre el **SOBREPESO Y OBESIDAD CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DE SALUD DE PARCONA – ICA, SETIEMBRE - OCTUBRE 2021**. Participaron 854 personas. Entre las características sociodemográficas, 37,7% tenían de 26 a 39 años, 68,9%

sexo femenino, 51,5% secundaria, 45,7% conviviente, 38,1% ama de casa. Por otro lado, el IMC dominante fue: el 52,1% tenía sobrepeso, seguido del 34,4% con obesidad tipo I, el 10,1% con obesidad tipo II y el 3,5% con obesidad tipo III. Para la variable estilos de vida, el 71% no era saludable en cuanto a su actividad física: el 74,4% era inactivo, el 83,5% no comía lo suficiente y el 72,7% era sedentario.

Los antecedentes de estudio sirvieron como apoyo metodológico para la investigación porque indican que el problema en estudio es un grave problema de salud pública repercutiendo en la salud en general. Asimismo, sirvieron en la selección de la metodología toda vez que permitieron fortalecer los resultados debido a que se utilizaron para realizar la discusión y análisis del estudio en vista de la relación que tienen con las variables presentadas.

II.b. Base teórica

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El índice de masa corporal para Puuch¹⁵, es un método de cálculo estadístico, ideado por Adolphe Quetelet, por lo que el IMC también se conoce como índice de Quetelet, mencionado en su libro de 1835. Es una valoración nutricional del porcentaje de exceso de tejido adiposo en personas mayores de 18 años, calculado mediante el cálculo del cuadrado del peso y la altura. $IMC = \text{peso (Kg)} / \text{altura (m}^2\text{)}$

De acuerdo con Preza¹⁶, el peso también se considera un indicador del estado nutricional de una persona, es decir, es el peso de una persona, expresado en kilogramos (kg), cuando el individuo se encuentra descalzo sobre la báscula utilizando la ropa más liviana para saber el peso exacto. Los requisitos para la toma de medidas antropométricas son que el individuo observe un ayuno de al menos 8 horas, use ropa ligera, no use

materiales de peso o accesorios como relojes, anillos, etc., esté descalzo, no use medias y no presente edema.

La talla también se considera un indicador, la Organización Mundial de la Salud¹⁷, explícitamente establece y se expresa en metros (m), y la medida correcta del peso es cuando un individuo se sube a una báscula con los pies descalzos usando la ropa más liviana para saber el peso exacto y teniendo en cuenta la menor cantidad de vestimenta posible.

Se considera un indicador, se expresa en metros (m), la medida de la altura de una persona se evalúa con un tallímetro de madera de tres segmentos, y el individuo debe pararse descalzo y apoyar la espalda para medir su altura de la cabeza a los pies y se compara los resultados con las siguientes clasificaciones para la evaluación nutricional por IMC, de acuerdo a la Cadena de Noticias por Cable CNN¹⁸, difunde que un percentil:

IMC < 18,5: Las personas que entran en esta categoría tienen una evaluación nutricional de "delgadez". Este grupo tiene un menor riesgo de enfermedades no transmisibles. Para ser considerado bajo peso, una persona debe tener un IMC de menos de 18,5.

De igual forma, la Organización de la Naciones Unidas¹⁹ define al siguiente percentil como:

IMC 18,5 a < 25: Las personas que entran en esta categoría tienen una evaluación nutricional "normal". La mortalidad y la morbilidad son menores en esta población. El estado nutricional normal es el resultado de un equilibrio entre la demanda y el consumo de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, seguido de una variedad de determinantes dentro de un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos. y medio ambiente

IMC 25 a < 30: Las personas que entran en esta categoría tienen una evaluación nutricional de "sobrepeso". Esta población estará en riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles comórbidas. Según Hernández et

al.²⁰, el sobrepeso y la obesidad contribuyen a la cardiopatía isquémica y enfermedad cerebrovascular, por lo que se consideran factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. Cada aumento de 5 unidades en el IMC se asocia con un aumento del 30 % en la mortalidad por estas causas, y si el IMC es superior a 40, puede reducir la esperanza de vida entre 8 y 10 años.

Cabe destacar también a Aguilar, et al²¹ cuando menciona que: el **Indice de Masa Corporal \geq de 30**: Es cuando las personas que entran en esta categoría tienen una evaluación nutricional de "obeso". Esta población se encuentra en alto riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles.

Para Bhaskaran, et al²², las personas obesas tienen un mayor riesgo de muchas enfermedades y afecciones, que incluyen: Todas las causas de muerte, presión arterial alta, Colesterol LDL alto, niveles altos de triglicéridos (dislipidemia), diabetes tipo 2, enfermedad coronaria, derrame cerebral, enfermedad de la vesícula y osteoartritis, así como apnea del sueño y problemas respiratorios, inflamación crónica y aumento del estrés oxidativo.

Según Kasen²³, incluyen algunos tipos de cáncer (endometrio, mama, colon, riñón, vesícula biliar e hígado); baja calidad de vida y trastornos psiquiátricos como depresión clínica, ansiedad y otros trastornos psiquiátricos. La forma correcta de prevenir y controlarlos es mantener una alimentación saludable, beber agua simple potable y practicar diariamente actividad física.

ESTILO DE VIDA.

Se puede señalar a Martin²⁴, cuando define como el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. El estilo de vida que se adopta tiene

repercusión en la salud tanto física como psíquica. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud.

Lorenzo y Diaz²⁵, se refieren a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento social. Es una forma de vivir, se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano y, por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

Alimentación

El Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud²⁶, reporta que los patrones de comportamiento alimentario seguidos por un individuo o una comunidad se basan básicamente en el estilo de vida. Enfatiza la importancia de las frutas, verduras, granos integrales, leche descremada y baja en grasa y productos lácteos. Incluye una variedad de alimentos proteicos como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas.

Al mismo tiempo, el Ministerio de salud y protección social²⁷, informa que las grasas son una de las principales fuentes de energía del organismo, y cuando se consumen en cantidades adecuadas, se convierten en elementos esenciales para ayudar a crecer, desarrollarse y mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres formas: sólidas (manteca vegetal), semisólidas (mantequilla o margarina) o líquidas (aceite), cada una de estas tiene un efecto diferente en el metabolismo.

Las proteínas: Según Medline Plus²⁸, las proteínas sirven como elementos fundamentales de la existencia y desempeñan un papel crucial en el crecimiento y la maduración de los niños, los adolescentes y las futuras

madres. La cantidad específica de proteína requerida varía según las necesidades calóricas generales de un individuo. Para los adultos con buena salud, se recomienda consumir proteínas que representen entre el 10% y el 35% de su ingesta calórica total. Cada gramo de proteína aporta 4 calorías. En consecuencia, alguien que siga una dieta de 2.000 calorías podría consumir 100 gramos de proteína, lo que equivale a 400 calorías, lo que constituye el 20% de su ingesta calórica diaria.

Los hidratos de carbono: La entidad Esneca²⁹, manifiesta que la importancia de los carbohidratos radica en los efectos positivos que tienen en el organismo. Sirven como fuente principal de combustible para llevar a cabo funciones corporales esenciales, como la actividad muscular, la función cerebral y la digestión. En esencia, los carbohidratos desempeñan un papel vital en la optimización del rendimiento corporal. Si un individuo elimina por completo la ingesta de carbohidratos, su cuerpo se verá privado de su principal fuente de energía, lo que provocará sensaciones de fatiga y debilidad debido a la insuficiencia de glucosa para su correcto funcionamiento.

Actividad física:

La Universidad Nacional del Litoral³⁰, indica que la actividad física desde el punto de vista fisiológico, mejora la capacidad respiratoria; aumenta la llegada de oxígeno a las estructuras cerebrales; mejora los reflejos individuales, la percepción, la concentración y la memoria. Se debe hacer tantas actividades como sea posible, por ejemplo, salir a correr, pero trabajar a diferentes intensidades, distancias, etc. Mejora el estado de ánimo, lo que a su vez hace que el cuerpo esté mejor preparado para reconocer el tiempo de descanso y trabajo.

Según la Comunidad de Madrid³¹, es importante tener en cuenta tres aspectos básicos: hacer ejercicio regularmente, reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, evitar estar sentado en la misma posición durante largos períodos de tiempo, hacer estiramientos cortos o caminatas cortas. Además de la actividad física planificada, es importante que se

mantenga activo el resto del día: caminar, usar escaleras y usar transporte activo en su tiempo libre.

Autocuidado

Sin duda, una de las principales medidas a tomar es la práctica del autocontrol y el autocontrol para reconocer los signos de alerta del organismo sobre posibles enfermedades graves, que pueden indicar la necesidad de un examen médico. Según Ramírez³², se recomienda que toda persona que goce de buena salud se someta a un control anual. Al considerar el perfil de riesgo de cada paciente, podemos identificar su predisposición o estado de riesgo para la salud.

Consumo de sustancias nocivas.

Según informes del Ministerio de Salud y Protección Social y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito³³, el consumo de alcohol tiene efectos perjudiciales tanto para el individuo que lo consume como para quienes se encuentran en su entorno. Estos efectos están influenciados por el patrón de consumo de alcohol del individuo, que incluye el volumen de alcohol consumido anualmente, así como la frecuencia y cantidad de consumo de alcohol.

La ingesta excesiva de café puede provocar taquicardia, insomnio e irritabilidad en las personas que forman parte de la comunidad Oncosalud³⁴, Esto se debe a la presencia de cafestol y kahweol, que pueden elevar los niveles de colesterol. En consecuencia, se recomienda a las personas con colesterol alto que limiten su consumo de café. Es responsabilidad de cada persona regular su ingesta, procurando mantener un nivel de consumo de bajo riesgo y priorizando el autocuidado.

Empleo del tiempo libre.

Al analizar el tiempo libre, Sanabria, et al³⁵ enfatizan el concepto de libertad de obligaciones y cómo abarca varios aspectos de los hábitos, actitudes, comportamientos, tradiciones, actividades y decisiones de un individuo o grupo dentro de diferentes contextos sociales. Gomes y Elizalde³⁶,

sostienen además que el tiempo libre está determinado por las responsabilidades diarias de cada uno y puede verse influenciado por circunstancias externas.

Ben³⁷, añade una perspectiva importante al destacar que el tiempo libre no debe equipararse a la ociosidad, ya que esto puede ser perjudicial para el bienestar, de forma similar al estrés relacionado con el trabajo. En cambio, el tiempo libre debe dedicarse a participar en actividades creativas, sociales y agradables que brinden felicidad sin agregar estrés innecesario.

Según Porras³⁸, las actividades recreativas sirven tanto como forma de ocio como como medio de socialización. Brindan la oportunidad de vincularse con sus seres queridos y pasar un buen rato, al mismo tiempo que permiten conocer nuevas personas, forjar nuevas amistades y adquirir nuevos conocimientos. Las actividades al aire libre, en particular, promueven la conciencia ambiental, permiten a las personas apreciar su entorno, ofrecen un escape de la monotonía de la vida diaria y alivian la tensión física y mental acumulada.

Sueño

Según Mitler³⁹, el sueño desempeña un papel crucial en el mantenimiento de diversas funciones corporales, incluidos los niveles de energía, el equilibrio molecular, las capacidades intelectuales, el estado de alerta y el estado de ánimo. Por el contrario, la falta de sueño puede aumentar la probabilidad de obesidad, enfermedades cardíacas e infecciones. A lo largo de la noche, hay una fluctuación en la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial, lo cual es esencial para el bienestar cardiovascular. Estas fluctuaciones hormonales también pueden afectar el peso.

Teoría de enfermería

Dorothea Orem y el Autocuidado

Al considerar la comprensión de las necesidades y limitaciones de los beneficiarios de los cuidados, es importante reconocer las contribuciones de Marriner y Raile⁴⁰. Enfatizan que el establecimiento de conceptos de autocuidado, demandas de autocuidado y actividades de autocuidado sirve como base para comprender las acciones y limitaciones que enfrentan las personas que requieren cuidado. A diferencia de otras formas de regulación del cuerpo humano, como la regulación endocrina, el autocuidado funciona como un proceso consciente y continuo que debe aprenderse y cultivarse.

El Modelo de Promoción de la Salud de acuerdo con Pender⁴¹, sirve como base para examinar los procesos de toma de decisiones de los individuos con respecto a su atención médica dentro de un entorno de atención. Proporciona información sobre los comportamientos humanos relacionados con la salud y nos orienta hacia el cultivo de comportamientos saludables.

Pender y Walker⁴², enfatizan que los equipos de atención primaria tienen la responsabilidad de facilitar cambios de comportamiento para promover estilos de vida saludables, y los modelos de Nola Pender sobre estilos de vida saludables sirven como base para investigar cómo los individuos toman decisiones de atención médica por sí mismos. Estos modelos profundizan en los intrincados procesos biopsicosociales que impulsan a los individuos a adoptar conductas destinadas a mejorar su salud.

II.c. Hipótesis

El estudio al ser descriptivo no llevará hipótesis.

II.d. Variables

Variable 1: Índice de masa corporal.

Variable 2: Estilo de vida.

II.e. Definición operacional de términos

Índice de masa corporal.

Es un indicador internacional para evaluar el estado nutricional de los adultos.

Estilo de vida:

Esta es una forma de vida general relacionada con las condiciones de vida.

Pobladores: Es un grupo de personas en una población determinada.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de estudio

Según Hernández, et al⁴³ la metodología de investigación empleada en este estudio fue cuantitativa, ya que implicó medir las variables y verificar teorías utilizando datos numéricos.

Por la finalidad del estudio es descriptivo: Es descriptivo, teniendo como objetivo brindar una descripción exhaustiva de las características fundamentales de los fenómenos. Guevara, et al⁴⁴ enfatizan que la investigación descriptiva utiliza criterios sistemáticos para analizar el comportamiento de los fenómenos investigados.

Según el tiempo de aplicación es prospectivo: Basados en el momento de la recolección de datos, los estudios prospectivos, como lo describen Pineda y Alvarado⁴⁵, implican registrar información a medida que se desarrollan fenómenos o eventos.

De acuerdo a la secuencia temporal es transversal: Los estudios transversales, según Cruz y Altamirano⁴⁶, se centran en un tiempo y lugar particular, donde se examina una muestra representativa.

III.b. Área de estudio

La investigación se llevó a cabo en el Programa de Vivienda "Las Colinas" de la Angostura Subtanjalla que se encuentra a 800 metros de la Carretera Panamericana Sur ex km 300, ingresando por la entrada principal de Fonavi La Angostura.

III.c. Población y muestra

La población en estudio estuvo conformada por 350 pobladores y la muestra fue de 184 personas los cuales serán extraídos al utilizar la

fórmula de población finita y que fueron tomados a través del muestreo probabilístico aleatorio simple. Las unidades de análisis son los pobladores en estudio.

Criterios de inclusión

Pobladores del Programa de vivienda “Las Colinas” mayores de 18 años y de ambos sexos.

Pobladores que firmen el consentimiento informado para su participación.

Criterios de exclusión

Pobladores que no residan en el Programa de vivienda “Las Colinas”

III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos

Para la variable Índice de masa corporal se utilizó una combinación de las técnicas de entrevista y observación a través de la somatometría y para la segunda variable fue la encuesta. Según Fernández⁴⁷, para la medición del estado nutricional, se aplica la ficha epidemiológica que es utilizada por el Ministerio de salud de Perú. El instrumento goza de validez y confiabilidad. Para la valoración nutricional según el IMC, se utilizó los percentiles de delgadez < a 18.5; normal de 18.5 a < 25, sobrepeso 25 a < 30, obesidad \geq a 30.

Para medir la variable estilo de vida, se utilizó el instrumento Fantastic de Wilson y Ciliska⁴⁸, un instrumento diseñado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster en Canadá, que mide los estilos de vida de poblaciones específicas.

El cuestionario contiene 41 ítems cerrados que exploran seis categorías o dominios relacionados con el estilo de vida, la alimentación, la actividad física, el autocuidado, el consumo de sustancias nocivas, el uso del tiempo libre y el sueño. Ha sido validado

en jóvenes estudiantes, trabajadores y pacientes en consultas de clínica general⁴⁹.

Según Ramírez y Agredo⁵⁰, el cuestionario ofrece tres opciones de respuesta, con un valor numérico de 3 a 1 para cada categoría, y se puntúa mediante una escala tipo Likert en una escala de 41 a 123. Se codificaron las opciones de respuesta de 3 a 1 Siempre (3), A veces (2), Nunca (1), donde a mayor puntaje indica un estilo de vida excelente, la sumatoria de los datos obtenidos en las seis dimensiones establece el puntaje total o dimensión global como se detalla a continuación, excelente (109-123), bueno (92-108), aceptable (75-91), malo (58-74), existe peligro (41-57).

III.e. Diseño de recolección de datos

Para la recolección de datos, el paso inicial implicó presentar una solicitud formal a la Coordinadora de Enfermería, quien luego autorizó la recolección de información de los residentes. Una vez obtenido el permiso, se presentó al presidente de la Comunidad, quien aprobó la implementación del instrumento. Tras la aceptación, se explicaron a los residentes los objetivos del estudio, asegurando su participación mediante consentimiento informado. Se convocó una reunión inicial con los residentes, pero como no se alcanzó el tamaño de muestra deseado, se realizaron visitas domiciliarias para continuar con la recopilación de datos. El proceso de recopilación de datos duró aproximadamente 3 semanas y conclusiones con expresiones de agradecimiento a todos los participantes.

Al realizar investigaciones, es fundamental tener en cuenta factores éticos, especialmente cuando se trata de seres vivos. En este sentido, se considerarán cuidadosamente los principios esbozados en el informe Belmont sobre bioética. Uno de estos principios es la autonomía, que enfatiza la importancia de permitir que los individuos

tomen sus propias decisiones con respecto a la participación en la investigación. Los investigadores deben respetar y defender este principio. Otro principio es la justicia, que se refiere al acceso de los participantes a los beneficios y su voluntad de asumir riesgos potenciales asociados con la investigación.

Por el contrario, la organización benéfica afirma que cada resultado de una investigación debe concluir con recomendaciones para todas las personas involucradas. Además, la no maleficencia orienta la conducta del investigador durante todo el estudio, evitando cualquier daño psicológico. El proceso de consentimiento informado implica una explicación exhaustiva de los objetivos de la investigación, así como de los riesgos y beneficios asociados, garantizando así la participación voluntaria de los participantes.

El Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) ha revisado oficialmente el proyecto.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

Para el análisis de los datos se utilizó un paquete estadístico en Excel como parte del procesamiento electrónico. Previo a realizar el análisis de datos, se codificaron las respuestas y luego se desarrolló una base de datos con ayuda de la hoja de cálculo Excel. Esto permitió la posterior creación de tablas y gráficos.

Para analizar los datos se utilizó la estadística descriptiva, incluyendo análisis de frecuencia y porcentaje, así como medidas de tendencia central como la media.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

Tabla 1

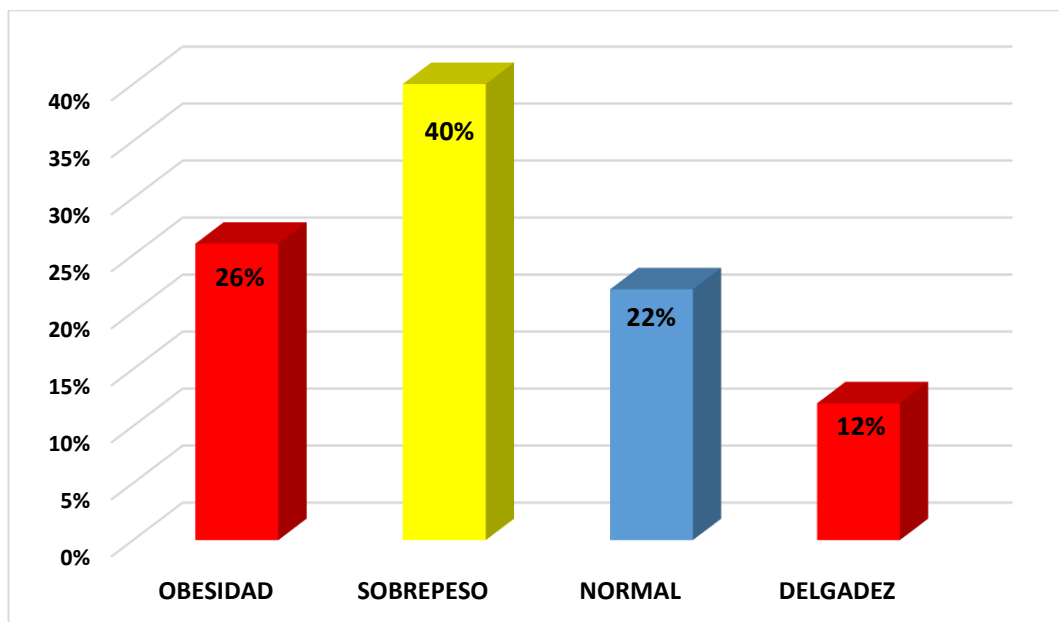
Datos generales de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla Ica año 2023

Datos	Categoría	n=184	100%
Edad			
	De 18 a 38 años	104	57
	De 39 a 59 años	52	28
	De 60 a más	28	15
Sexo			
	Femenino	135	73
	Masculino	49	27
Ocupación			
	Obrero	23	13
	Independiente	75	40
	Empleado	46	25
	Desocupado	40	22

Según datos generales de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” el 57% (104) tienen de 18 a 38 años, el 73% (135) corresponden al sexo femenino y el 40% (75) son de ocupación independiente.

Gráfico 1

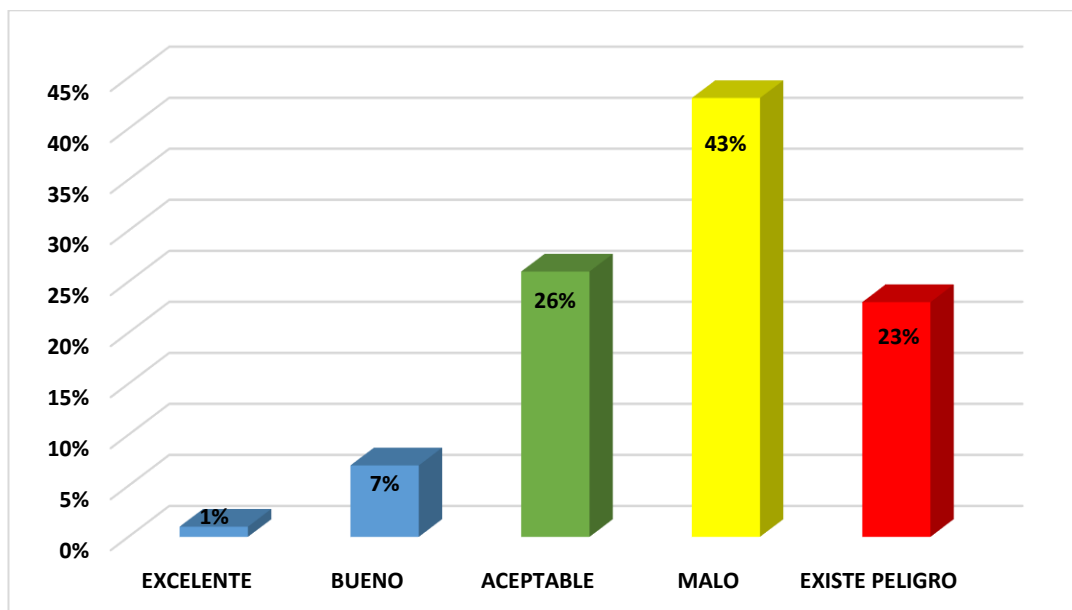
**Índice de masa corporal según peso/talla de los pobladores
del programa de vivienda “Las Colinas”
de la Angostura Subtanjalla, Ica
año 2023**



El índice de masa corporal de los pobladores según peso/talla fue sobrepeso en 40% (74), obesidad en 26% (48), normal en 22% (40) y delgadez en 12% (22).

Gráfico 2

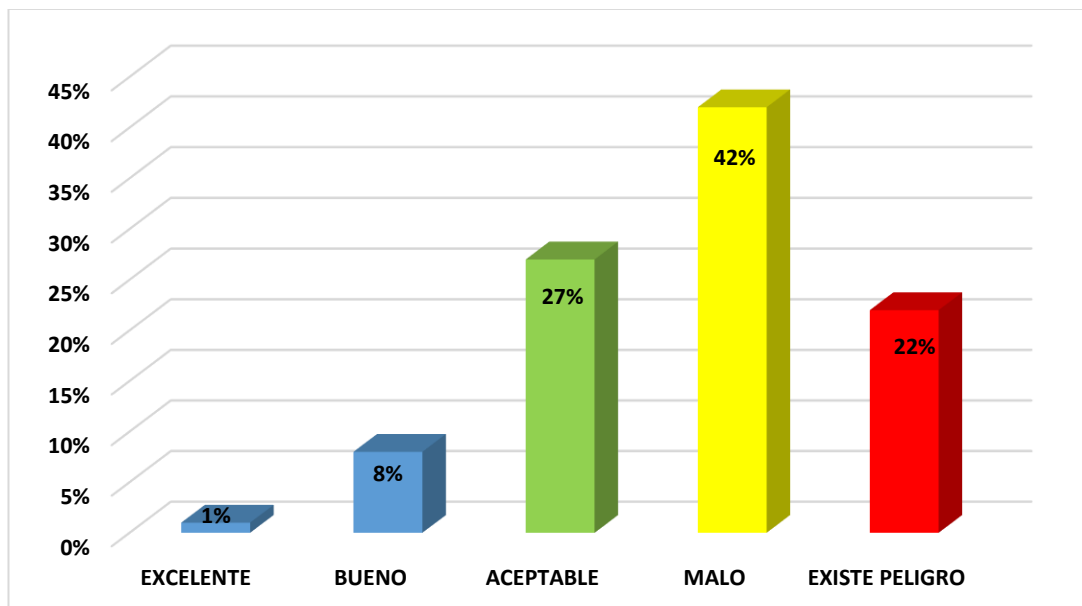
**Estilo de vida según dimensión alimentación de los pobladores
del programa de vivienda “Las Colinas”
de la Angostura Subtanjalla, Ica
año 2023**



El estilo de vida de los pobladores según dimensión alimentación es malo en 43% (80), aceptable en 26% (48), existe peligro en 23% (42), bueno en 7% (12) y excelente en 1% (2).

Gráfico 3

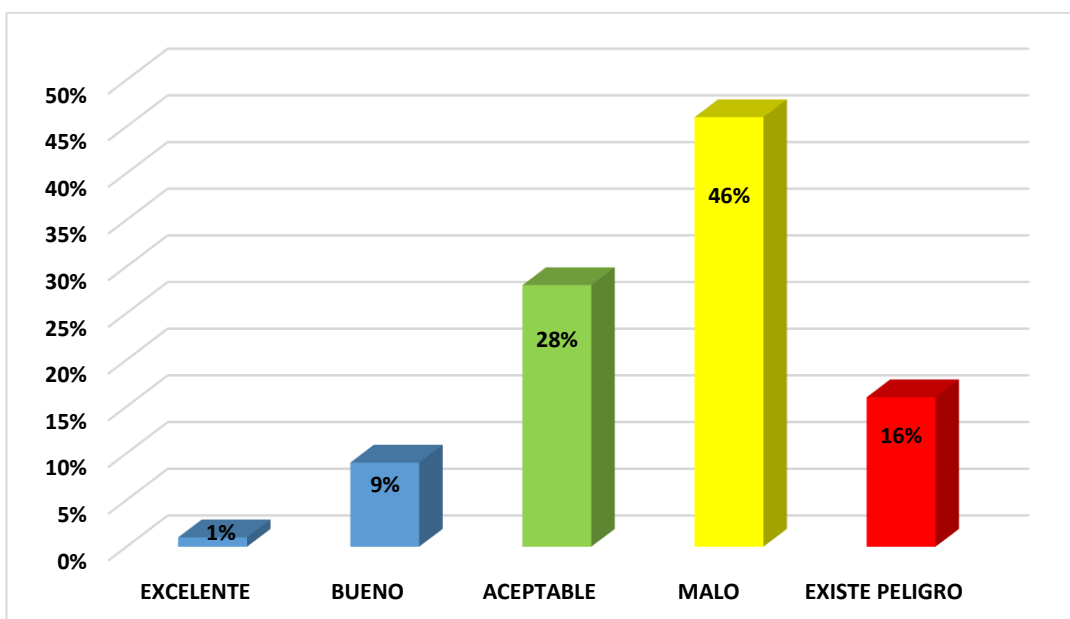
**Estilo de vida según dimensión actividad física de los pobladores
del programa de vivienda “Las Colinas”
de la Angostura Subtanjalla, Ica
año 2023**



El estilo de vida de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” según dimensión actividad física es malo en 42% (78), aceptable en 27% (50), existe peligro en 22% (40), bueno en 8% (14) y excelente en 1% (2).

Gráfico 4

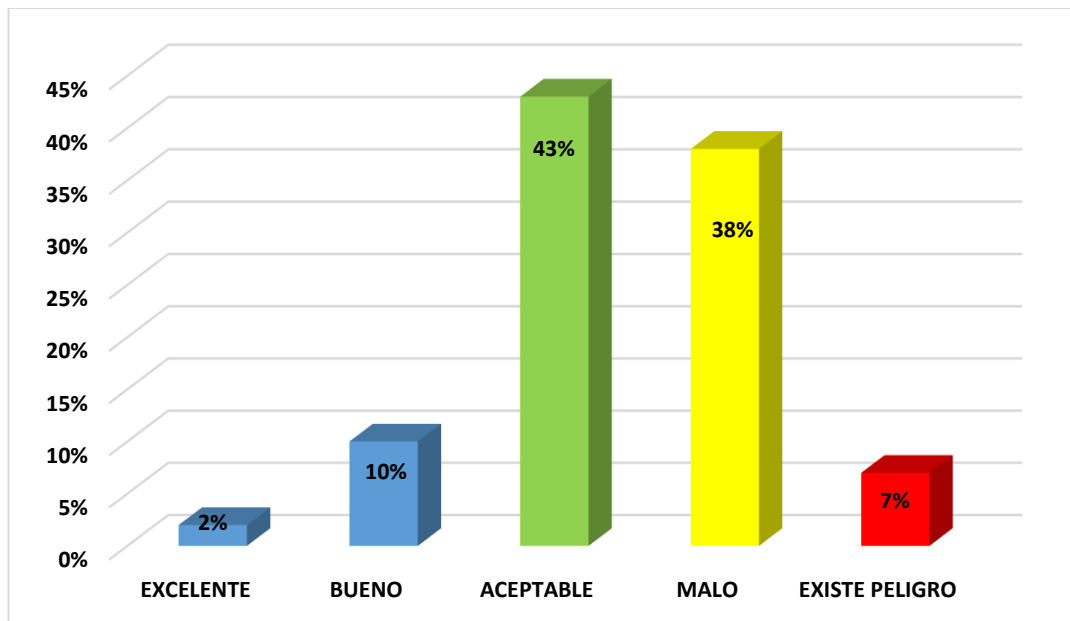
**Estilo de vida según dimensión autocuidado de los pobladores
del programa de vivienda “Las Colinas”
de la Angostura Subtanjalla, Ica
año 2023**



Según dimensión autocuidado de los pobladores el estilo de vida es malo en 46% (84), aceptable en 28% (52), existe peligro en 16% (30), bueno en 9% (16) y excelente en 1% (2) según resultados.

Gráfico 5

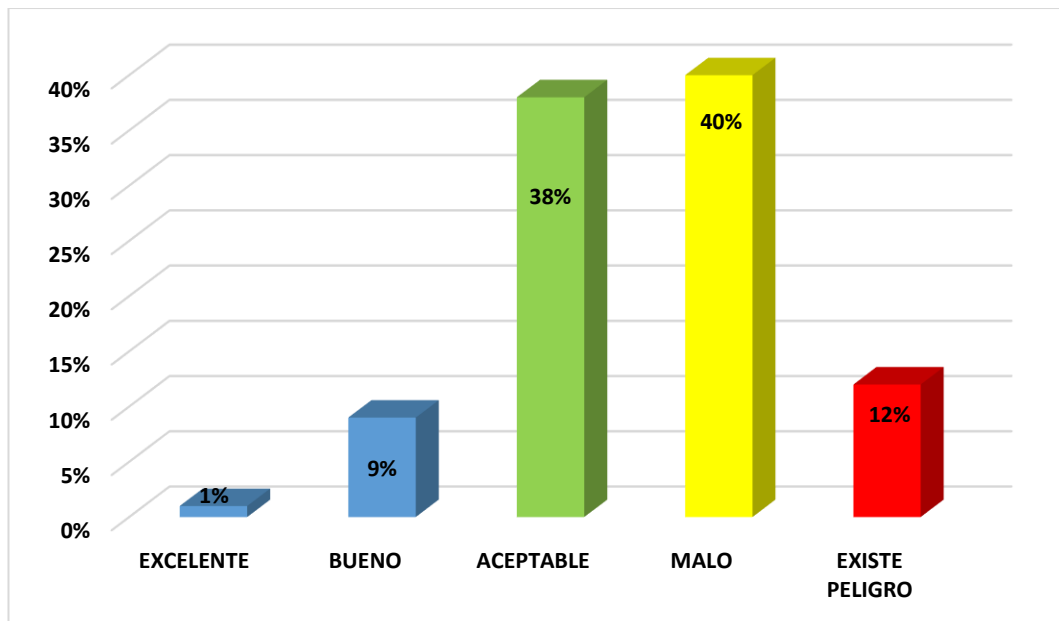
Estilo de vida según dimensión consumo de sustancias nocivas de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla, Ica año 2023



Según dimensión consumo de sustancias nocivas de los pobladores el estilo de vida es aceptable al no consumo en 43% (80), malo en 38% (70), bueno en 10% (18), existe peligro en 7% (12) y excelente en 2% (4).

Gráfico 6

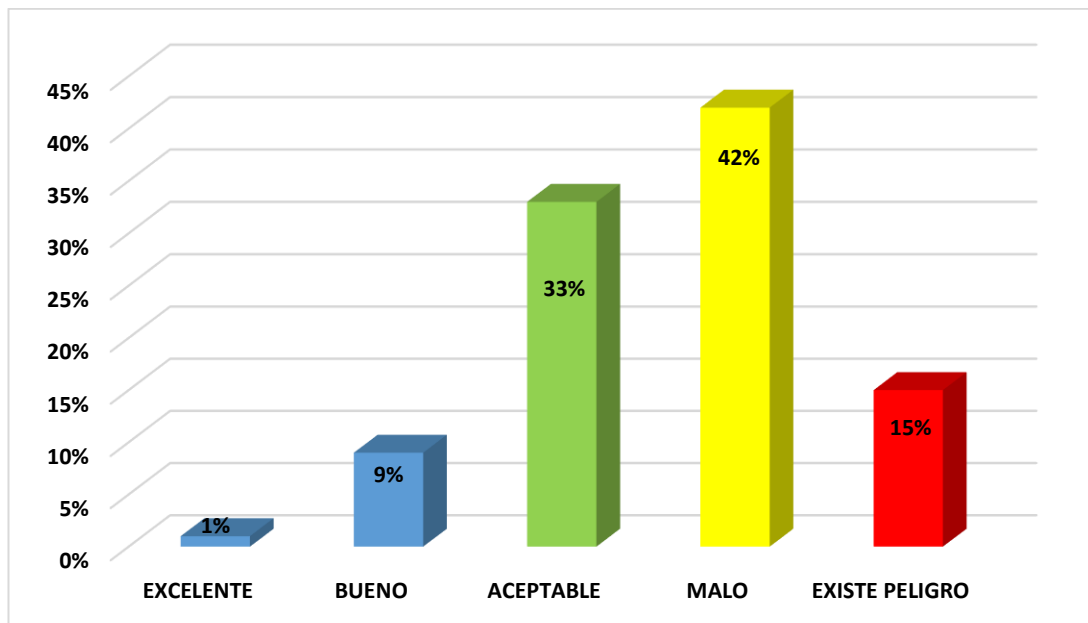
**Estilo de vida según dimensión empleo del tiempo libre de los
pobladores del programa de vivienda
“Las Colinas” de la Angostura
Subtanjalla, Ica
año 2023**



El estilo de vida según dimensión empleo del tiempo libre es malo en 40% (74), aceptable en 38% (70), existe peligro en 12% (22), bueno en 9% (16) y excelente en 1% (2).

Gráfico 7

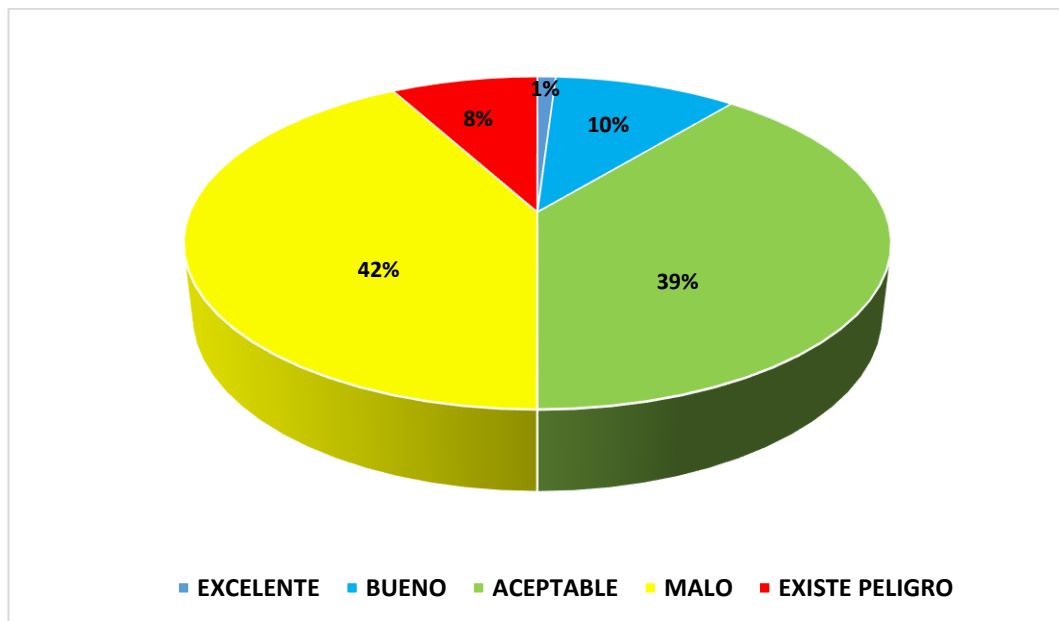
**Estilo de vida según dimensión sueño de los pobladores
del programa de vivienda “Las Colinas” de
la Angostura Subtanjalla, Ica
año 2023**



Según dimensión sueño de los pobladores el estilo de vida es malo en 42% (78), aceptable en 33% (60), existe peligro en 15% (28), bueno en 9% (16) y excelente en 1% (2) según resultados.

Gráfico 8

**Estilo de vida global de los pobladores del programa
de vivienda “Las Colinas” de la Angostura
Subtanjalla, Ica
año 2023**



El estilo de vida global de los pobladores es malo en 42% (78), aceptable en 39% (71), bueno en 10% (18), existe peligro en 8% (15) y excelente en 1% (2).

IV.b. Discusión:

Tabla 1: Según datos generales el 57% tienen de 18 a 38 años, el 73% corresponden al sexo femenino y el 40% son de ocupación independiente. Resultados similares con los hallados por Ortega, et al¹², donde el 83,3% eran mujeres, el 72,7% eran amas de casa; Silva¹³, el 56,7% eran mujeres; Pedroza¹⁴, 37,7% tenían de 26 a 39 años, 68,9% sexo femenino, 38,1% ama de casa y diferentes con los obtenidos por Bauce¹⁰, donde el 35,3% eran mujeres, 64,7% hombres, entre 17 y 96 años,

El análisis de los datos de los residentes reveló que se encuentran en la edad adulta temprana y tienen habilidades físicas completamente desarrolladas, que incluyen agilidad, fuerza y resistencia excepcionales. Esta etapa de la vida les ofrece un largo período de independencia, y las mujeres, que son las encargadas del manejo del hogar, juegan un papel vital en la sociedad.

Gráfico 1: El índice de masa corporal de los pobladores según peso/talla fue sobrepeso en 40%, obesidad en 26%, normal en 22% y delgadez en 12%. Estos hallazgos son similares con Bauce¹⁰, todos los grupos de edad con un índice de masa corporal promedio superior a 25 kg/m², indicativo de sobrepeso u obesidad, Ortega, et al¹², el 50,7% presentaba sobrepeso y el 42,1% normopeso, Pedroza¹⁴, el IMC dominante fue sobrepeso en 52,1% tenía sobrepeso, seguido del 34,4% con obesidad tipo I, el 10,1% con obesidad tipo II y el 3,5% con obesidad tipo III.

Los residentes en estudio presentan un índice de masa corporal inadecuado, demostrado por sus altos índices de sobrepeso y obesidad. Por lo tanto, es imperativo alentarlos a adoptar nuevos hábitos que promuevan un peso saludable, como incorporar alimentos nutritivos en sus hábitos y adoptar una mentalidad preventiva para evitar problemas de salud. Al hacerlo, pueden mejorar su bienestar físico, evadir emociones negativas y evitar posibles enfermedades.

Gráfico 2: El estilo de vida de los pobladores según dimensión alimentación es malo en 43%, aceptable en 26%, existe peligro en 23%, bueno en 7% y excelente en 1%. Resultados que tienen similitud con Pedroza¹⁴, donde el 83,5% no comía lo suficiente, Riquelme¹¹, el 90% dijo que sí consumía productos de origen animal, el 43,3% lo consumía al menos una vez al día, el 53,3% 2 o más veces al día, el 56,6% come alimentos refinados al menos una vez al día y el 23,3% los come 2 o más veces al día. El 3,3% dijo que comía 2 o más alimentos ricos en azúcar al día, el 23,3% dijo 2 o más alimentos ricos en grasas y solo el 6,6% dijo 2 o más veces al día de frutas y verduras.

Los hallazgos revelan resultados desfavorables, indicando posibles insuficiencias, excesos o desequilibrios en el consumo calórico de los participantes. El primer paso para abordar este problema debe implicar educar a las personas sobre la importancia de una dieta bien balanceada y el cumplimiento de los horarios regulares de las comidas. Sin embargo, vale la pena señalar que la población en estudio trabaja predominantemente en la agricultura, lo que les deja un tiempo limitado para preparar las comidas y recurren a opciones de comida rápida que se venden cerca de su medio de transporte.

Estas opciones a menudo contienen altos niveles de azúcar, lo que requiere que la ingesta de calorías se equilibre con una dieta nutritiva. Para garantizar un mejor seguimiento, se debe proporcionar un seguimiento y consejería constantes, junto con medidas de control de peso.

Gráfico 3: El estilo de vida de los pobladores según dimensión actividad física es malo en 42%, aceptable en 27%, existe peligro en 22%, bueno en 8% y excelente en 1%. Dichos hallazgos se pueden comparar con Pedroza¹⁴, el 71% de la población no era saludable en cuanto a su actividad física porque el 74,4% era inactivo y el 72,7% era sedentario. A su vez es opuesto con Riquelme¹¹, el 50% dijo realizar semanalmente la cantidad mínima recomendada por la Organización Mundial de la Salud.

Llevar un estilo de vida poco saludable en esta dimensión a menudo conduce a resultados negativos, incluido el desarrollo de enfermedades respiratorias, cardíacas y musculares, así como el aumento de peso y la obesidad, como lo demuestran las puntuaciones altas del Índice de Masa Corporal (IMC). Desafortunadamente, la cantidad de personas que no realizan actividad física está aumentando, lo que se correlaciona con el aumento de peso, la baja masa muscular, la presión arterial alta, el colesterol y los triglicéridos.

Este problema se ha convertido en una epidemia tanto en niños como en adultos, según estimaciones internacionales. Se recomienda encarecidamente que las personas participen en actividades físicas como caminar, participar en juegos familiares, andar en bicicleta o practicar deportes durante al menos 30 minutos todos los días. Si es difícil dedicar tiempo todos los días, realizar actividad física al menos tres veces por semana durante períodos prolongados y pueda compensar los días perdidos.

Gráfico 4: Según dimensión autocuidado de los pobladores el estilo de vida es malo en 46%, aceptable en 28%, existe peligro en 16%, bueno en 9% y excelente en 1%, hallazgos parecidos con Riquelme¹¹, el 83,3% dijo estar efectivamente satisfecho y en paz consigo mismo, y el 43,3% dijo utilizar estrategias para calmarse cuando estaban estresados.

La población en estudio continúa mostrando resultados negativos en el autocuidado, como se observa en los gráficos anteriores. Es crucial enfatizar la importancia del cuidado personal y alentar a las personas a participar en actividades que se alineen con sus valores y estilo de vida. Sensibilizar a la comunidad para que asuma la responsabilidad de su salud a través de una alimentación nutritiva, un sueño adecuado, la actividad física, la socialización y hacer del cuidado personal un hábito y una norma cultural que conduzca a una forma de vida más plena y consciente. Es fundamental adaptarse a las necesidades individuales y luchar por un bienestar integral.

Gráfico 5: Según dimensión consumo de sustancias nocivas de los pobladores el estilo de vida es aceptable en 43%, malo en 38%, bueno en 10%, existe peligro en 7% y excelente en 2% y que se comparan con Riquelme¹¹, el 63,3% dijo que nunca fumó, el 23,3% dijo que solo fumaba ocasionalmente, el 20% dijo que nunca bebía alcohol, el 26,6% dijo que bebía mensualmente o menos y el 43,3% dijo que consumía de 2 a 4 veces al mes. Con respecto a las drogas ilícitas, el 23,3% dijo que las usaba.

Si bien los resultados de esta dimensión pueden parecer satisfactorios, es crucial reconocer la presencia de porcentajes negativos y peligros potenciales. Como profesionales de la salud, es menester comprender y difundir el conocimiento sobre los impactos perjudiciales de tales comportamientos.

Como parte de las iniciativas de promoción de la salud, se deben desarrollar estrategias educativas dirigidas a todos los residentes para mejorar sus factores de protección y habilidades para la vida. En consecuencia, se deben realizar esfuerzos para eliminar el consumo de sustancias como el alcohol y el cigarrillo, y fortalecer los factores de protección y habilidades para la vida.

Gráfico 6: El estilo de vida según dimensión empleo del tiempo libre es malo en 40%, aceptable en 38%, existe peligro en 12%, bueno en 9% y excelente en 1%.

Luego de analizar los hallazgos, Ben³⁶ enfatiza la importancia de comprender que el tiempo libre no debe ser sinónimo de ociosidad. De hecho, puede ser tan perjudicial para el bienestar como el estrés del trabajo. El tiempo de ocio genuino es una oportunidad para participar en actividades que son creativas, sociales y placenteras sin generar estrés adicional, sino que inducen a la felicidad. Este precioso tiempo permite a las personas salir de sus rutinas mundanas, recargar sus espíritus, promover la satisfacción personal, fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar un sentido de pertenencia. En última instancia, contribuye al

crecimiento holístico y cultiva una perspectiva más positiva y empática de la vida. En resumen, eleva la calidad de vida en general.

Gráfico 7: Según dimensión sueño de los pobladores el estilo de vida es malo en 42%, aceptable en 33%, existe peligro en 15%, bueno en 9% y excelente en 1%, hallazgos parecidos con Riquelme¹¹, el 43,3% dormía de 7 a 9 horas al día, otro 43,3% a veces solo dormía de 7 a 9 horas y el 13,3% nunca dormía tantas horas.

La falta de hallazgos positivos persiste como resultado de que los participantes del estudio no descansan lo suficiente, posiblemente debido a los horarios de trabajo porque tienen que levantarse muy temprano en la mañana. El sueño inadecuado priva al cuerpo de oportunidades para rejuvenecer o curarse a sí mismo. Para una salud óptima, los adultos generalmente requieren un mínimo de 7 horas de sueño por noche.

La falta de sueño puede afectar la memoria y la función cognitiva, dificultando la planificación y el desempeño claros, además de tener efectos nocivos sobre el bienestar físico, aumentando la probabilidad de enfermedades crónicas y debilitando el sistema inmunológico, lo que aumenta la susceptibilidad a enfermedades comunes como resfriados y la gripe.

Gráfico 8: El estilo de vida global de los pobladores es malo en 42%, aceptable en 39%, bueno en 10%, existe peligro en 8% y excelente en 1%. Resultados parecidos con Silva¹³, donde el 59% tiene un estilo de vida poco saludable y el 41% tiene un estilo de vida saludable, asimismo son diferentes con los encontrados por Riquelme¹¹, porque obtiene un consolidado global de 76,6% que dijo tener un buen estilo de vida.

Los datos recopilados demuestran un resultado desfavorable en un estilo de vida poco saludable con hábitos perjudiciales. Estos hábitos tienen un impacto negativo en la salud física, mental y social, lo que lleva al desarrollo de enfermedades a largo plazo causadas principalmente por elecciones dietéticas poco saludables, comportamiento sedentario que resulta en

aumento de peso y un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles. Estos factores se pueden manejar adoptando un estilo de vida saludable y haciendo cambios positivos que tendrán un impacto significativo en la salud general. El equipo de salud multidisciplinario puede brindar apoyo durante todo este proceso y proponer metas alcanzables para implementar estos cambios que finalmente mejorarán la salud y la calidad de vida.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

1. El índice de masa corporal de los pobladores es de sobrepeso.
2. El estilo de vida según dimensión alimentación, actividad física, autocuidado, tiempo libre y sueño es malo, en la dimensión consumo de sustancias nocivas es aceptable al no consumo

V.b. Recomendaciones

1. A los líderes de la comunidad para que tomen en cuenta los resultados respecto al sobrepeso que tiene la población en su mayoría y que puede desembocar en problemas de salud por lo que es urgente que sean identificados y se les sensibilice acerca que deben mantener un peso adecuado a través de la actividad física que ayude a reducir el índice de grasa corporal, evitando así el riesgo de enfermedades no transmisibles como la hipertensión, accidentes cerebrovasculares, enfermedades metabólicas como la diabetes y enfermedades terminales como cáncer de mama y colon
2. Se recomienda al equipo multidisciplinario del Puesto de Salud para que realice acciones informativas a los pobladores acerca de limitar el consumo de alimentos que sean ricos en azúcares y grasas porque aumenta la ingesta calórica y aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, educar respecto al consumo de cinco porciones diarias de frutas y verduras que se encuentran como alimentos primordiales de una alimentación saludable, abandonar hábitos sedentarios, minimizar el consumo de bebidas alcohólicas y bebidas azucaradas porque están relacionadas con la obesidad. Igualmente, que tengan en cuenta el tiempo libre porque reduce el estrés y las enfermedades asociadas, aconsejar que deben dormir de 7 a 8 horas para mantener los beneficios a la salud como es el estado de ánimo que le ayuda a desempeñarse mejor en el aspecto laboral y que ayuda a mantener un peso saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Adhanom T. Los Jefes de Estado se comprometen con el Pacto Mundial sobre las Enfermedades No Transmisibles para salvar la vida a 50 millones de personas de aquí a 2030. [Internet]. WHO. Organización Mundial de la Salud. 2022. [Fecha de acceso 22 de mayo de 2022]; Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/21-09-2022-heads-of-state-commit-to-noncommunicable-disease-global-compact-to-save-50-million-lives-by-2030>
2. Lobstein T, Brinsden H, Neveux M. Obesidad Mundial [Internet]: Atlas 2022. [Fecha de acceso 22 de mayo de 2022]; Disponible en: https://es.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2022_WEB.pdf
3. Contreras A. Mejorar estilo de vida previene enfermedades del corazón. [Internet]. Facultad de Medicina de la UNAM. 2022. [Fecha de acceso 22 de mayo de 2022]; Disponible en: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022_785.html
4. Orgaz C. Los países de América Latina donde más ha crecido la obesidad. [Internet]. BBC News Mundo. 2019. [Fecha de acceso 26 de mayo de 2022]; Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-48258937>
5. Hernández G. El incremento del sobrepeso y la obesidad es un problema de salud pública. Universidad de Piura. 2022. [Fecha de acceso 19 de agosto de 2022]; Disponible en: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2022/08/incremento-de-sobrepeso-y-obesidad-es-un-problema-de-salud-publica/>
6. Ministerio de salud. Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena. [Nota de prensa]; Minsa. 2021. [Fecha de acceso 30 de mayo de 2022]; Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena>

7. Domínguez C. Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. [Internet]. Agencia andina. 2019. [Fecha de acceso 30 de mayo de 2022]; Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso#:~:text=%E2%80%9Cseg%C3%BAAn%20nuestras%20fuentes%20del%20Centro,el%20nutricionista%20del%20INS%2C%20C%C3%A9sar>
8. Pajuelo J, Torres L, Agüero R, Bernui I. El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú. [Artículo original]. Scielo. Perú. An. Fac. med. vol.80 no.1 Lima ene./mar. 2019. [Fecha de acceso 30 de mayo de 2022]; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v80i1.15863>
9. Avalos J, Huamán L. Prevención del Covid 19 y estilos de vida en los adultos de 20 a 59 años de edad del distrito de Grocio Prado – AAHH Fundo Amarillo, Chincha, 2020. [Tesis licenciatura de internet]. Universidad Autónoma de Ica. [Fecha de acceso 3 de junio de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.automadeica.edu.pe/bitstream/automadeica/1134/1/tesis%20avalos%20-%20huaman.pdf>
10. Bauce G. Índice de masa corporal, peso ideal y porcentaje de grasa corporal en personas de diferentes grupos etarios. [Tesis de post grado de internet]; Rev Digit Postgrado. Universidad Central de Venezuela 2022; 11(1): e331. [Fecha de acceso 5 de junio de 2022]; Disponible en: doi: 10.37910/RDP.2022.11.1. e331
11. Riquelme R. Situación de estilo de vida y enfermedades no transmisibles de trabajadores chilenos atendidos en mutual de seguridad. [Artículo original de Internet]; Scielo. Rev. Fac. Med. Hum. vol.22 no.1 Lima ene./mar 2022 Epub 31-Dic-2021. [Fecha de acceso 10 de junio de 2022]; Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000100154

12. Ortega L, Rodríguez J, Santiago C. Índice de masa corporal y flexibilidad lumbar en habitantes de una cooperativa de vivienda Lima – Perú. [Tesis de licenciatura de internet]; Rev. Peru. Investig. Salud. 4(4): 147-154. [Fecha de acceso 16 de junio de 2022]; Disponible en: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/735>
13. Silva E. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Pueblo Joven San Juan – Chimbote [Tesis de licenciatura de internet]; Uladech. 2020. [Fecha de acceso 19 de junio de 2022]; Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26005/estilos_de_vida_silva_%20oropeza_%20estrellita_%20carola_y.pdf?sequence=1&isallowed=y
14. Pedroza D. Sobrepeso y obesidad relacionado a los estilos de vida de los usuarios del Centro de Salud de Parcona -Ica, setiembre-octubre 2021. [Tesis de licenciatura de internet]; Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica. [Fecha de acceso 19 de junio de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13028/3574/sobrepeso%20y%20obesidad%20relacionado%20a%20los%20estilos%20de%20vida%20de%20los%20usuarios%20del%20centro%20de%20salud%20de%20parconaica%2c%20setiembre%20e2%80%93%20octubre%202021.pdf?sequence=1&isallowed=y>
15. Puche R. El índice de masa corporal y los razonamientos de un astrónomo [Internet] 2005. Vol. 65(4): 361 -365. [Fecha de acceso 22 de octubre de 2022]; Disponible en: <http://medicinabuenosaires.com/revistas/vol65-05/4/el%20indice%20de%20masa%20corporal%20y%20los%20razonamientos%20de%20un%20astr%c3%93nomo.pdf>
16. Preza L. Práctica #4.3: Antropometría en el adulto. [Internet]. UMSC. Universidad Juárez del Estado de Durango Unidad Médica de Simulación Clínica “Dr. José Jorge Talamas Márquez” [Fecha de

- acceso 19 de junio de 2022]; Disponible en: http://famen.ujed.mx/doc/manual-de-practicas/b-2017/03_Prac_01.pdf
17. Organización Mundial de la Salud. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría: Informe de un Comité de Expertos de la OMS. Ginebra; 1995. P.8 [Fecha de acceso 4 de setiembre de 2022]; Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9241208546>
 18. CNN en español. Las personas delgadas también “pelean” con su peso” [Internet]. Salud. 2012. [Fecha de acceso 10 de octubre de 2022]; Disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/2012/07/09/las-personas-delgadas-tambien-pelean-con-su-peso/>
 19. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud. Conferencia Internacional sobre Nutrición: Nutrición y desarrollo - una evaluación mundial. 1992 Ag 18-24; Roma: FAO y OMS; 1992. [Fecha de acceso 22 de octubre de 2022]; Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202894/WHA46_6_spa.pdf?sequence=1
 20. Hernández J, Moncada O, Arnold Y. Utilidad del índice cintura/cadera en la detección del riesgo cardiometabólico en individuos sobrepesos y obesos. Rev cubana de Endocrinol. 2018;29(2):1-16. [Fecha de acceso 22 de octubre de 2022]; Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-978386>
 21. Aguilar L, Contreras M, Del Canto J, Vílchez W. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta; Perú: Instituto Nacional de Salud; 2012. [Fecha de acceso 26 de octubre de 2022]; Disponible en: https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/225/CENA_N0067.pdf?Sequence=1&isallowed=y

22. Bhaskaran K, Douglas I, Forbes H, Dos-Santos-Silva I, León D, Smeeth L. Body-mass index and risk of 22 specific cancers: a population-based cohort study of 5.24 million UK adults. *Lancet*. 2014 Aug 30;384(9945):755-65. [Fecha de acceso 30 de octubre de 2022]; Disponible en:doi: 10.1016/S0140-6736(14)60892-8. Epub 2014 Aug 13.
23. Kasen S, Cohen P, Chen H. Obesity and psychopathology in women: a three decade prospective study. *International Journal of Obesity* 32.3;2008: 558-566. [Fecha de acceso 5 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17895885/>
24. Martin E. Qué es el estilo de vida. Lo que dice sobre ti. [Internet]. Consumoteca. 2020. [Fecha de acceso 5 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
25. Lorenzo J, Diaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. [Carta al editor de Internet]. Scielo. *Rev Ciencias Médicas* vol.23 no.2 Pinar del Río mar.-abr. 2019. [Fecha de acceso 17 de noviembre de 2022]; Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170
26. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. Alimentación saludable para un peso saludable [Internet]. División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad. 2021. [Fecha de acceso 22 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html#:~:text=Resalta%20la%20importancia%20de%20las,de%20soya%20nueces%20y%20semillas>
27. Ministerio de salud y protección social. Qué es una alimentación saludable. [Internet]. Gov.co. Bogotá. 2022. [Fecha de acceso 2 de diciembre de 2022]; Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

28. Medline Plus. Proteína en la dieta. [Internet] 2023. [Fecha de acceso 14 de junio de 2024]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm#:~:text=Es%20necesario%20consumir%20prote%C3%ADnas%20en,ni%C3%B1os%2C%20adolescentes%20y%20mujeres%20embarazadas>.
29. Esneca. ¿Cuál es la importancia de los carbohidratos en la alimentación diaria? [Internet] | Esneca Business School .2020. Dietética y Nutrición. [Fecha de acceso 16 de junio de 2024]; Disponible en: <https://www.esneca.lat/blog/importancia-de-los-carbohidratos/>
30. Universidad Nacional del Litoral. La actividad física como modo de vida saludable. [Internet]. UNL. Deporte y salud.2015. [Fecha de acceso 16 de diciembre de 2022]; Disponible en: https://www.unl.edu.ar/noticias/news/view/la_actividad_f%C3%ADsica_como_modo_de_vida_saludable#.Y12BRnbMKUI
31. Comunidad de Madrid. Recomendaciones para la práctica de actividad física saludable. [Internet]. Portal de transparencia. [Fecha de acceso 16 de diciembre de 2022]; Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud#tipos-actividad-fisica>
32. Ramírez J. Chequeos médicos periódicos: una forma de mantener una salud óptima. [Internet]. Universidad de Antioquia. 2022. [Fecha de acceso 16 de diciembre de 2022]; Disponible en: https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/generales/interna!/ut/p/z0/xyxbsiweizfprkyvjag0ni0lesjobjuiggxdlunmu3sbdstvh2doep0ye123-ntf_cjgbziwpgybwjgwagiv4vplqocjngel-ebngm25wz2_fyssuzqjkquxtgpsxhhucg3hk8n46lalc5eko4tzlftbuncohv0oabt404bqk5psdh4v1s6wl_nzhofsvshkkasou6a1kact3gtlzhgdv4ggk3ne6qmd6bcf5wcvnx1qkkbud4au4_lw7unx_ta4k7lfymrylnqttpod2p8ufkuh5dzdvlmsfidxo5owg!!/

33. Ministerio de Salud y Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. Prevención del consumo nocivo de alcohol. [Internet] UNODC Colombia. 2015. [Fecha de acceso 7 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/V/S/PP/ENT/prevencion-consumo-nocivo-alcohol.pdf>
34. Oncosalud ¿Se puede tomar café con colesterol alto? [Internet] Onsalud [Fecha de acceso 29 de octubre de 2022]; Disponible en: <https://www.onsalus.com/se-puede-tomar-cafe-con-colesterol-alto-18689.html>
35. Sanabria P, Gonzalez L, Urrego D. Healthy life styles in Colombian Health professionals: exploratory study. Rev Med. julio de 2007;15(2):207-17. [Fecha de acceso 7 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/910/91015208.pdf>
36. Gomes C, Elizalde R. Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. Polis Santiago. 2009;8(22):249-66 [Fecha de acceso 14 de enero de 2023]; Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682009000100015
37. Ben Y. ¿Por qué es tan importante el tiempo libre para la salud física y mental? [Internet]. Franquicia.2021. [Fecha de acceso 14 de enero de 2023]; Disponible en: <https://franquicias.remax.cl/blog/por-que-es-tan-importante-el-tiempo-libre-para-la-salud-fisica-y-mental>
38. Porras C. La importancia del ocio. [Artículo]. Instituto quirúrgico de Andalucía. IQA.2014. [Fecha de acceso 14 de enero de 2023]; Disponible en: <https://igaquiron.com/portal/la-importancia-del-ocio/#prettyPhoto>
39. Mitler M. Los beneficios de dormir. [Internet]. Institutos Nacionales de la Salud (NIH) 2022. [Fecha de acceso 18 de enero de 2023]; Disponible en: <https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/>

40. Marriner A, Raile M. Modelos y teoría en enfermería. 6ª ed. España: Elsevier; 2007, p. 267-295. [Fecha de acceso 18 de enero de 2023]; Disponible en: https://www.academia.edu/11289973/Modelos_y_teorias_en_enfermeria_7ed_medilibros
41. Pender N. Health promotion in Nursing Practice 3rd. ed. Stamford, Connecticut: Appleton & Lange.1996. [Fecha de acceso 21 de enero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5985/ENMvamaeg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
42. Pender N, Walker S. Predicting health - promoting lifestyles in the workplace. Nursing Research Sechrist, K.R. & Frank.1996. [Fecha de acceso 21 de enero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5985/ENMvamaeg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
43. Hernández S, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 6ª. ed. México: Mc Graw Hill Education. [Fecha de acceso 21 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
44. Guevara G, Verdesoto A, Castro N. Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). [Artículo de revisión] RECIMUNDO Saberes del Conocimiento. Babahoyo, Ecuador. [Fecha de acceso 24 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es>
45. Pineda E, Alvarado E. Metodología de la Investigación; Publicación de la OPS Ed OPS, 2ª. ed. 1994. p.84 [Fecha de acceso 24 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51580?locale-attribute=es>
46. Cruz V, Altamirano A. Estudios transversales. En: Villa A, Moreno L, García G. Eds., Epidemiología y estadística en salud pública.

- McGraw Hill. 2012 [Fecha de acceso 25 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1464§ionid=101050145>
47. Fernández M. Nutrición del adulto mayor. Rev. Med. Hered. 2013; 24:183-185. Perú;2013. [Fecha de acceso 24 de enero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3866/enfermer%20c3%8da%20%20ana%20mirela%20tantale%20c3%a1n%20ch%20c3%a1vez.pdf?sequence=1>
48. Wilson D, Ciliska D. Lifestyle assessment: Testing the Fantastic instrument. Can Fam Physician. 1984; 30:1863-6. [Fecha de acceso 24 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2154238/>
49. Sharratt J, Sharratt M, Smith D, Howell M, Davenport L. Fantastic lifestyle survey of University of Waterloo Employees. Can Fam Physician. 1984; 30:1869-72 [Fecha de acceso 27 de enero de 2023]; Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21279102/>
50. Ramírez R, Agredo R. Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. [Internet]. Rev. salud pública. 14 (2): 226-237, 2012. [Fecha de acceso 29 de enero de 2023]; Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>

BIBLIOGRAFIA

- Lobstein T, Brinsden H, Neveux M. Obesidad Mundial [Internet]: Atlas 2022. [Fecha de acceso 22 de mayo de 2022]; Disponible en: https://es.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2022_WEB.pdf
- Pajuelo J, Torres L, Agüero R, Bernui I. El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú. [Artículo original]. Scielo. Perú. An. Fac. med. vol.80 no.1 Lima ene./mar. 2019. [Fecha de acceso 30 de mayo de 2022]; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v80i1.15863>
- Bauce G. Índice de masa corporal, peso ideal y porcentaje de grasa corporal en personas de diferentes grupos etarios. [Tesis de post grado de internet]; Rev Digit Postgrado. Universidad Central de Venezuela 2022; 11(1): e331. [Fecha de acceso 5 de junio de 2022]; Disponible en: doi: 10.37910/RDP.2022.11.1. e331
- Riquelme R. Situación de estilo de vida y enfermedades no transmisibles de trabajadores chilenos atendidos en mutual de seguridad. [Artículo original de Internet]; Scielo. Rev. Fac. Med. Hum. vol.22 no.1 Lima ene./mar 2022 Epub 31-Dic-2021. [Fecha de acceso 10 de junio de 2022]; Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000100154
- Ortega L, Rodríguez J, Santiago C. Índice de masa corporal y flexibilidad lumbar en habitantes de una cooperativa de vivienda Lima – Perú. [Tesis de licenciatura de internet]; Rev. Peru. Investig. Salud. 4(4): 147-154. [Fecha de acceso 16 de junio de 2022]; Disponible en: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/735>
- Preza L. Práctica #4.3: Antropometría en el adulto. [Internet]. UMSC. Universidad Juárez del Estado de Durango Unidad Médica de Simulación Clínica “Dr. José Jorge Talamas Márquez” [Fecha de

acceso 19 de junio de 2022]; Disponible en:
http://famen.ujed.mx/doc/manual-de-practicas/b-2017/03_Prac_01.pdf

- Hernández J, Moncada O, Arnold Y. Utilidad del índice cintura/cadera en la detección del riesgo cardiometabólico en individuos sobrepesos y obesos. Rev cubana de Endocrinol. 2018;29(2):1-16. [Fecha de acceso 22 de octubre de 2022]; Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-978386>
- Bhaskaran K, Douglas I, Forbes H, dos-Santos-Silva I, León D, Smeeth L. Body-mass index and risk of 22 specific cancers: a population-based cohort study of 5•24 million UK adults. Lancet. 2014 Aug 30;384(9945):755-65. [Fecha de acceso 30 de octubre de 2022]; Disponible en:doi: 10.1016/S0140-6736(14)60892-8. Epub 2014 Aug 13.
- Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. Alimentación saludable para un peso saludable [Internet]. División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad. 2021. [Fecha de acceso 22 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html#:~:text=Resalta%20la%20importancia%20de%20las,de%20soya%20y%20nueces%20y%20semillas>
- Sanabria P, Gonzalez L, Urrego D. Healthy life styles in Colombian Health professionals: exploratory study. Rev Med. julio de 2007;15(2):207-17. [Fecha de acceso 7 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/910/91015208.pdf>
- Marriner A, Raile M. Modelos y teoría en enfermería. 6ª ed. España: Elsevier; 2007, p. 267-295. [Fecha de acceso 18 de enero de 2023]; Disponible en: https://www.academia.edu/11289973/Modelos_y_teorias_en_enfermeria_7ed_medilibros

- Hernández S, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 6ª. ed. México: Mc Graw Hill Education. [Fecha de acceso 21 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Cruz V, Altamirano A Estudios transversales. En: Villa A, Moreno L, García G. Eds., Epidemiología y estadística en salud pública. McGraw Hill. 2012 [Fecha de acceso 25 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1464§ionid=101050145>
- Fernández M. Nutrición del adulto mayor. Rev. Med. Hered. 2013; 24:183-185. Perú;2013. [Fecha de acceso 24 de enero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3866/enfermer%c3%8da%20%20ana%20mirela%20tantale%c3%a1n%20ch%c3%a1vez.pdf?sequence=1>

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE 1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
ÍNDICE DE MASA CORPORAL	Es una fórmula para medir el porcentaje de masa grasa en el cuerpo de una persona y se calcula con el peso sobre la talla al cuadrado.	Es la evaluación del peso y la talla de los pobladores del Asentamiento Humano “Las Colinas” en Subtanjalla.	Peso/talla	IMC < 18.5	Delgadez
				IMC 18.5 a <25	Normal
				IMC 25 a < 30	Sobrepeso
				✓ IMC ≥ 30	Obesidad

VARIABLE 2	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Estilo de vida	El concepto de un estilo de vida saludable abarca una variedad de hábitos, como hacer ejercicio regularmente, consumir alimentos nutritivos, dedicar tiempo a actividades de ocio, participar en eventos sociales y garantizar un sueño adecuado.	Son las costumbres de los pobladores respecto a los aspectos de un estilo de vida saludable.	Alimentación.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consumo de agua ➤ Adición de sal a las comidas. ➤ Consumo de gaseosas por semana. ➤ Consumo de dulces, helados, pasteles. ➤ Consumo de frutas y verduras. ➤ Consumo de 3 comidas principales y refrigerio. ➤ Consumo de frutas, yogur en refrigerio. ➤ Consumo de leche, queso bajo en grasa. ➤ Consumo de pescado 2v/d. ➤ Consumo de embutidos. ➤ Horarios establecidos en la alimentación. ➤ Consumo de comidas ricas en grasas. ➤ Consumo de comida frente al televisor. ➤ Consumo de desayuno diario. 	<p>Excelente</p> <p>Bueno</p> <p>Aceptable</p> <p>Malo</p> <p>Existe peligro</p>

			<p>Actividad física.</p> <p>Autocuidado.</p> <p>Consumo de sustancias nocivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consumo de comidas rápidas. ➤ Revisión de empaques de alimentos. • Hacer ejercicios, • Mantener peso estable. • Práctica de ejercicios relajantes. • Trasladarse en movilidad. ▪ Revisión odontológica. ▪ Chequeo médico. ▪ Uso de protector solar. ▪ Chequeo de PA° ▪ Exámenes de sangre periódicos. ▪ Automedicarse. ▪ Detección de cambios corporales. ❖ Fuma cigarrillos. ❖ Consumo de licor 2v/s. ❖ Consumo de licor ante situaciones de angustia. ❖ Consumo de más de 3 tazas de café. 	
--	--	--	--	--	--

			<p>Empleo del tiempo libre.</p> <p>Sueño.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Práctica de ejercicios de recreación. ✚ Momentos de ocio diario. ✚ Tiempo libre con la familia. ✚ Lectura, paseos, escuchar música en tiempo libre. ✚ Tiempo prolongado en cabinas de internet, viendo TV. <ul style="list-style-type: none"> • Dormir al menos 7 h/d. • Levantarse descansado. • Dificultad para conciliar el sueño. • Somnolencia diurna. 	
--	--	--	---	---	--

ANEXO 2: INSTRUMENTO

“Índice de masa corporal y estilo de vida de los pobladores del programa de vivienda “Las Colinas” de la Angostura Subtanjalla Ica año 2023.”

Presentación: Buenos días/tardes estimado Sr (a) soy el bachiller Mónica Beatriz Sayritupac Gómez, egresada del Programa de Estudios de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, le solicito pueda responder las preguntas con toda veracidad. La información que Ud. brinde es totalmente confidencial.

Instrucciones: A continuación, le presentaré las preguntas, por favor responda y marque con una X las respuestas que considere de acuerdo a sus vivencias.

I. DATOS GENERALES

1. Edad:

- a) 18-38 años
- b) 39-59 años
- c) 60 a más

2. Sexo:

- a) Femenino
- b) Masculino

3. Ocupación

- a) Obrero
- b) Independiente
- c) Empleado
- d) Desocupado

II. DATOS ESPECÍFICOS

Ficha epidemiológica.

N°	Peso (Kg)	Talla (cm)	IMC	Diagnóstico Nutricional.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

ESTILO DE VIDA

(Cuestionario Fantástico)

N°	ITEMS	S	AV	N
	Alimentación			
1	¿Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?			
2	¿Añade sal a las comidas cuando está en la mesa?			
3	¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?			
4	¿Consume dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?			
5	¿Come 3 frutas y 2 platos de verduras al día?			
6	¿Acostumbra comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?			
7	¿En su refrigerio consume frutas, frutos secos, verduras o yogur?			
8	¿Suele consumir leche, yogur o queso bajo en grasa?			
9	¿Come pescado al menos 2 veces a la semana?			
10	¿Consume embutidos, jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino?			
11	¿Mantiene horarios ordenados para su alimentación?			
12	¿Se toma tiempo para comer y masticar bien los alimentos?			
13	¿Consume comidas ricas en grasas y frituras?			
14	¿Come frente al televisor o computadora?			
15	¿Desayuna todos los días?			
16	¿Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog, alitas, etc.?)			

17	¿Revisa los empaques de los alimentos que consumes por las Kilocalorías?			
	Actividad física			
18	Hace ejercicio, practica algún deporte, camina, trota, maneja bicicleta, natación, baile o aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante los 7 días de la semana.			
19	Mantiene tu peso corporal estable.			
20	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichí, kun fu, danza)			
21	Se traslada en autos, motos.			
	Autocuidado			
22	Visita al odontólogo por lo menos una vez al año			
23	Visita al médico por lo menos una vez al año			
24	Cuando se expone al sol, usa protector solar			
25	Revisa al menos una vez al año su presión arterial.			
26	Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año			
27	Se automedica en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales.			
28	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos			
	Consumo de sustancias nocivas			
29	¿Fuma cigarrillos?			
30	¿Consume licor al menos dos veces a la semana?			
31	¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?			
32	¿Consume más de 3 tazas de café al día?			
	Empleo del tiempo libre			

33	Practica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, baile).			
34	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.			
35	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.			
36	En su tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música.			
37	Pasa gran tiempo en cabinas de internet, video juegos o viendo el televisor.			
	Sueño			
38	¿Duerme al menos 7 horas diarias?			
39	¿Duerme bien y se levanta descansado?			
40	¿Le es difícil conciliar el sueño?			
41	¿Tiene sueño durante el día?			

ANEXO 3: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE ESTILO DE VIDA

Estilo de vida	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	41	0.82	Alta

COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Donde:

K: El número de ítems

S_i^2 : La suma de la varianza de cada ítem.

S_t^2 : La varianza del total

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

El valor del alfa de Cronbach, cuando se acerca a 1, denota una confiabilidad de la aplicación del instrumento.

**ANEXO 4: ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO
ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

PESO/TALLA	
CATEGORIA	PUNTAJE
Delgadez	< 18.5
Normal	18.5 - <25
Sobrepeso	25 - <30
Obesidad	≥ 30

ESTILO DE VIDA

DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN	
CATEGORIA	PUNTAJE
Excelente	45-51
Bueno	38-44
Aceptable	31-37
Malo	24-30
Existe peligro	17-23

DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	
CATEGORIA	PUNTAJE
Excelente	12
Bueno	10-11
Aceptable	8-9
Malo	6-7
Existe peligro	4-5

DIMENSIÓN AUTOCUIDADO	
CATEGORIA	PUNTAJE
Excelente	19-21
Bueno	16-18
Aceptable	13-15
Malo	10-12

Existe peligro	7-9
----------------	-----

DIMENSIÓN CONSUMO SUSTANCIAS NOCIVAS	
CATEGORIA	PUNTAJE
Excelente	12
Bueno	10-11
Aceptable	8-9
Malo	6-7
Existe peligro	4-5

DIMENSIÓN EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE	
CATEGORIA	PUNTAJE
Excelente	13-15
Bueno	11-12
Aceptable	9-10
Malo	7-8
Existe peligro	5-6

DIMENSIÓN SUEÑO	
CATEGORIA	PUNTAJE
Excelente	12
Bueno	10-11
Aceptable	8-9
Malo	6-7
Existe peligro	4-5

GLOBAL	
CATEGORIA	PUNTAJE
Excelente	109-123
Bueno	92-108
Aceptable	75-91
Malo	58-74
Existe peligro	41-57

ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimada Sra., Sr. Estoy realizando un trabajo de investigación que lleva como título **ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y ESTILO DE VIDA DE LOS POBLADORES DEL PROGRAMA DE VIVIENDA “LAS COLINAS” DE LA ANGOSTURA SUBTANJALLA ICA AÑO 2023**. Previamente debo explicarle el propósito del estudio, los riesgos, beneficios, confidencialidad para que pueda aceptar participar del estudio.

Propósito del estudio:

El trabajo en estudio es describir el índice de masa corporal y estilo de vida en los pobladores de Las Colinas.

Riesgos.

La investigación aplicará instrumentos identificados y no se realizará otros tipos de mediciones. Asimismo, el estudio no representará riesgos para los pobladores, cualquier consulta la realizará a Mónica Beatriz Sayritupac Gómez, con número de celular 957427788 y correo electrónico monica.sayritupac@upsjb.edu.pe

El estudio y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, como también podrá contactarse con el Dr Luis Barboza Zelada (Presidente del CIEI) o a su correo institucional: Luis.Barboza@upsjb.edu.pe

Beneficios:

Se pondrá de conocimiento a los participantes que no habrá beneficios económicos porque no se les brindará ningún pago por su participación en el estudio. La información que Ud. proporcione con sinceridad ayudará a

La información proporcionada con veracidad ayudará a gestionar alternativas de solución en función de la realidad hallada.

