

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SOBREPESO, OBESIDAD Y ESTADO

NUTRICIONAL EN TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD

DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, TACNA-2025

TESIS

Presentada por:

Bach. Julia Chura Quispe

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

TACNA-PERÚ

2025

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**MEDIDAS PREVENTIVAS DE SOBREPESO, OBESIDAD Y ESTADO
NUTRICIONAL EN TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD
DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, TACNA-2025**

TESIS

Presentada Por:

Bach. Julia Chura Quispe

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Aprobado por UNANIMIDAD, ante el siguiente jurado

Dra. María Soledad Porras Roque
Presidente

Dra. María del Carmen Silva Cornejo
Miembro

Dra. Yolanda Paulina Torres Chavez
Miembro

Dra. Yolanda Paulina Torres Chavez
Asesora

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Dra. Yolanda Paulina Torres Chavez, en mi condición de asesora acreditada con **Resolución de Facultad N° 13801**, de la tesis titulada: **“MEDIDAS PREVENTIVAS DE SOBREPESO, OBESIDAD Y ESTADO NUTRICIONAL EN TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, TACNA-2025”**. Presentado por la Bach. Julia Chura Quispe para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería.

Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y similitud de trabajos de investigación y producción intelectual de la UNJBG; considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software textual TURNITIN, cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es 15%. Por lo que **CERTIFICO LA SIMILARIDAD** de la de la tesis anunciado líneas arriba, la cual esta expedita, para continuar con los trámites para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería, según corresponda para su publicación en el repositorio institucional.



Dra. Yolanda Paulina Torres Chavez
DNI: 23837751
Asesora



Bach. Julia Chura Quispe
DNI: 48264451
Tesisista



DEDICATORIA

Quiero dedicar esta tesis a Dios, por estar presente en mi vida día a día, por ser mi guía, por darme buena salud y proveer los medios para lograr mi meta.

A mis queridos padres María y Cipriano por haberme dado la vida y haberme acompañado en todo este proceso de mi formación.

A mis amigos, por brindarme su amistad, apoyo y confianza.

Bachiller: Julia Chura Quispe

AGRADECIMIENTO

A mi alma mater la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, por proveer docentes que impartieron en nosotros sus conocimientos teóricos y prácticos que ayudaron a forjar nuestra carrera.

A la Municipalidad distrital de Ciudad Nueva por las facilidades brindadas para la ejecución del trabajo, en especial al Dr. Rubén Henry Quispe Osorio de la subgerencia de administración tributaria.

A la Dra. Yolanda Paulina Torres Chaves, por brindarme su entera disposición y apoyo en la culminación de esta tesis.

A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería, quienes nos brindaron su apoyo, y conocimientos para el logro de mis objetivos en mi formación profesional por ende en la culminación de esta tesis.

Bachiller: Julia Chura Quispe

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	7
1.3. Objetivos.....	7
1.4. Justificación.....	8
1.5. Hipótesis de la investigación.....	9
1.6. Variables de estudio.....	10
1.7. Operacionalización de variables.....	11
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	13
2.1. Antecedentes De La Investigación.....	13
2.2. Bases Teóricas.....	20
2.2.1. Teoría General De Enfermería.....	20
2.2.2. Mapa Conceptual.....	25
2.2.3. Variables De Estudio.....	26
2.3. Definición conceptual de términos.....	37
CAPÍTULO III: METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	38
3.1. Enfoque De Investigación.....	38
3.2. Tipo De Investigación.....	38

3.3. Método De Investigación	38
3.4. Población.....	38
3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión.....	39
3.5. Muestra	39
3.6. Unidad de análisis	39
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Datos	40
3.8. Procedimiento De Recoleccion De Datos.....	44
3.9. Validez Y Confiabilidad.....	45
3.10. Tecnicas De Recoleccion Y Analisis De Datos	47
3.11. Consideraciones Éticas	48
3.11.1. Principio de autonomía	48
3.11.2. Consentimiento informado	48
3.11.3 Confidencialidad de los datos	48
3.11.4. Principio de beneficios del estudio y sus destinatarios	49
3.11.5. Protección de grupos vulnerables.....	49
3.11.6. Principio de justicia	49
3.11.7. La selección de seres humanos o sin discriminación	50
3.11.8. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad	50
CAPÍTULO IV: DE LOS RESULTADOS Y DISCUSION DE DATOS	
4.1. Presentación De Los Resultados	51
4.2. Prueba de Hipótesis	63
4.3. Discusión de resultados	65

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	79
5.1. Conclusiones.....	73
5.2. Recomendaciones.....	74
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	80
ANEXOS	87

INDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA N° 01: Caracterización de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025.	52
TABLA N° 02: Medidas Preventivas de sobrepeso y obesidad según dimensiones en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025.	55
TABLA N° 03: Estado Nutricional según análisis antropométrico en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025	57
TABLA N° 04: Riesgo de enfermedad cardiovascular según el Género de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025	59
TABLA N° 05: Relación de Medidas Preventivas del sobrepeso, obesidad y Estado Nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025	61

INDICE DE GRAFICOS

	Pag.
GRAFICO N° 01: Caracterización de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025.	54
GRAFICO N° 02: Medidas Preventivas de sobrepeso y obesidad según dimensiones en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025.	56
GRAFICO N° 03: Estado Nutricional según el análisis antropométrico en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025	58
GRAFICO N° 04: Riesgo de enfermedad cardiovascular según el Género de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025	60
GRAFICO N° 05: Relación de Medidas Preventivas del sobrepeso, obesidad y Estado Nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025	62

RESUMEN

La investigación tuvo como **objetivo**, determinar la relación entre las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025. La **Metodología**, tuvo un enfoque cuantitativo, correlacional, transversal prospectivo de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 112 trabajadores, seleccionados por muestreo probabilístico estratificado; para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta, además se aplicó dos instrumentos, el cuestionario PEPS-I de Nola Pender, modificado a conveniencia de la investigadora y una ficha antropométrica bajo los preceptos de la Guía Técnica de valoración antropométrica de la persona adulta (Minsa). **Resultados**, el 80,4% de participantes presenta medidas preventivas regularmente adecuadas y el 19,6% medidas preventivas adecuadas. Para el estado nutricional el 39,3% tienen sobrepeso, y el 24,1% obesidad grado I, solo el 21,4% un estado nutricional normal. Con referente al perímetro abdominal (Pab) el 55,4% tiene muy alto riesgo, el 18,8% alto riesgo y el 25,9% bajo riesgo de enfermedad cardiovascular. Los varones tendieron más al sobrepeso y las mujeres a la obesidad. Se utilizó la prueba estadística no paramétrica Chi-Cuadrada, con un nivel de significancia de 95% ($p=0,348>0,05$). **Conclusión**, No existe relación significativa entre las medidas preventivas y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.

Palabras clave: *Medidas preventivas, Estado nutricional, promoción de la salud*

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between preventive measures for overweight, obesity, and the nutritional status of workers at the Ciudad Nueva District Municipality, Tacna, 2025. The methodology used a quantitative, correlational, prospective, cross-sectional approach with a non-experimental design. The sample was made of 112 workers, selected by stratified probability sampling; for data collection, the survey technique was used, applying two instruments: the Nola Pender PEPS-I questionnaire, modified at the researcher's convenience, and an anthropometric form following the precepts of the Technical Guide for the Anthropometric Assessment of Adults (Minsa). Results: 80.4% of participants presented regularly adequate preventive measures, and 19.6% adequate preventive measures. Regarding nutritional status, 39.3% were overweight, and 24.1% were grade I obese, while only 21.4% had a normal nutritional status. Regarding waist circumference (WC), 55.4% were at very high risk, 18.8% were at high risk, and 25.9% were at low risk for comorbidity. Men were more likely to be overweight, and women were more likely to be obese. The nonparametric chi-square test was used, with a significance level of 95% ($p=0.348>0.05$). Conclusion: There was no significant relationship between preventive measures and the nutritional status of workers at the Ciudad Nueva District Municipality.

Keywords: Preventive measures, Nutritional status, health promotion

INTRODUCCIÓN

La salud nutricional de los trabajadores es un factor determinante para la salud, bienestar y productividad. Una alimentación adecuada no solo contribuye a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, sino que también influye directamente en el rendimiento físico y mental, así como en la reducción del ausentismo laboral. En este contexto, las medidas preventivas orientadas a mejorar los hábitos alimentarios y promover un estilo de vida saludable cobran especial relevancia dentro de las estrategias de salud para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que está en constante aumento, se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa, como consecuencia de un desequilibrio prolongado entre la ingesta de alimentos y gasto de energía del organismo. Este problema afecta en su mayoría a la población adulta, por ende, su mayor desarrollo y éxito laboral. Según la OPS la situación actual es alarmante; ya que desde 1990 el sobrepeso y la obesidad ha aumentado en un 52% en América latina, pasando del 44% a 67,5% en el 2022 y se estima que, de mantenerse así la tendencia, se proyecta para el 2030 que la prevalencia de sobrepeso y obesidad alcanzara el 73,2%. (1)

La municipalidad Distrital de Ciudad Nueva es una Institución pública que brinda servicios a la comunidad, en aras de mantener ambientes públicos limpios y confortables, así mismo velar por la seguridad vial a través de la gestión de proyectos que se ejecutan, las mismas que demandan de una amplia y estructurada logística, que a su

vez necesita de los trabajadores tanto administrativos como operativos de campo.

Bajo esta premisa el objetivo general que persiguió el trabajo de investigación es determinar la relación de Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025, para una mejor comprensión del estudio de investigación se divide en cinco capítulos tal como sigue:

Capítulo I.- Incluye el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos, justificación, hipótesis, variables de estudio y operacionalización de variables.

Capítulo II.- Comprende antecedentes a nivel internacional, nacional y regional respectivamente. Así mismo la teoría de enfermería y mapa conceptual del modelo de enfermería relacionado con las variables de estudio.

Capítulo III.- Se describe el enfoque, método, técnicas y procesamiento de datos. Asimismo, se definen la parte ética contemplada en el estudio.

Capítulo IV.-Se evidencia los hallazgos y resultados, mediante gráficos y tablas con porcentajes, junto con la comprobación de hipótesis y discusión de resultados.

Capítulo V.- conclusiones y recomendaciones, además de bibliografía utilizada y anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Partiendo de la premisa que, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) señala que los trabajadores tienen derecho a un trabajo digno, de igual forma los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) indica a los estados miembros a través del objetivo 3 garantizar una vida saludable y promover el bienestar de todas las personas en las diferentes edades. El estado peruano dando cumplimiento a estos acuerdos y demandas globales, emite la Ley de seguridad y salud en el trabajo N° 29783, modificada por la Ley N° 30222, cuyo objetivo es promover una cultura de prevención de riesgos laborales en el Perú, bajo nueve principios orientadores y uno de ellos es el principio de prevención donde el empleador debe asegurar la implementación de los medios y condiciones que preserven la vida, la salud y bienestar de los trabajadores. (2)

En relación con el relato que precede, en el 2020, el ministerio de salud del Perú (MINSA), da a conocer el nuevo modelo de atención de salud que orienta el trabajo sanitario denominado “Modelo de Cuidado Integral de salud por curso de vida” (MCI) que tiene un enfoque preventivo promocional en el cuidado de la salud de las personas en los diferentes ámbitos de su desarrollo, particularmente en los trabajadores de instituciones públicas, privadas o de las fuerzas armadas. (3)

Por todo lo anteriormente mencionado, la enfermera como profesional de la salud que se ocupa del cuidado, a través de la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de las personas, familias y comunidades, y en contribución con los ODS, específicamente en el ODS 3; Salud y bienestar, cumple la función de asegurar una vida saludable y promover el bienestar para todas las personas a través de la educación para la salud. A su vez aplica diferentes teorías como parte de los cuidados que ofrece, así tenemos el modelo de promoción de la salud de Nola pender, el modelo intercultural de Madeleine Leininger, etc. (7)

Considerando que una alimentación sana es una de las formas básicas y únicas de proporcionar al organismo los requerimientos energéticos y nutricionales, que son necesarios e indispensables para cumplir funciones biológicas, físicas e intelectuales. Sin embargo, en la actualidad los estilos de vida y la alimentación nociva son uno de los mayores problemas que aqueja a la población mundial.

Es así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud nutricional como la condición física en la que se encuentra un individuo en relación con la ingesta y utilización de nutrientes. Incluye, por tanto, la calidad, cantidad y variedad de alimentos, así como la capacidad del cuerpo humano para la absorción y utilización de forma efectiva. (4)

En este sentido la OMS refiere que el sobrepeso y obesidad se define como una afección que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (4)

En coherencia con la OMS, la organización panamericana de la salud (OPS). Indica que el índice de masa corporal (IMC) es un parámetro que evalúa el peso corporal de una persona con relación a su altura, un IMC igual o superior a 30 se considera obesidad y un IMC igual o superior a 25 se considera sobrepeso. (6)

El sobrepeso, obesidad tiene diversas complicaciones en la salud de las personas provocando así un aumento del riesgo de desarrollar múltiples enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes de tipo II y cardiopatías, además pueden afectar la salud ósea e incluso llegar a causar la muerte, en efecto en una de las estimaciones recientes, se llegó a determinar que el sobrepeso y obesidad causa más de 1,2 millones de fallecimientos al año, en la región europea de la organización mundial de la salud OMS. (6)

Algunas de las manifestaciones que presentan las personas a consecuencia del sobrepeso y obesidad son las limitaciones en la movilidad debido a problemas osteoarticulares como dolor de espalda, articulaciones, mareos, vértigos, fatiga y falta de aire. El problema en estudio tiene un impacto negativo dentro de un entorno laboral, debido que afecta significativamente el desempeño, rendimiento, limitación a oportunidades y productividad. Así mismo la obesidad aumenta el riesgo de accidentes laborales en consecuencia de la movilidad reducida, problemas ergonómicos y fatiga de la salud física.

Otra de las consecuencias es el gasto económico que implica el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles como consecuencia del sobrepeso, obesidad. Brasil incluye un costo estimado de 3 500 000 dólares al año, lo que directamente provoca un empobrecimiento significativo, debido a que disminuye la actividad productiva y económica de las personas. ()

Desde la industrialización y el avance tecnológico que se viene dando en continua evolución, ha afectado diversos aspectos en la vida de la persona entre ellos la forma de trabajo, la alimentación, la recreación, el entretenimiento y en general la forma de vida. Así como se observó en la pandemia la afluencia del trabajo remoto y las redes sociales. Incluyendo las actividades cotidianas; como el uso de controles remotos, las escaleras mecánicas, las compras en línea, etc. Y junto a ello se ha ido incrementando el sobrepeso y obesidad, problema de salud pública que afecta en diferentes proporciones a todos los cursos de vida. (6)

Otro punto que es de gran relevancia son las medidas preventivas que deben conocer y practicar las personas, en especial dentro de un ámbito laboral, al igual que la efectividad de la educación para la salud por parte de la institución. Muy frecuentemente la persona adulta durante esta etapa presenta dificultades económicas, personales, familiares y sociales, debido a ello suelen enfocarse y darle prioridad a la resolución de los mismos, ignorando, o haciendo caso omiso a los signos y síntomas que pueda emitir su organismo por un déficit o exceso de nutrientes o falencia de un sistema vital.

Según la OMS en el 2022, una de cada ocho personas en el mundo sufría de obesidad. Desde 1990, la obesidad se ha duplicado con creces entre los adultos de todo el mundo. En 2022, 2500 millones de adultos (18 años o más) tenían sobrepeso. De ellos, 890 millones eran obesos. (4)

Por consiguiente, en Europa uno de cada seis ciudadanos de la unión europea es obeso y más de la mitad tiene sobrepeso. Existe mayor proporción de adultos con sobrepeso en países occidentales como Croacia y Malta con 64.8%, es decir 2 de cada 3 personas se

consideraban con sobrepeso, lo que estima que actualmente estas cifras se hayan triplicado debido al confinamiento por la pandemia por Covid-19 y el limitado acceso a los servicios de salud. (8)

Frente a esta problemática de salud pública, la región de las Américas no es ajeno ya que presenta la más alta prevalencia de sobrepeso y obesidad después de la unión europea, en el 2022 el 67,5% de los adultos, niños y adolescentes de 5 a 19 años sufrían de sobrepeso u obesidad, de ellos Chile, México y Bahamas presentan las prevalencias más elevadas 63%, con 64% y 69% respectivamente. (9)

A nivel nacional el Perú ha experimentado un incremento significativo en las tasas de sobrepeso y obesidad. Por ello el informe de la encuesta demográfica y de salud familiar (ENDES) 2024. Indica que el 36,5% de personas de 15 años a más presento sobrepeso y el 25,7% de personas de 15 años a más sufre de obesidad. A si mismo se observó mayor incremento de sobrepeso en adultos de regiones urbanas con relación a las rurales, 37,4 % y 32,5 % respectivamente. De igual forma obesidad 27,9% y 15,6%. Los departamentos con mayor porcentaje de sobrepeso en mayores de 15 años son; Ica 38,4%, Tumbes y Lima Metropolitana 37,8% y Ucayali con 37,5%. Obesidad Tacna con 37,3%, Moquegua con 34,9%, Ica con 31,8% y Madre de Dios con 31,0%. (10)

Según la nota periodística Es salud reporto 66 mil 624 atenciones con diagnóstico de obesidad durante el 2024. De los cuales las redes que presentaron más casos fueron la red Rebagliati 9822, red Almenara 9649 y Red Arequipa 7646. De estos el rango de edades que presenta mayor proporción de casos son los usuarios de 30 a 60 años, lo cual indicaría que estos usuarios se encuentran en auge laboral económico. (11)

A nivel regional las cifras son alarmantes, Tacna con 37,3% ocupa el primer lugar en obesidad, lo cual manifiesta la relevancia del problema y preocupación de la enfermera por tomar acciones frente a la problemática, suceso que motiva a investigar el problema. (10)

Por otro lado, según la nota de prensa emitida en marzo del 2023, por la Coordinadora Regional de la Estrategia Sanitaria de Prevención y Control de Daños No Transmisibles, indico que gran parte de adultos entre 30 y 59 años padecen obesidad en nuestra región, siendo el curso de vida con mayor número de personas con este problema de salud. (12)

En consecuencia, por los motivos descritos anteriormente se investigó este problema en la municipalidad del distrito de Ciudad Nueva, Provincia de Tacna, en la cual existen diversos equipos de trabajo entre ellos el área administrativa, Personal de campo, mantenimiento de jardines y personal de limpieza conformado por varones y mujeres. Los cuales por la naturaleza del trabajo presentan mayor predisposición a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como causa del sobrepeso y obesidad.

En diversas oportunidades, eventos cívicos, eventos sociales y festivos que organiza la municipalidad se observa que los trabajadores tienen una marcada tendencia al sobrepeso y obesidad. De igual forma en el último evento cívico “Desfile institucional” por aniversario del distrito, un gran porcentaje de los trabajadores tenían sobrepeso y obesidad, manifestándose más casos en mujeres que varones, motivo por el cual se ha decidido trabajar en este grupo poblacional.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Existe relación entre las Medidas Preventivas del Sobrepeso, Obesidad y el Estado Nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, ¿Tacna-2025?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y el estado nutricional de los trabajadores de la municipalidad distrital de Ciudad Nueva.

1.3.2. Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.
- Identificar el conocimiento y actitud de medidas preventivas del sobrepeso y obesidad en los trabajadores de la municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.
- Valorar el estado nutricional, según el análisis antropométrico en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.
- Identificar el riesgo de enfermedad cardiovascular según el género en los trabajadores de la Municipalidad de Ciudad Nueva

1.4. JUSTIFICACIÓN

Justificación teórica

El estudio de investigación tuvo por finalidad generar conocimiento actualizado referente a uno de los problemas de salud pública más relevantes, el sobrepeso, obesidad y estado nutricional en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.

Justificación social

Por qué en las conclusiones se dio a conocer la magnitud del problema y consecuencias que genera el sobrepeso y la obesidad, no solo para la persona y familia, sino también para la comunidad por ende afecta al desarrollo de la sociedad de un país, debido al elevado presupuesto que se designa para tratar las complicaciones de este problema de salud.

Justificación legal

Por qué el trabajo se realizó bajo los lineamientos de la OIT, la ODS, La ley de seguridad y salud en el trabajo, directivas de la OMS, La OPS y particularmente la Ley general de salud 26842, Artículo 5º.- en la cual hace mención que toda persona tiene derecho a ser informada oportunamente por el personal de Salud sobre medidas y prácticas de higiene, dieta balanceada, enfermedades transmisibles, enfermedades crónico degenerativas, diagnóstico precoz de enfermedades y demás acciones que conducen a la promoción de estilos de vida saludable.

También, tiene derecho a recibir información sobre los riesgos que ocasiona el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

Justificación Metodológica

El estudio de investigación, cumplió con la metodología del proceso científico que garantizo la fiabilidad del trabajo, además se utilizó el cuestionario PEPS-I de Nola Pender, ficha de Datos antropométricos bajo el sustento de la Guía Técnica de valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Con el objetivo de, impulsar futuros trabajos de investigación, buscar formas eficaces de llegar a la población y lograr en ellos una cultura de prevención que beneficie y promueva su bienestar. Y a su vez obtener conocimiento científico de diversos aspectos, que implica las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de las personas en un recinto laboral.

1.5. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Hipótesis alterna

Hi: Existe relación significativa entre las medidas preventivas de sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna 2025

1.5.2. Hipótesis nula

Ho: No existe relación significativa entre las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva Tacna 2025

1.6. VARIABLES DE ESTUDIO

1.6.1. Variable independiente

Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad

1.6.2. Variable dependiente

Estado Nutricional

1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala valorativa		Escala de medición	
Medidas preventivas del Sobrepeso, Obesidad	Son medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida. (27)	Las medidas preventivas consisten en identificar las conductas de riesgo que predispongan al sobrepeso y obesidad por ende desarrollar perspectivas que se acumulan e integren en largos periodos de tiempo para una disponibilidad efectiva en situaciones específicas.	Conocimiento	Alimentación y nutrición	1-5	Incorrecto=1 Correcto=0 Puntaje: 0-8=Bajo 9-12=Medio 13-15=Alto	Medidas preventivas inadecuadas =0-44	Ordinal	
				Actividad física	6-8				
				Responsabilidad en Salud	9-13				
				Sueño y estrés	14-15				
			Actitudes	Alimentación y Nutrición	16-21	Nunca=1 A veces=2 Casi siempre=3 Siempre=4 Puntaje: 0 -35 =desfavorable 36-60 =Medianamente favorable 61-76 =Favorable		Medidas preventivas medianamente adecuadas =45-75	Ordinal
				Actividad física	22-24				
				Responsabilidad en salud	25-30				
				Sueño y estrés	31-32				
	Consumo de sustancias toxicas	33-34							

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala valorativa		Escala de Medición
Estado Nutricional	Es la situación de salud de la persona adulta como resultado de su nutrición, su régimen alimentario y su estilo de vida. (38)	Estado de salud como consecuencia de las necesidades nutritivas individuales y el mecanismo de la ingesta, absorción y utilización de los nutrientes por el organismo.	IMC	Peso Talla	1	Delgadez= <18,5 Normal= 18,5 <25 Sobrepeso= 25 <30 Obesidad = >30	Delgadez = <18,5 Normal = 18,5 <25 Sobrepeso = 25 <30 Obesidad = >30	Ordinal
				Perímetro abdominal	2	Varones: Bajo= < 94 Alto= ≥ 94 Muy alto= ≥ 102 Mujeres: Bajo= < 80 Alto= ≥ 80 Muy alto= ≥ 88		Ordinal

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Nivel internacional

Calderón A., Marín V., Marrodan M., et al. (13) “Condición nutricional y hábitos de los asistentes a consulta de nutrición en España dentro del ámbito laboral” 2021. **Objetivos:** conocer la predisposición nutricional y calidad de dieta de una muestra de trabajadores de una empresa durante y post-confinamiento. **Metodología:** Es un estudio descriptivo transversal con 634 trabajadores que asistieron a consulta. **Resultados:** El 55,21% de la muestra tenía exceso ponderal (40,22% de sobrepeso y 14,99% de obesidad) según el IMC; el 62,15% tenía un ICT> 0,50; entre el 55,52% y el 64,04% de los sujetos presentaron exceso de grasa corporal. **Conclusiones:** La predominancia de sobrepeso y obesidad durante y post- confinamiento fue muy elevada, especialmente en varones.

Palacios D. (14) “Composición corporal y estado nutricional de trabajadores del centro internacional de salud la pradera, Cuba -2020” (Habana). **Objetivo:** Es evaluar la composición corporal y estado nutricional en trabajadores. **Metodología:** Es un estudio transversal descriptivo, en el que se determinaron los perfiles antropométricos, de 23 hombres y 18 mujeres. Con el SPSS 16.0, se realizó la prueba t de Student para determinar las comparaciones por sexo. Para todos los análisis se tomó como significativo $p < 0,05$. El perfil antropométrico y de la composición corporal se caracterizó por: un peso, estatura, índice de masa corporal y

circunferencia de la cintura, mayores que los reportados para la población adulta cubana. **Resultados:** Se evidenció un exceso de grasa en ambos sexos, clasificándose la mayoría como malnutridos por exceso (hombres se inclinaron al sobrepeso y mujeres a la obesidad).

Jara A. y Zarate M. (15) “Prevalencia de estilos de vida no saludable y exceso de peso en funcionarios de un centro de salud, Asunción- 2023” (Paraguay). **Objetivos:** **Metodología:** Es un estudio observacional, descriptivo y transversal aplicado en 75 funcionarios. **Resultados:** La investigación reveló que el 51 % tenía un estilo de vida no saludable, destacando el consumo excesivo de carbohidratos (90 %), baja ingesta de frutas y verduras (15 %), horarios de alimentación desordenados (66%) y poca actividad física (31 %). El 82.8% de los 58 participantes evaluados antropométricamente presentaban exceso de peso (el 46.6 % con sobrepeso, el 36.2 % con obesidad).

Orellana J. (16) “Asociación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios en personal de enfermería del área clínico-quirúrgica de la clínica Medilab de la ciudad de Loja en el periodo 2022” (Ecuador). **Objetivo:** Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios. **Metodología:** El estudio fue descriptivo transversal, con una muestra de 10 trabajadores a los cuales se les realizó una evaluación de sus prioridades en hábitos alimenticios y su historial clínico. **Resultados:** El análisis nutricional según el IMC mostró que el 50% de los trabajadores tenía sobrepeso, esto relacionado a la preferencia de una ingesta en su dieta rica en carbohidratos. **Conclusión:** Un importante número de trabajadores presentaron alguna alteración de la salud nutricional por lo que

se ve conveniente desarrollar un programa de intervención que promueva un estilo de vida saludable.

Mendoza O. (17) “Estado nutricional, consumo alimentario y actividad física en el personal administrativo del Hospital Obrero N°1 La Paz, 2° trimestre 2021” (Bolivia) **Objetivo:** Determinar el estado nutricional, consumo alimentario y actividad física, del personal. **Metodología:** Estudio descriptivo de serie de casos, efectuado a 31 personas de edades de 21 a 60 años. **Resultados:** En referencia al estado nutricional según IMC la mayoría de la población presenta sobrepeso, seguida de la obesidad tipo I y II, prevalente más en el sexo femenino y a partir de los 41 años en adelante, analizando así mismo que el 58,1% de la población del sexo femenino presenta riesgo cardio metabólico, en lo referente al consumo de comidas rápidas el 45,2% lo consume a la semana, Sin embargo el consumo de jugo de frutas naturales es diario, así mismo cabe mencionar que el total de la población no desarrolla actividad física.

Nivel Nacional

Mondalgo E. y Quintana M. (18) “Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022” **Objetivo:** Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores. **Metodología:** Estudio deductivo, tipo básica y de nivel correlacional, diseño no experimental-transversal. Muestra conformada por 113 trabajadores, se usó el cuestionario (PEPS-I) de Nola Pender para la variable estilos de vida y una ficha de registro antropométrico para la variable estado nutricional. **Resultados:** el 79,5% de trabajadores tienen estilos de vida saludables, el 48,5% se encuentran en un peso normal, sin embargo, un porcentaje similar de 43,9% mostraron sobrepeso y solo el 7,6% se encuentra en

obesidad de grado I. **Conclusiones:** del análisis inferencial se evidencio un valor de $r= 0,006$ y $p=0,948$ el cual determina que no existe relación significativa entre los estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores.

Cerrón B. y Ríos A. (19) “Exceso de peso y su relación con el estilo de vida en trabajadores de la municipalidad de Huancayo, 2021” **Objetivo:** Determinar la relación entre el exceso de peso y el estilo de vida. **Metodología:** Tipo básica, de nivel relacional, con un diseño no experimental-transversal. La población estuvo conformada por 202 trabajadores de entre 18 a 59 años. Se utilizo el cuestionario de estilos de vida de Salazar & Arrivillaga, adaptado por Lita estrada y una ficha de medidas antropométricas. **Resultados:** El 73.27% de los participantes “Presenta” exceso de peso y un 26.73% “No presenta” exceso de peso. El 88.12% indica que los trabajadores tienen un estilo de vida “No saludable y el 11.88% tienen un estilo de vida “Saludable”. Del 73,27% de participantes que presentan exceso de peso, tiene un estilo de vida “no saludable” el 67.3% y estilo de vida “Saludable” el 5,9%. **Conclusión:** Existe una relación entre el exceso de peso y el estilo de vida de los trabajadores.

Aguilar C. (20) “Estilos de vida y estado nutricional en trabajadores del servicio de nutrición del hospital Goyeneche, Arequipa, 2021.” **Objetivo:** Determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional. **Metodología:** Descriptivo, analítico relacional de corte transversal. **Resultados:** En el estado nutricional, el 43,3% presentó obesidad, el 30,0% sobrepeso y el 26,7% un IMC normal, respecto al (PAB) se obtuvo que el 53,3% fue muy alto, el 26,7% alto y el 20,0% bajo, según

su estilo de vida el 36,7% fue malo, el 30,0% regular, el 23,3% bueno y el 10,0% excelente. Para relacionar las variables se utilizó correlación de Rho Spearman el valor de p (0.033) $< \alpha$ (0.05). **Conclusión:** Existe relación entre estilos de vida y estado nutricional, por lo tanto, se acepta H_a y se rechaza H_o , con un nivel de significancia $\alpha = 0.05$ (5%) o 95% de nivel de confianza.

Rojas B. y Herrera S. (21) “Influencia del nivel de conocimiento nutricional sobre el consumo de alimentos ultra procesados y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores de una empresa de transportes y servicios de Lima, 2020” **Objetivo:** Evaluar la influencia del nivel de conocimiento nutricional sobre el consumo de AUP y su relación con el índice de masa corporal. **Metodología:** Estudio no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo - correlacional, se aplicaron cuestionarios sobre conocimiento nutricional y de consumo de AUP, el IMC se midió mediante antropometría. La muestra estuvo conformada por 202 trabajadores, con edades de 23 a 63 años. **Resultados:** Existe una correlación estadísticamente significativa ($\rho=,182$; $p=0.009$). **Conclusión:** Los trabajadores que presentaban sobrepeso o algún grado de obesidad, tuvieron un mayor consumo de AUP durante la semana.

Roque Y. (22) “Factores que condicionan el sobrepeso y obesidad en trabajadores de la municipalidad distrital de Santa Lucia 2021” (Puno). **Objetivo:** determinar los factores que contribuyen al sobrepeso y la obesidad. **Metodología:** El estudio tuvo un enfoque descriptivo, correlacional con diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 58 trabajadores, se le aplicó una encuesta, y varios cuestionarios entre ellos el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y cuestionario de

nivel socioeconómico Esomar. Además, se realizó una valoración nutricional por antropometría. **Resultados:** el 74,4% de los trabajadores mostraban malos hábitos alimentarios, lo que se asoció con un 63,8% de sobrepeso y un 25,9% de perímetro abdominal muy alto. Además, el 48,3% de los participantes tenía baja actividad física, lo cual se relacionó con un 37,9% de sobrepeso y un 48,3% de perímetro abdominal alto. **Conclusión:** Los principales factores que contribuían al sobrepeso y la obesidad son los hábitos alimentarios, consumo de tabaco y alcohol.

Nivel Local

Gallardo K. (23) “Impacto del programa pausa activa sobre el estado nutricional y síndrome metabólico de los trabajadores del centro de atención primaria III Metropolitano ESSALUD Tacna durante el periodo septiembre 2017, febrero 2018” **Objetivo:** analizar el Impacto del Programa sobre el Estado Nutricional y Síndrome Metabólico. **Metodología:** es descriptivo, observacional, tipo cuantitativo-cualitativo y de secuencia longitudinal. Muestra de 46 trabajadores con síndrome metabólico, sobrepeso y obesidad. **Resultados:** Antes del programa, el 71,1% de mujeres con sobrepeso, el 23,7% con obesidad I. El 87.5% de varones con sobrepeso y el 12,5% con obesidad I. Después del programa el estado nutricional de mujeres el 42,2% en estado nutricional normal y 44,7% en sobrepeso. Y en varones 37,5% en estado normal y 50% en sobrepeso y 12,5 % en obesidad. **Conclusión:** La aplicación del programa tiene un impacto positivo en relación con el síndrome metabólico, sobrepeso y obesidad para disminuir la prevalencia.

Pare S. (24) “Hábitos alimenticios relacionados a la obesidad en trabajadores de la Microred Metropolitana, año 2024” **Objetivo:** Determinar los hábitos alimenticios relacionados con la obesidad. **Metodología:** Se

realizo un estudio analítico, observacional, Prospectivo de corte transversal, con una muestra de 196 trabajadores, en la cual se aplicó una encuesta estructurada sobre sus datos e información antropométrica. **Resultados:** Existe mayor proporción de trabajadores que están entre 35 a 50 años con predominancia en el sexo femenino. El 43,8% de trabajadores presentaban sobrepeso y 24,2% algún grado de obesidad. Con respecto a los hábitos alimenticios el 80,9% presentan un nivel regular de hábitos alimenticios, además existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal. **Conclusión:** Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el IMC ($P=0,033$) Así mismo entre el ejercicio físico y la alimentación saludable.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Teoría general de enfermería

MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER

Nación en Lansing, Michigan el 16 de agosto de 1941. Graduada en Michigan State University en East Lansing Autora del modelo de promoción de la Salud (MPS).

El modelo de promoción de la salud de Nola Pender trata de explicar la espontaneidad de las personas en su interacción con el entorno cuando buscar alcanzar el estado deseado de salud. Del mismo modo define de forma extensa los elementos claves que intervienen en la rectificación de la conducta de los seres humanos, su forma de pensar y motivación hacia el accionar que promoverá la salud. (25)

Dicha teoría tiene dos sustentos teóricos: la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura y la motivación humana de Feather. La primera se enfoca en la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual. El segundo sustento afirma que la conducta es lógica, además considera que la perspectiva motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad. (25)

DEFINICIONES Y CONCEPTOS

Conducta previa o Relacionada: La frecuencia de la misma conducta o similar en el pasado. Los efectos directos e indirectos de la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud.

Factores Personales: Clasificados como biológicos, psicológicos y socioculturales. Estos componentes premeditan una cierta conducta y están señalados por la naturaleza de la consideración del objetivo de la conducta.

Factores personales biológicos: Incluyen aspectos como la edad, el sexo, el índice de masa corporal, la pubertad, la menopausia, la capacidad aeróbica, la fuerza, la agilidad y el equilibrio.

Factores personales Psicológicos: Incluyen variables como la autoestima, la automotivación, la competencia personal, el estado de salud percibido y la definición de la salud.

Factores personales socioculturales: Incluyen factores como la etnia, la aculturación, la formación y el nivel socioeconómico.

CONOCIMIENTOS ESPECÍFICOS DE LA CONDUCTA Y DEL AFECTO, CONSIDERADOS DE MAYOR IMPORTANCIA MOTIVACIONAL

Beneficios percibidos de acción: Se refiere a los resultados positivos que se producirán antes de la conducta de salud.

Barreras percibidas de la acción: Se refiere a las limitaciones anticipadas, imaginados o reales y costes personales de la adopción de una conducta determinada.

Autoeficacia Percibida: Se refiere a la capacidad de juicio personal para planificar y efectuar una conducta promotora de salud. La autoeficacia percibida influye sobre las limitaciones percibidas de la acción, de tal modo que la mayor eficacia conlleva a unas percepciones menores de las barreras para la realización de esta conducta.

Afecto relacionado con la actividad: Las emociones subjetivas positivos y negativos que se dan antes, durante y después de la conducta enfocada en las propiedades de los estímulos de la conducta. El afecto relacionado con la actividad influye en la autoeficacia percibida, es decir cuanto más positivo es el sentimiento subjetivo mayor es el sentimiento de eficacia.

Influencias interpersonales: Son conocimientos sobre conductas, creencias o actitudes de los demás. Así mismo incluyen: normas, apoyo social (instrumental y emocional) y modelación (aprendizaje indirecto mediante la observación de otros comprometidos con una conducta en particular). Las fuentes primarias de las influencias interpersonales son las familias, las parejas y los cuidadores de salud.

Influencias situacionales: Son aquellas representaciones y razones que puede tener una persona ante cualquier situación, estas facilitan o limita la conducta. Además, incluyen las características de la demanda y rasgos estéticos del entorno en que se propone que se efectúen ciertas conductas promotoras de la salud. Las influencias situacionales pueden influir directa o indirectamente en la conducta de salud.

ANTECEDENTES INMEDIATOS Y RESULTADOS CONDUCTUALES

Una situación conductual inicia con el compromiso de actuar, sin embargo, se limita al existir una demanda o preferencia contrapuesta que no se pueda evitar o resistir.

Compromiso con un plan de acción:

El concepto de la intención y la identificación de una estrategia planificada lleva a la implantación de una conducta de salud.

Demandas y preferencias contrapuestas inmediatas: Son aquellas conductas alternativas mediante las cuales los individuos tienen un bajo control debido a los limitantes del entorno, como el trabajo o las responsabilidades del cuidado de la familia. En contraste las preferencias comparadas son aquellas conductas en la que los individuos poseen un control relativamente alto.

Conducta promotora de salud: Se refiere al resultado de la acción como consecuencia de resultados positivos de salud, como el bienestar óptimo, a través de hábitos saludables; mantener una dieta sana, realizar ejercicio físico de forma regular, controlar el estrés, lograr un adecuado y un crecimiento espiritual para construir relaciones positivas.

METAPARADIGMAS DE ENFERMERIA

Salud: Considerado como un estado positivo Y que enfatiza la promoción de la salud.

Persona: Es el centro de atención de la teoría. La persona tiene su propio patrón cognitivo – perceptual.

Entorno: Representa la interacción entre factores cognitivo-perceptual y factores modificantes que influyen en la adopción de conductas promotoras de salud.

Enfermería: Principal agente encargado de motivar a las personas para mantener su salud.

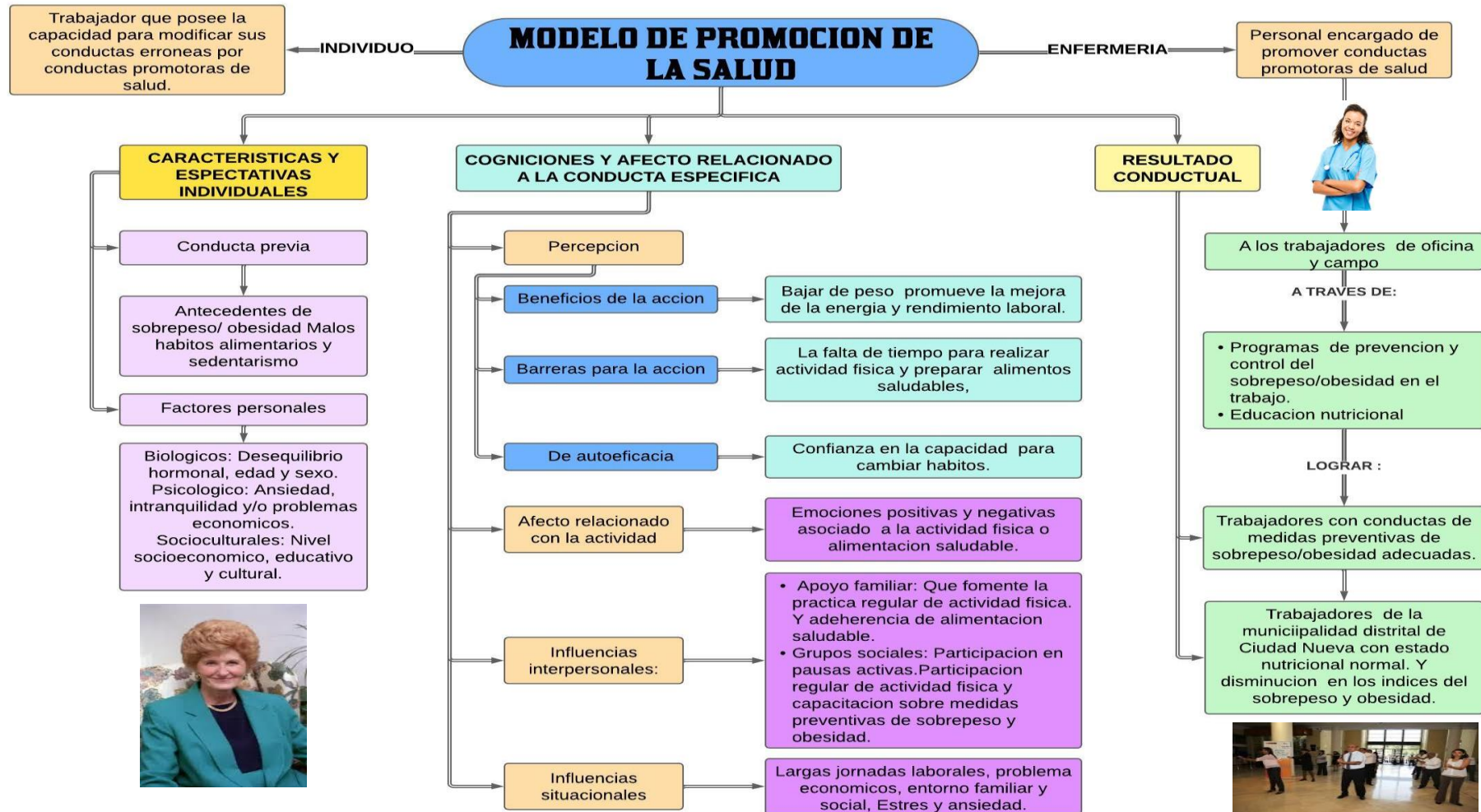
ROL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

El presente modelo es gran relevancia para el ejercicio profesional de la Enfermera en su accionar en la comunidad, en consecuencia, promover adecuadas conductas de salud, la prevención de enfermedades y sostenimiento de un perfil adecuado de medidas preventivas.

La Enfermera cumple un papel muy importante en el cuidado de la persona, familia y la comunidad, en los diferentes cursos de vida mediante el cuerpo de conocimientos científicos que adquiere a lo largo de su formación, para intervenir eficazmente en el proceso de promoción de la salud y prevención de la enfermedad a través de la educación para la salud, con el fin de sensibilizar a las personas sobre las medidas preventivas del sobrepeso y obesidad.

En este trabajo de investigación de medidas preventivas y estado nutricional en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, en donde el rol de la enfermera en el ámbito laboral va dirigido hacia la promoción de la salud, a través de la educación sanitaria (Sesiones educativas, charlas, talleres, etc) por consiguiente motivar y concientizar en la modificación de conductas y hábitos, con el fin de que los trabajadores, tomen decisiones positivas en referente a su salud, por ende contribuir en el bienestar físico, mental y social, por lo tanto mejorar la calidad de vida y llevar un estilo de vida saludable (alimentación nutritiva, actividad física regular, responsabilidad en salud, descanso y manejo del estrés, y evitar el consumo de sustancias tóxicas). De manera que el trabajador aprende a cuidarse a sí mismo y se vuelve autosuficiente para tener una salud integral a largo plazo, teniendo en cuenta que es clave para tener una buena salud y prevenir las enfermedades.

2.2.2. MAPA CONCEPTUAL: Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender enfocado en las Medidas Preventivas del Sobrepeso, Obesidad en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva



Fuente: Modelo de Promoción de la Salud, adaptado por Bach. Chura J.

2.2.3. VARIABLES DE ESTUDIO

2.2.3.1. Medidas Preventivas del Sobrepeso, Obesidad

Las medidas preventivas son aquellas medidas y acciones orientadas a prevenir la aparición de las enfermedades, así como a detener su avance y disminuir sus consecuencias una vez establecidas. Esto implica no solo reducir los factores de riesgo, si no también intervenir para acortar la progresión de la enfermedad y minimizar sus efectos. (27)

Dimensiones de la Medidas Preventivas del sobrepeso y obesidad

A. Conocimiento

El conocimiento consiste en reconocer adecuadamente los sucesos, conceptos, perspectivas y estrategias que se acumulan e integran en largos periodos de tiempo para su disponibilidad efectiva ante problemas y situaciones específicas. (28)

El proceso de la obtención del conocimiento se arraiga desde algo básico como innato es decir la concepción que tiene el hombre del mundo exterior en relación y uso directo de los sentidos, las cuales perciben información que posteriormente con la facultad del entendimiento se someten a un proceso de análisis y organización de la información, para finalmente darle un sentido un significado a lo percibido y emitir una respuesta frente a las situaciones que amerita una respuesta específica de la información previamente procesada y almacenada.

No obstante resaltar que poseer conocimiento no conlleva automáticamente la adopción de una conducta adecuada, Sin embargo, el conocimiento juega un rol fundamental al permitir que

una persona comprenda la importancia de poner en práctica el conocimiento adquirido, así mismo favorece el proceso de cambio de conductas, en consecuencia, el conocimiento otorga un significado a las actitudes, creencias y hábitos de un individuo, lo que a su vez podría influir en sus decisiones y acciones. (28)

Tipos de conocimiento

Conocimiento factico: Se refiere a la información concreta y objetiva que un individuo posee sobre un tema específico. Se caracteriza por ser memorizable y verificable.

Conocimiento conceptual: Se refiere a la comprensión de principios, relaciones y estructuras entre conceptos que puede tener un individuo. Implica un nivel de análisis e interpretación más profundo que el conocimiento factual. (28)

Conocimiento procedimental: Se refiere a la capacidad de realizar tareas y aplicar habilidades de forma eficiente. Implica la automatización de procesos y la capacidad de resolver problemas de forma práctica.

Conocimiento metacognitivo: Este tipo de conocimiento se refiere al conocimiento sobre el propio conocimiento y cómo se aprende. Implica la capacidad de autorregular el aprendizaje y de evaluar la propia comprensión que puede llegar a tener una persona. (28)

Medición del Conocimiento

Según Curi & Crisóstomo el conocimiento se mide con la siguiente clasificación.

1) Nivel alto: Es un conocimiento de pensamiento lógico, adquiere su mayor expresión y autonomía de la realidad inmediata.

2) Nivel medio: Es un tipo de conocimiento conceptual apoyados por el material empírico a fin de elaborar ideas y conceptos y ver la interrelación sobre los procesos y objetos que estudian.
Características:

3) Nivel bajo: Es un tipo de conocimiento espontáneo que se obtiene por intermedio a la práctica que el hombre realiza diariamente. (29)

B. Actitudes

De acuerdo con Allport 1935, la actitud se describe como un estado mental y neural que prepara a la persona para responder, por la experiencia, con un carácter direccionado y dinámico, en relación a la conducta hacia todos los objetos y situaciones que se encuentra. Esta definición enfatiza que la actitud no es un comportamiento actual, sino una predisposición, un anticipo de las reacciones conductuales frente a estímulos sociales. Dicho de otro modo, es una condición psicológica parcialmente adecuada, que premedita a la persona a responder (pensar, sentir y actuar) de una determinada forma ante el entorno (objetos, personas, hechos y situaciones). (30)

Componentes de las Actitudes

Cognitivos: Se refiere a las convicciones, la inteligencia, valores, etc. sobre los materiales, sucesos o las personas. Se trata del elemento central, que contribuye a la persona a adquirir una actitud específica, es indispensable que previamente exista una representación cognoscitiva sobre el objeto o los sucesos, de esta depende que la caracterización sea efectiva o difusa.

Afectivos: Se define como aquellas emociones que se generan a favor o en contra de un objeto, persona o evento. Este es el componente más propio de las actitudes, de ahí que con su manifestación nos permite distinguir si existen disposiciones a favor o en contra.

Conductual: Se trata de la parte dinámica de las actitudes, ya que promueve la realización de conductas acorde con los componentes afectivos y cognitivo. Se estima que forma la "predisposición" a la actuación, por ende, un "revelador de posibles conductas", puesto que, al entrelazarse con una situación activadora, puede dar como resultado un comportamiento congruente con la actitud. (31)

Conocimiento y actitudes sobre las medidas preventivas del sobrepeso y obesidad

Poseer conocimiento adecuado y una disposición favorable hacia las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad es crucial para la salud individual y colectiva. El conocimiento permite comprender y analizar las causas y consecuencias de estas situaciones negativas de salud. Agregando a lo anterior el conocimiento es fundamental también para comprender los factores de riesgo, identificando los factores individuales, ambientales y sociales que predisponen el sobrepeso y la obesidad, tales como el sedentarismo, la mala alimentación, la genética y la falta de acceso a alimentos saludables. Asimismo, interiorizar las recomendaciones de alimentación saludable y actividad física permite tomar decisiones informadas en cuanto a la elección de alimentos que se va a ingerir en la dieta diaria.

Por otro lado, la actitud positiva es esencial para motivar el cambio de las conductas a través del afrontamiento de desafíos que implica la transformación de hábitos y el mantenimiento de un peso adecuado. También favorece la búsqueda de apoyo y recursos de los medios de información, acceso a los profesionales de salud como médicos, enfermeras y nutricionistas, y aumentar el interés en la participación de programas de prevención y promoción de la salud. Y finalmente una actitud positiva fortalece la capacidad de afrontamiento y contribuye a superar los obstáculos para mantener en un largo plazo los hábitos saludables adquiridos durante dicha transformación.

Indicadores:

A) Nutrición y alimentación

La alimentación

Es un conjunto de acciones voluntarias que se llevan a cabo ante una necesidad vital y consciente, que aprendemos a lo largo de nuestra vida, incluye la elección de alimentos, modo de prepararlos e ingerirlos. Del mismo modo realizar estas acciones son consecuentes con las necesidades de cada individuo, la oferta local, la cultura, situación socioeconómica y aspectos psicológicos, en fin estos determinan, en gran parte los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las personas en la actualidad. (32)

Los alimentos aportan nutrientes. Los mismos que pueden ser macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) o micronutrientes (vitaminas y minerales), que a su vez son indispensables para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

La nutrición

La nutrición es un conjunto de procesos mecánicos y fisiológicos que se produce cuando ocurre la ingesta de alimentos, incluye procesos como degradación, absorción, asimilación y transformación de nutrientes en sustancias que son indispensables para llevar a cabo procesos biológicos como la producción de energía, construir y reparar estructuras orgánicas y regular procesos metabólicos internos. (32)

Enfatizar que una buena nutrición es fundamental para la salud, debido a que fortalece el sistema inmunológico, así mismo es indispensable llevar una estrecha relación con la actividad física para garantizar una nutrición adecuada por ende la prevención de enfermedades no transmisibles en el curso de vida adulto.

B) Actividad física

Bajo este punto de vista la OMS describe la actividad como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos del cuerpo. En la práctica diaria consiste en cualquier movimiento, efectuado incluso durante el tiempo de ocio, que se realiza para desplazarse a determinados lugares, para trabajar o para llevar a cabo los quehaceres domésticos. La actividad física, tanto moderada como intensa, optimiza la salud. Entre las actividades físicas más habituales cabe mencionar: la caminata, montar en bicicleta, practicar deportes, participar en juegos y actividades recreativas. Dichas actividades pueden ser realizadas y disfrutadas por todas las personas según su capacidad. (33)

C) Responsabilidad en salud

Cada persona es autónomo y responsable con su propia salud, siendo así puede decidir modificar sus conductas de riesgo (Comportamientos que aumenta el desarrollo de enfermedades, perjudica la salud personal y la de otros) hacia unos comportamientos de bienestar o positivos (una acción que ayuda a prevenir la enfermedad y/o promueve la salud individual y colectiva). Este es el único que decide como cuidarse y si desea mantener una salud optima, sin duda la motivación es intrínseca, es decir se deriva de la misma persona.

Los sucesos, las necesidades y decisiones colocan a la persona en situaciones y roles característicos. En la existencia la responsabilidad individual, se origina de diversas fuentes como predecibles e inesperadas, esto conlleva la necesidad de relacionarse, participar, comprometerse y colaborar. Una persona responsable persiste no por insistencia, si no por ser congruente con sus acciones y creencias. Es decir, cada uno de nosotros tiene la capacidad de influir en la calidad de nuestra salud, la salud optima no se basa en la suerte o el destino sino en hábitos saludables. Las conductas personales afectan directamente a nuestra salud por ende favorece o previene el desarrollo de enfermedades. (34)

D) Sueño y estrés

El sueño normal se describe como una fase de reducción de la consciencia y de la probabilidad de responder a los estímulos del entorno. Así mismo es un estado reversible a diferencia de otras condiciones patológicas, se origina con una proximidad cercana a 24 horas. Este estado fisiológico se produce a consecuencia de las actividades de las personas, el estado emocional y aquellas

dolencias que puedan padecer. La tercera parte de la vida del ser humano es ocupada en dormir, lo que lo convierte en una actividad fisiológica indispensable. De ahí que un descanso inadecuado podría causar o exacerbar diversas enfermedades cardiovasculares y metabólicas. (35)

E) Estrés

Bajo los criterios de la OMS se puede definir como un estado de intranquilidad o presión mental, provocada por una situación difícil. Todas las personas en algún momento vivimos un cierto grado de estrés, debido a que esta es una respuesta natural al peligro y estímulos del entorno. Es positivo tener una poco de estrés, pues nos ayuda a realizar nuestras actividades diarias, sin embargo, cuando pasa a ser excesivo afecta el bienestar, comprometiendo la salud física y psíquica de la persona. (36)

2.2.3.2. ESTADO NUTRICIONAL

Según el MINSA, el estado nutricional es “La situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud. (37)

El estado nutricional se refiere a la condición física y fisiológica de la persona en relación con su ingesta y utilización de nutrientes esenciales. Incluye además la evaluación de la cantidad y calidad de los nutrientes que ingiere en la dieta, así como la capacidad del cuerpo para absorber, procesar y utilizar estos nutrientes.

A) ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO

En la etapa adulta la persona se encuentra durante su proceso de envejecimiento, en la cual experimenta cambios, en el aspecto biológico, físico y psicológico. En definitiva, estos cambios que ocurren no son más que la continuación de la declinación que continúa posterior a la consolidación y maduración física. Con ello se produce la disminución de la masa muscular, estrechamiento de las arterias incremento del tejido adiposo y desgaste progresivo del sistema osteoarticular. (38)

B) CLASIFICACION DE LA VALORACION NUTRICIONAL SEGÚN EL INDICE DE MASA CORPORAL IMC

Según la OMS 1995, la clasificación de la valoración nutricional antropométrica se debe realizar teniendo como elemento central el índice de masa corporal (IMC). El mismo que permite valorar los niveles de, delgadez, Peso normal, sobrepeso y obesidad. Para el cálculo se debe aplicar la fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$, y el resultado debe ser cotejado con el Cuadro de clasificación de la valoración nutricional según IMC.(39)

- Delgadez: $IMC < 18.5$
- Normal: IMC de 18.5 a < 25
- Sobrepeso: IMC de 25 a < 30
- Obesidad: IMC de 30 a < 35

VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

Antropometría: Es una medida que se utiliza para obtener datos físicos fundamentales, como la masa, altura y la circunferencia del abdomen. Los parámetros más comunes en este ámbito son la

relación entre la masa y altura (M/A) y el índice de masa corporal (IMC). (39)

Peso: Se refiere a la medición del peso de un adulto, que se manifiesta en kilogramos al utilizar una balanza calibrada. Esta cifra puede fluctuar debido a múltiples elementos, como la edad, género, los hábitos de vida, la condición médica y otros aspectos. (39)

Talla: Es la determinación de la talla, altura de la persona adulta, manifestada en centímetros y/o metro. Este valor puede verse alterado por el estado de salud del sistema osteoarticular, por la capacidad de locomoción de la persona, entre otras. (39)

Perímetro Abdominal: Es la medición de la circunferencia abdominal a través de una cinta métrica, se realiza con la finalidad de evaluar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras que afectan la salud de la persona adulta. (39)

C) INTERPRETACION DE LOS VALORES DEL IMC

Delgadez (IMC <18,5): Las personas adultas con un IMC < 18,5 son consideradas con valoración nutricional de “delgadez” y presentan un bajo riesgo de comorbilidad para enfermedades no transmisibles. Sin embargo, manifiestan alto riesgo para enfermedades digestivas y/o pulmonares entre otras. (39)

Normal (IMC 18,5 a < 25): Los adultos con cifras de IMC entre 18,5 y 24,9 son clasificadas con valoración nutricional “normal”. En esta condición las personas presentan el más mínimo riesgo de morbilidad y mortalidad. (39)

Sobrepeso (IMC DE 25 < 30): Las personas adultas con IMC mayor o igual a 25 y menor a 30 son catalogadas con valoración

nutricional de “sobrepeso” lo cual evidencia que existe alto riesgo de comorbilidad, principalmente de enfermedades crónicas no transmisibles como: la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, enfermedad coronaria, cáncer entre otras. (39)

Obesidad (IMC > de 30): Los adultos con valores de IMC mayor o igual a 30 son categorizadas con valoración nutricional de obesidad, lo cual implica alto riesgo de comorbilidad de enfermedades crónicas no transmisibles como la: diabetes mellitus. Enfermedades cardiovasculares, enfermedades coronarias, cáncer entre otras. (39)

D) INTERPRETACION DE LA VALORACION DE LA MEDICION DEL PERIMETRO ABDOMINAL

Bajo (PAB<94 cm en varones y <80 cm en mujeres): Estas cifras indican bajo riesgo de comorbilidad, de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus 2, enfermedades cardiovasculares, enfermedad coronaria, entre otras.

Alto (PAB > 94 cm en varones y > 80 cm en mujeres): Estos valores son considerados como factor de alto riesgo de comorbilidad de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus 2, enfermedades cardiovasculares, enfermedad coronaria, entre otras.

Muy alto (PAB > 102 en varones y > 88 cm en mujeres): Es considerado factor de muy alto riesgo de comorbilidad, de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus 2, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, entre otras. (39)

2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS

- a) **Estado nutricional:** Es la situación de salud de la persona adulta como resultado de su nutrición, su régimen alimentario y su estilo de vida. (40)
- b) **Valoración nutricional:** Es un conjunto de procedimientos que permite determinar el estado nutricional de una persona, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y determinar los posibles riesgos de salud que pueda presentar con relación a su estado nutricional. (40)
- c) **Estilos de vida saludable:** Es la forma de vivir de la persona adulta, cuyo conjunto de patrones de conducta o hábitos promueven su salud, familia y comunidad. (40)
- d) **Obesidad:** Es una enfermedad caracterizada por un estado excesivo de grasa corporal o tejido adiposo. En personas adultas es determinada por un IMC mayor o igual a 30. (40)
- e) **Sobrepeso:** Es una clasificación de la valoración nutricional, donde el peso corporal es superior a lo normal. En personas adultas es determinado por un IMC mayor igual de 25 y menor de 30. (40)
- f) **Conductas de riesgo:** Se define como una forma específica de conducta de la cual se conoce su relación con una susceptibilidad incrementada para una enfermedad específica o para un estado de salud deficiente. (40)
- g) **Centro laboral:** Se definen como un espacio físico o virtual donde se realiza el trabajo y se desarrollan actividades laborales bajo la dirección y organización de una empresa. (41)
- h) **Promoción de la salud:** Proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarla. (1)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La naturaleza del trabajo de investigación, por su abordaje cuantitativo se enfoca en estudiar una determinada población a través de la medición y uso de métodos estadísticos para analizar las variables medidas preventivas y estado nutricional. (43)

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según las características de la investigación, el trabajo de investigación es de diseño no experimental, por lo tanto, no se manipulo las variables, tipo descriptiva, porque especifica particularidades y propiedades importantes del fenómeno en análisis, correlacional porque asocian variables mediante un patrón presumible para un grupo poblacional y con respecto a la sucesión temporal es de corte transversal prospectivo ya que se aplicó en un espacio y periodo determinado. (43)

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El método utilizado es el deductivo, ya que se partió de definiciones y teorías generales para buscar principios específicos con vinculo a la población y objetivos. (43)

3.4. POBLACION

La población estuvo conformada por 444 trabajadores con edades entre 18 y 72 años que pertenecen a la nómina de trabajadores por planilla y servicios de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.

3.4.1. Criterios de inclusión de muestra

- Trabajadores adultos que laboraron entre los meses de mayo y julio
- Trabajadores que se encuentren presentes en el momento de la encuesta.
- Trabajadores que hayan firmado el consentimiento informado

3.4.2. Criterios de Exclusión de la muestra

- Trabajadores adultos que no laboraron entre los meses de mayo y julio
- Trabajadores que no se encuentren presentes en el momento de la encuesta.
- Trabajadores que no hayan firmado el consentimiento.

3.5. MUESTRA

3.5.1. Tamaño de la muestra

La selección de la muestra estuvo representada por 112 trabajadores que pertenecen a las diferentes áreas laborales. (ANEXO N°2)

3.5.2. Muestreo

Se selecciono la muestra aplicando el muestreo probabilístico estratificado por racimos, con marco muestral, este método implica dividir la población en segmentos y seleccionar una muestra para cada segmento y hallar las unidades encapsulados en determinados lugares físicos. (ANEXO N°3)

3.6. UNIDAD DE ANALISIS

Estuvo conformado por los trabajadores de la de las distintas áreas laborales de la municipalidad de Ciudad Nueva y que pertenecen a la etapa de vida adulto.

3.7. TECNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

En el trabajo de investigación, se utilizó diversos métodos, como la encuesta para evaluar la variable medidas preventivas e instrumento de recolección de datos para medir el estado nutricional.

3.7.1. Variable: Medidas preventivas

En la variable medidas preventivas se usó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario.

El instrumento N° 01 sobre medidas preventivas fue elaborado por Pender N. USA 1996, adaptado y modificado por la investigadora, dicho instrumento se aplicó a trabajadores con edades de 18 a 72 años, pertenecientes a la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, está dividido en dos dimensiones, con 34 ítems, Dimensión conocimiento con ítems 1 al 15 y dimensión actitud con ítems 16 al 34. Sobre las medidas preventivas está organizado de la siguiente manera: (ANEXO N° 4)

3.7.1.1. Dimensión Conocimiento

Se valoro el nivel de conocimiento por medio de una evaluación hacia los trabajadores sobre las medidas preventivas del sobrepeso y obesidad el cual cuenta con 15 ítems, con una escala de valoración “Incorrecto = 0” y “Correcto = 1”.

Los rangos o baremos para esta dimensión se dividen de la siguiente manera.

Bajo conocimiento	0 a 8
Regular conocimiento	9 a 12
Alto conocimiento	13 a 15

3.7.1.2. Dimensión Actitud

La dimensión actitud se valoró a través de un cuestionario preguntando la actitud de los trabajadores frente a las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad, la cual cuenta con 19 ítems, con una escala de valoración “Nunca = 1” , “ A veces = 2” , “ Casi siempre = 3” y “ Siempre = 4”. Los rangos o baremos para esta dimensión son los siguientes:

Actitud desfavorable	0 a 35
Actitud regularmente favorable	36 a 60
Actitud Favorable	61 a 71

Estos rangos o baremos permiten clasificar los niveles de conocimiento y actitud de los participantes en bajo, regular y alto, asimismo desfavorable, regularmente favorable y favorable, lo que facilita la interpretación de los resultados obtenidos y brinda una idea de los niveles de conocimiento y actitud relacionadas con el sobrepeso y obesidad en los trabajadores.

Para las 2 dimensiones la escala valorativa con la que se trabajo es la siguiente manera clasificando las medidas preventivas en:

Medidas preventivas inadecuadas	0 a 44
Medidas Preventivas regularmente adecuadas	45 a 75
Medidas preventivas Adecuadas	76 a 91

3.7.2. Variable Estado Nutricional

En la variable estado nutricional se usó como instrumento un formato de recolección de datos.

Dicho formato se elaboró en base a la “Guía técnica para la valoración nutricional Antropométrica de la persona adulta” elaborado por el ministerio de salud en el año 2012; siendo la institución mencionada como respaldo de alta confiabilidad y validez.

El instrumento N° 02 se utilizó para valorar el estado nutricional de los trabajadores, el cual se compone con los siguientes indicadores: índice de masa corporal y perímetro abdominal, valorando dos procesos el estado nutricional y riesgo de enfermedad cardiovascular. (ANEXO N° 5)

3.7.2.1. Índice de Masa Corporal

Para valorar el estado nutricional de la persona adulta, existen diversos métodos entre ellos; la antropometría, valoración clínica, análisis bioquímico e historial dietético. Para este estudio se utilizó la valoración antropométrica representado en el ítem 1, “Índice de Masa Corporal”, que se utilizó para evaluar el estado nutricional en relación con el peso y talla.

Escala de valoración: Los valores numéricos asignados a cada categoría son los siguientes:

Normal	1
Sobrepeso	2
Obesidad Grado I	3
Obesidad Grado II	4
Obesidad Grado III	5

Rangos o baremos:

Normal	De 18,5 a < 25
Sobrepeso	De 25 < 30
Obesidad Grado I	De 30 < 35
Obesidad Grado II	De 35 < 40
Obesidad Grado III	IMC > 40

3.7.2.2. Perímetro Abdominal

Se presenta el ítem 2, “Perímetro abdominal” que se utilizó para valorar el riesgo de enfermedad cardiovascular de acuerdo con la medición del perímetro abdominal.

La escala de valoración: los valores numéricos asignados a cada categoría son los siguientes:

Bajo riesgo	1
Alto riesgo	2
Muy alto riesgo	3

Rangos o baremos:

Bajo Riesgo	Varones PAB < 94 cm Y Mujeres PAB < 80 cm
Alto riesgo	Varones PAB \geq 94 cm Y Mujeres PAB \geq 80 cm
Muy Alto Riesgo	Varones PAB \geq 102 cm Y Mujeres PAB \geq 88 cm

3.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Una vez aprobado el proyecto de investigación se procedió a realizar los trámites administrativos necesarios con las municipalidades distritales de Alto del Alianza (Para solicitar autorización de ejecución de prueba piloto) ANEXO N° 10.2. Y Ciudad Nueva para obtener la autorización requerida y llevar a cabo el estudio con la población real.

Para realizar la prueba piloto, se aplicó la técnica de la encuesta a un grupo de 30 trabajadores de la Municipalidad Distrital del Alto del Alianza, este grupo de trabajadores compartían características similares a los de la población de estudio, lo que permitió evaluar la confiabilidad de los instrumentos utilizados en el estudio de investigación en la población real de estudio. Antes de administrar los instrumentos, se proporcionó un consentimiento informado a cada participante, en el cual se explica los objetivos y finalidad del estudio.

Para llevar a cabo la recolección de los datos en la población real de estudio se obtuvo la autorización requerida del gerente de recursos humanos. ANEXO N° 10.3 Posteriormente se presentó una solicitud para obtener datos de la cantidad próxima de trabajadores, después se procedió a recolectar datos de la cantidad de trabajadores de las distintas áreas de laborales (administrativos y campo) y modalidades de contrato; entre ellos panilla, nombrados y temporales por servicio. ANEXO N° 10.4

Finalmente, en coordinación de los jefes de cada área laboral se logró concretar la aplicación del instrumento, en un periodo de veinte días, entre los días 16 de junio y 5 de julio del presente año. En el día correspondiente de la aplicación, inicialmente se entregó un formato de consentimiento informado a cada participante en la cual se explicó los objetivos de estudio y beneficios de participar en ella.

3.9. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Validez

- **Validez por contenido.** Este tipo de validez revela el nivel de dominio específico de las variables a medir, para ello la validación de los instrumentos de recolección de datos fue sometido al juicio de cinco expertos en el tema entre ellos Lic. En enfermería especialista en el área, Lic. En nutrición humana y Coordinadora Nacional de la estrategia sanitaria Nacional de Enfermedades No Transmisibles.

Los expertos mencionados anteriormente evaluaron en valores de uno el ítem no aplicable, dos como ítem a corregir y tres como ítem aplicable.

Una vez reunido los formatos calificados se aplicó la prueba V de Aiken la cual si, el resultado de la evaluación es menor a 0,70 es eliminado, si es de 0,70 a 0,80 se modifica, y si es mayor a 0,80 es excelente.

Posterior al análisis de los resultados el índice de validez de contenido del instrumento N° 1 tuvo un resultado de 93,5% por lo tanto, el instrumento es de buena validez y concordancia. (ANEXO N° 6.A)

La validación por contenido (Instrumento N° 2) tuvo un resultado de 90,00%; por lo tanto, el instrumento es de buena validez y concordancia. (ANEXO N° 6.A)

- **Validez por criterio.** Este tipo de validez se determina al cotejar los resultados con los de algún criterio externo que intenta medir lo mismo. La validación de este instrumento de igual manera requirió la participación de cinco expertos capacitados en el área de estudio. Los expertos evaluaron los once indicadores de criterio, que incluyen aspectos como la claridad en la redacción, la imparcialidad, la

relevancia, la estructuración, la adecuación, la intención, la consistencia, la cohesión interna, la metodología, la influencia en la respuesta y el uso del lenguaje. El cual es calificado como deficiente (0-20%), bajo (21 – 40%), regular (41 – 60%), buena (61 – 80%) y muy buena (81 – 100%).

Por consiguiente, el porcentaje promedio de validación por criterios de expertos para el instrumento N°1 arrojó un resultado del 86,99%, lo que indica una adecuación absoluta del instrumento. (ANEXO N°6.B).

Así mismo para el instrumento N°2 se obtuvo un valor de 81,90%, lo que indica una adecuación absoluta del instrumento. (ANEXO N°6.B)

- **Validez por constructo.** En lo que refiere a la validez de constructo, se demostró que el instrumento determina y describe de manera precisa la relación teórica entre los conceptos, al mismo tiempo se analizan y relacionan meticulosamente los conceptos, interpretándolos a través de pruebas empíricas.

En términos generales, según los resultados de la prueba de KMO y Bartlett, el instrumento de la variable independiente obtuvo un valor de 0,692 y para la variable dependiente 0,500, lo que indica que es factible realizar un análisis factorial (Anexo 6.C).

Confiabilidad

Para evaluar la confiabilidad del instrumento, se realizó la prueba piloto con un grupo de 30 trabajadores de la municipalidad del alto de la alianza con el previo consentimiento y la garantía de confidencialidad, se administró este cuestionario a esta pequeña muestra como parte de la fase piloto de la investigación actual.

Para medir la confiabilidad de los instrumentos relacionados con la alimentación complementaria y el estado nutricional, se siguieron los criterios generales propuestos por Pedroso y López, quienes sugieren evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach.

Los resultados obtenidos de esta prueba piloto se reflejaron en los coeficientes de Alfa de Cronbach, que arrojaron una confiabilidad del 0,966 para la variable independiente "MEDIDAS PREVENTIVAS" y un 0,771 para la variable dependiente "ESTADO NUTRICIONAL". Ambos cuestionarios demostraron una confiabilidad aceptable. (ANEXO N° 7).

3.10. TECNICAS DE RECOLECCION Y ANALISIS DE DATOS

El cuestionario utilizado para recopilar información sobre las variables de estudio fue sometido a una evaluación mediante la escala de valoración.

Para garantizar la confiabilidad del cuestionario, se realizó la prueba del coeficiente del alfa de Cronbach, y también se verificó la validez de los ítems a través de las evaluaciones realizadas por expertos en el tema.

Durante esta fase, se llevó a cabo la recopilación de datos utilizando los instrumentos, que consisten en cuestionarios. La información recopilada se codificó y procesó utilizando Microsoft Excel versión 16, y análisis utilizando el software estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en la versión 25.0.

Se utilizaron las siguientes técnicas de análisis estadístico:

- Tabulación: Se empleó con el fin de estructurar y agrupar los datos para su posterior procesamiento estadístico.

- Tablas estadísticas de frecuencia y gráficos: Se emplearon con el objetivo de mejorar la visualización e interpretación de los resultados de la investigación.

- Validación y confiabilidad del instrumento: Se utilizó el método de Alfa de Cronbach (α) para medir la consistencia interna de los ítems del instrumento.

- Prueba de hipótesis: Se utilizó el método estadístico de la prueba no paramétrica, Chi cuadrado.

3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS

3.11.1. Principio de autonomía

Este principio respeta el derecho de decidir sin ningún tipo de limitación. Por ende, cada participante es libre de tomar la decisión de participar o no en la investigación, por lo tanto, se le entrega a cada trabajador junto con el instrumento un consentimiento informado, en el cual de forma voluntaria se acepta o se rechaza su participación en el estudio de investigación

3.11.2. Consentimiento informado

Como anticipo de la aplicación del instrumento se proporcionó una explicación detallada a los trabajadores acerca del cuestionario. Esto con el fin de obtener consentimiento voluntario de su participación en la investigación. ANEXO N°9

3.11.3 Confidencialidad de los datos

El presente estudio, es guiado por unos de los principios bioéticos más importantes de la investigación, mantener estricta confidencialidad de los datos, por ellos se explicó que los cuestionarios deben ser

respondidos de forma anónima protegiendo así la información de los trabajadores.

Se logró garantizar la integridad de cada participante a lo largo de la investigación, sin que se haya expresado alguna incomodidad por parte de los trabajadores. La investigadora junto con los encuestadores estuvo atenta a lo largo del proceso para prevenir posibles diferencias malintencionadas.

3.11.4. Principio de beneficencia

La presente investigación con la aplicación del instrumento permitió conocer el nivel de medidas preventivas de sobrepeso y obesidad en los trabajadores y su relación con el estado nutricional, siendo ambos aspectos predominantes en la salud nutricional de los trabajadores, Asu vez permitió conocer su estado nutricional por ende tomar conciencia y decisiones asertivas que promuevan salud y calidad de vida en un corto y largo plazo.

3.11.5. Protección de grupos vulnerables

Los trabajadores que fueron parte de esta investigación no tuvieron ningún riesgo o perturbación en su bienestar, debido a que el instrumento se aplicó de forma anónima.

3.11.6. Principio de justicia

Cada trabajador que participo de la investigación recibió un trato digno respetuoso y se les permitió el acceso a los resultados como agradecimiento por su contribución a la implementación de los cuidados de enfermería.

3.11.7. La selección de seres humanos o sin discriminación

La ejecución del instrumento en los trabajadores se llevó a cabo de manera objetiva, en forma justa y equitativa, sin marginación por edad, raza, origen, enfermedad y/o peculiaridades personales, todo se realizó teniendo en cuenta los criterios de inclusión para la muestra.

3.11.8. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad

Los resultados encontrados en la presente investigación serán de utilidad para futuras investigaciones.

CAPÍTULO IV

DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS

4.1. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados en tablas y gráficos que corresponden al resultado de la investigación, los cuales son presentados en distribución de porcentajes y frecuencias respondiendo a los objetivos e hipótesis establecidas.

TABLA N° 01

**CARACTERIZACIÓN DE LOS TRABAJADORES DE LA
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA,
TACNA-2025**

Edad	N°	%
Entre 18-24	21	18,8
Entre 25-31	23	20,5
Entre 32-38	13	11,6
Entre 39-45	16	14,3
Entre 46-52	23	20,5
Entre 53-59	10	8,9
Entre 60-66	5	4,5
Entre 67-72	1	0,9
Total	112	100
Genero	N°	%
Femenino	66	58,9
Masculino	46	41,1
Tiene Hijos	N°	%
Si	70	62,5
No	42	37,5
Vivienda	N°	%
Propia	68	60,7
Alquilada	18	16,1
Otros	26	23,2
Procedencia	N°	%
Sur	106	94,6
Capital	6	5,4
Seguro	N°	%
SIS	80	71,4
ESSALUD	24	21,4
Sanidad	2	1,8
Otros	6	5,3
Área Laboral	N°	%
Oficina	54	48,2
Campo	58	51,8

Fuente: Cuestionario aplicado a los Trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.

Elaborado por: Bach. Chura J.

DESCRIPCIÓN:

En la tabla N°01 se observa que el 20,5% de trabajadores se encuentran en edades de 25 a 31 y 46 a 52, así mismo el 18,8% se encuentra en edades de 18 a 24 años, seguidamente el 14,3% entre 39 a 45 años y reducidamente el 11,3% entre edades de 32 y 38 años, el 8,9% entre 53 y 59 años, y finalmente 4,5% entre 60 y 66 años respectivamente.

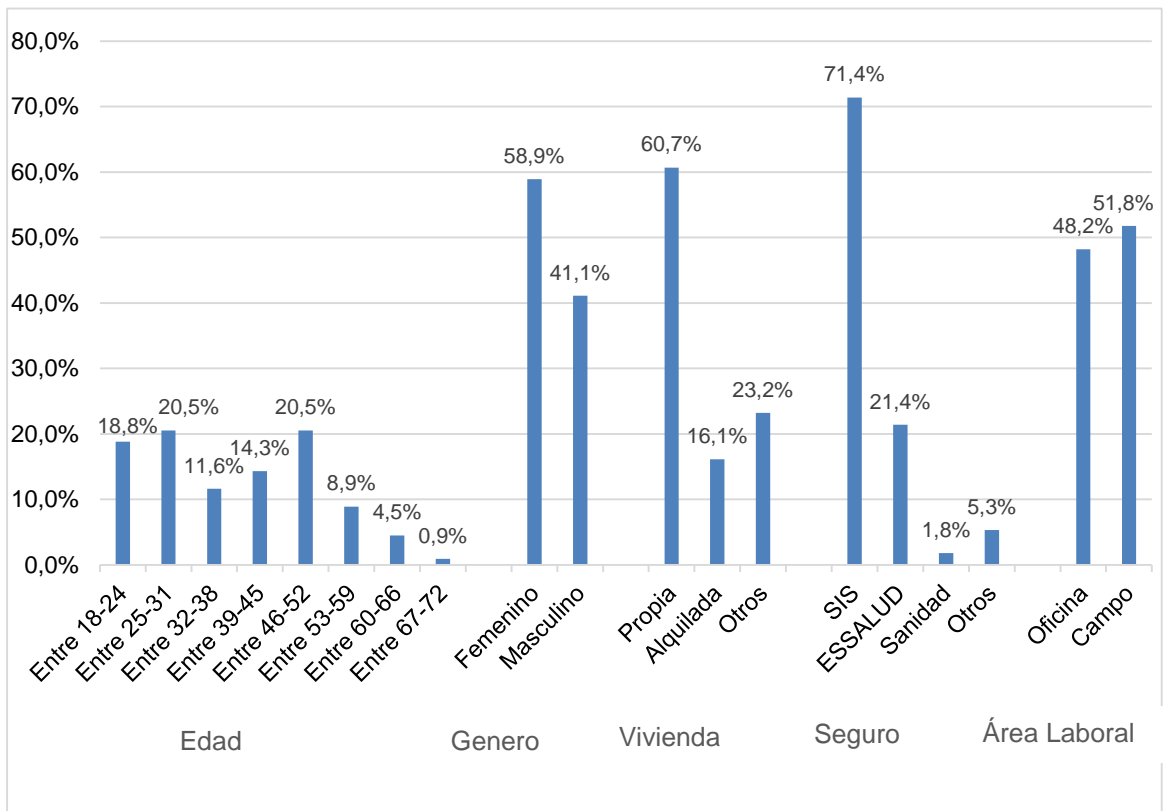
Y en lo referente al género de los trabajadores el 58,9% son de género femenino y solo el 41,1% son de género masculino.

Asimismo, en lo que refiere al área laboral en el que se desempeñan los trabajadores el 51,8% son trabajadores operativos de campo, mientras que el 48.2% representa a los trabajadores de oficina.

Con referente al tipo de seguro que tienen los trabajadores el 71,4% tiene seguro integral de Salud (SIS), el 21,4% Es salud, el 5,3% otros seguros particulares y el 1,8% tiene seguro de la sanidad de la Policía.

Con respecto a la vivienda, el 60,7% tiene vivienda propia, el 16,1% vivienda alquilada y el 23,2% otro tipo de viviendas (Viviendas familiares, Compartidas, etc.)

GRÁFICO N° 01
CARACTERIZACIÓN DE LOS TRABAJADORES DE LA
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA,
TACNA-2025



Fuente: Tabla N°01

TABLA N° 02

**MEDIDAS PREVENTIVAS DEL SOBREPESO, OBESIDAD SEGÚN
DIMENSIONES EN LOS TRABAJADORES DE LA
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD
NUEVA, TACNA-2025**

DIMENSIONES		N°	%
CONOCIMIENTO	Bajo	46	41,1
	Medio	63	56,3
	Alto	3	2,7
	Total	112	100,0
ACTITUD	Medianamente favorable	66	58,9
	Favorable	46	41,1
	Total	112	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.

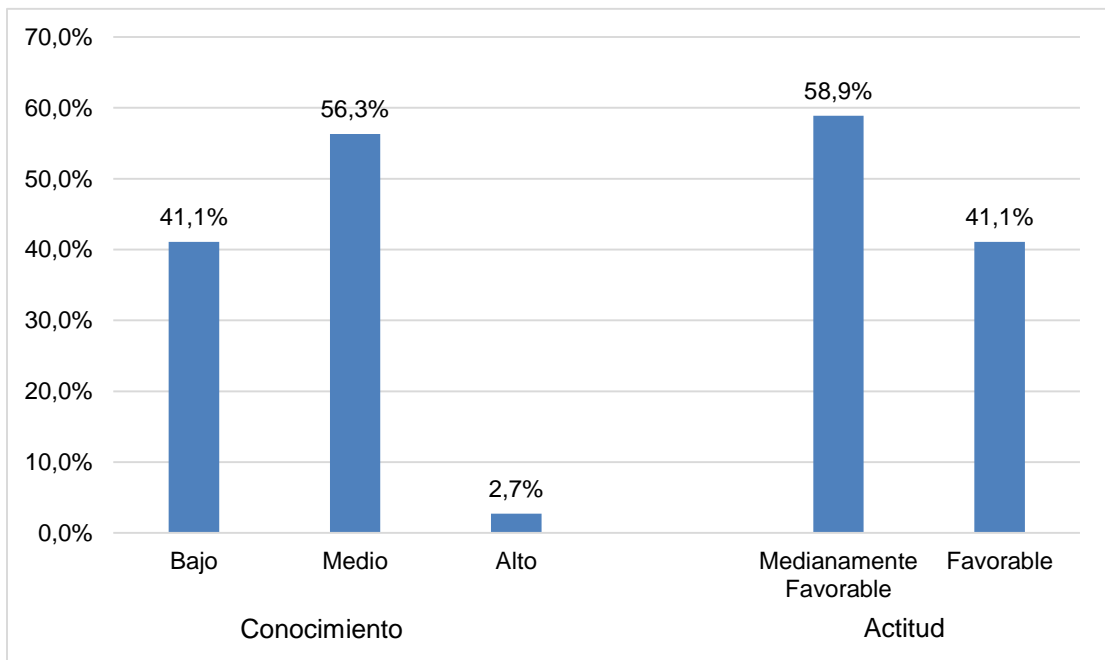
Elaborado por: Nola Pender y Modificado por Bach. Chura, J.

DESCRIPCION:

En la tabla N° 02 referente al conocimiento y actitud de Medidas preventivas de sobrepeso y obesidad, el 56,3% tiene regular conocimiento, así mismo el 41,1% presenta bajo conocimiento y solo el 2,7% presenta conocimiento alto. Por otro lado, con referente a la actitud de medidas preventivas del sobrepeso, obesidad el 58,9% presenta una actitud regularmente favorable, y solo el 41,1% presenta una actitud favorable.

GRÁFICO N° 02

MEDIDAS PREVENTIVAS DEL SOBREPESO, OBESIDAD SEGÚN DIMENSIONES EN LOS TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, TACNA-2025



Fuente: Tabla N°02

TABLA N° 03

**ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN EL GENERO DE TRABAJADORES
EN LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE
CIUDAD NUEVA, TACNA-2025**

		GENERO			
		Femenino	Masculino	Total	
ÍNDICE DE MASA CORPORAL	Normal	N	14	10	24
		%	12,5%	9,9%	21,4%
	Sobrepeso	N	21	23	44
		%	18,8%	20,5%	39,3%
	Obesidad Grado I	N	20	7	27
		%	17,9%	6,3%	24,1%
	Obesidad Grado II	N	11	4	15
		%	9,8%	3,6%	13,4%
	Obesidad Grado III	N	0	2	2
		%	0,0%	1,8%	1,8%
	Total	N	66	46	112
		%	58,9%	41,1%	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los Trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.

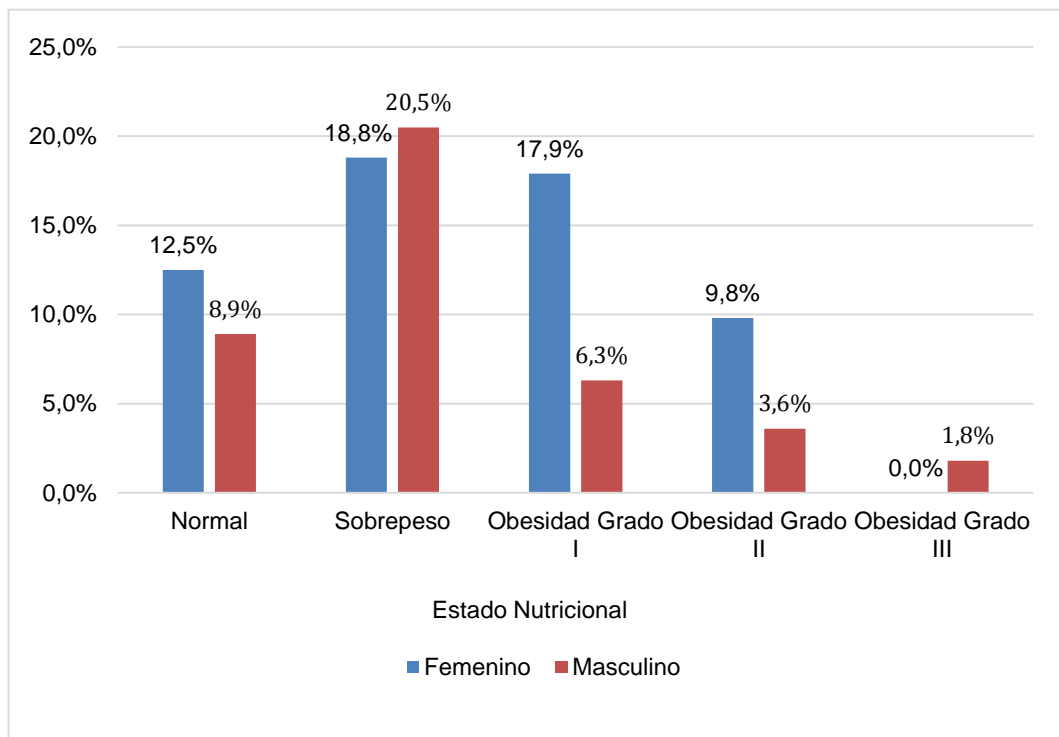
Elaborado por: Nola Pender y Modificado por Bach. Chura, J.

DESCRIPCION:

En la tabla N° 03 se muestra el estado nutricional de los trabajadores, en la cual se puede visualizar que el 39,3% de trabajadores presentan sobrepeso (20,5% son varones y 18,8% mujeres), el 24,1% presenta obesidad grado I (el 17,9% son mujeres y 6,3% varones), el 13,4% obesidad grado II (el 9,8% mujeres y 3,6% varones), 1,8 % Obesidad grado III y solo el 21,4% de trabajadores posee un estado nutricional normal.

GRÁFICO N° 03

ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN EL GENERO DE TRABAJADORES EN LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, TACNA-2025



Fuente: Tabla N°03

TABLA N° 04
RIESGO DE COMORBILIDAD SEGÚN EL GENERO DE LOS
TRABAJADORES EN LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL
DE CIUDAD NUEVA, TACNA-2025

		GENERO			
			Femenino	Masculino	Total
PERIMETRO ABDOMINAL	Bajo Riesgo	N	6	23	29
		%	5,4%	20,5%	25,9%
	Alto Riesgo	N	11	10	21
		%	9,8%	8,9%	18,8%
	Muy Alto Riesgo	N	49	13	62
		%	43,8%	11,6%	55,4%
Total		N	66	46	112
		%	58,9%	41,1%	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los Trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.

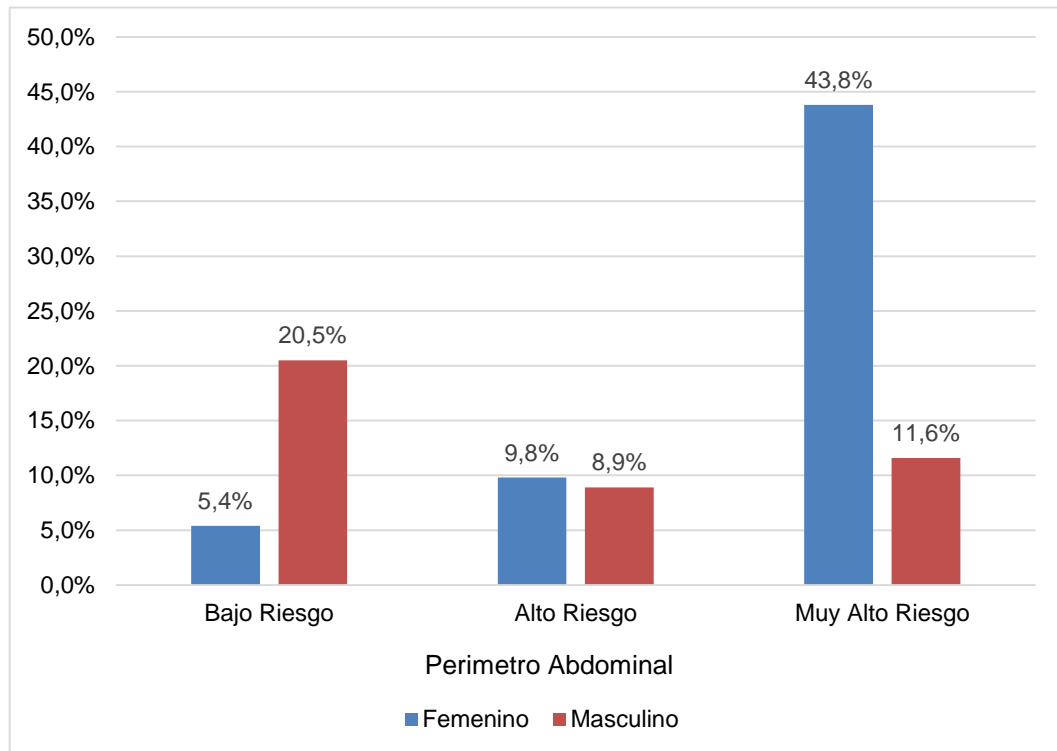
Elaborado por: Nola Pender y Modificado por Bach. Chura, J.

DESCRIPCION:

La tabla N° 04 muestra el perímetro abdominal, en la cual se puede visualizar que más de la mitad de trabajadores con 55,4% tienen el perímetro abdominal clasificado con muy alto riesgo de enfermedades no transmisibles (43,8% Mujeres y 11,6% Varones), así mismo el 18,8% con alto riesgo (9,8% Mujeres y 8,9% Varones) y tan solo el 25,9% con bajo riesgo (20,5% Varones y 5,4% Mujeres).

GRÁFICO N° 04

RIESGO DE COMORBILIDAD SEGÚN EL GENERO DE LOS TRABAJADORES EN LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, TACNA-2025



Fuente: Tabla N°04

TABLA N° 05

**RELACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS Y ESTADO NUTRICIONAL
DE LOS TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE
CIUDAD NUEVA, TACNA-2025**

			ESTADO NUTRICIONAL					Total	Chi Cuadrado
			Normal	Sobre peso	O. Grado I	O. Grado II	O. Grado III		
MEDIDAS PREVENTIVAS	Mediana mente Favorable	N°	17	39	20	12	2	90	$\chi^2 = 4,455$ $Gl=4$ Sig. o p - Valor = 0,348
		%	15,2%	34,8%	17,9%	10,7%	1,8%	80,4%	
	Favorable	N°	7	5	7	3	0	22	
		%	6,2%	4,5%	6,2%	2,7%	0,0%	19,6%	
Total		N°	24	44	27	15	2	112	
		%	21,4%	39,3%	24,1%	13,4%	1,8%	100,0%	

Fuente: Cuestionario aplicado a los Trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.

Elaborado por: Nola Pender y Modificado por Bach. Chura, J.

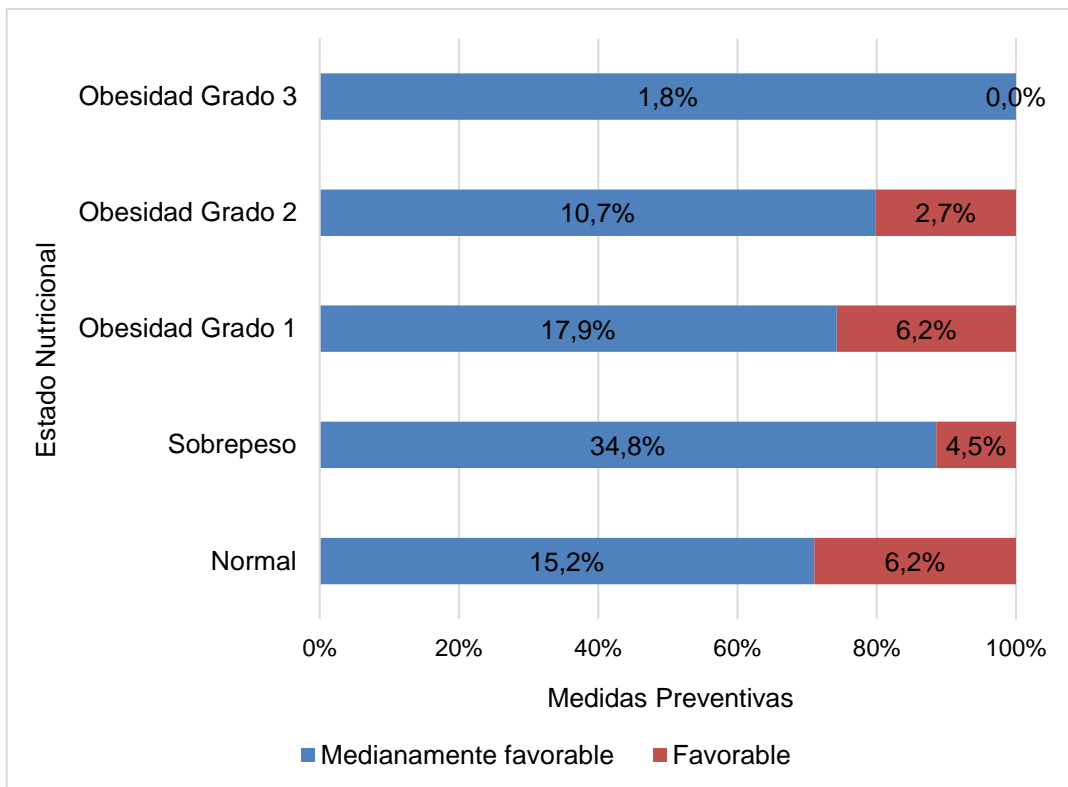
DESCRIPCIÓN:

En la tabla N°05 con respecto a la relación de Medidas Preventivas y estado nutricional en trabajadores se observa que el 80,4% presentan medidas preventivas regularmente adecuadas (el 34,8% sobrepeso, el 17,9% obesidad grado I, el 15,2% E.N. Normal y 10,7% obesidad grado II), y solo una reducida parte representado en 19,6% presenta Medidas preventivas favorables (el 6,3% tiene E.N. Normal y Obesidad Grado I, el 4,5% sobrepeso).

El análisis chi-cuadrado no evidencia una relación significativa (p. valor =0,348) entre las medidas preventivas del sobrepeso obesidad y estado nutricional.

GRÁFICO N° 05

RELACION DE MEDIDAS PREVENTIVAS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, TACNA-2025



Fuente: Tabla N°06

4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS (CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS)

Para la contrastación de la hipótesis general se utilizó una prueba estadística no paramétrica, debido a que según la prueba de normalidad se confirma que las variables no siguen una distribución normal por ende la prueba seleccionada es la Chi – cuadrado.

Se consideró una significancia de $\alpha = 5\% = 0,05$. Con una lectura del valor P estadísticamente significativamente:

- H0: ($p \geq 0,05$) → No se rechaza la H0

- Ha: ($p < 0,05$) → Rechazo la Ha

HIPOTESIS ALTERNA: Existe relación entre las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025.

HIPOTESIS NULA: No existe relación entre las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,455 ^a	4	0,348
Razón de verosimilitud	4,926	4	0,295
Asociación lineal por lineal	0,150	1	0,699
N de casos válidos	112		

a. 4 casillas (40,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,39.

Decisión:

Teniendo como referencia el nivel de significancia (alfa) $\alpha = 5\% = 0,05$. Se obtuvo mediante la prueba Chi cuadrado, P- valor (0,348) superando los valores de 0,05. (Relación estadísticamente negativa). Se llega a la decisión de rechazar la hipótesis alterna y aceptar la hipótesis Nula, con un nivel de confianza del 95%.

Conclusión:

No Existe relación entre las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025.

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el Perú la salud nutricional es un problema de salud pública que va en aumento progresivo, afectando a todos los cursos de vida y en mayor proporción al grupo poblacional de adultos. Se origina por la ingesta inadecuada en la cantidad y calidad de alimentos, los modos de vida, la forma en como estos alimentos almacenados en forma de energía son utilizados por el organismo, es decir un desequilibrio prolongado entre la ingesta de alimentos y déficit de la actividad física. En consecuencia, de ahí la necesidad e importancia del rol fundamental que cumple la enfermera en implementar mejoras en las estrategias de promoción de la salud que implica conductas, estilos de vida saludable y prevención de enfermedades, con el fin de mitigar las complicaciones como consecuencia del sobrepeso y obesidad en un largo plazo.

La tabla **N°01** responde al primer objetivo específico de la caracterización de la población, como resultado se observa que el mayor porcentaje de trabajadores se encuentran en edades de 25 a 31 y 46 a 52 con 20,5% cada uno, seguido de 18 a 24 años con 18,8%. En lo referente al género el 58,9% son de sexo femenino y solo el 41,1% sexo Masculino; el 51,8% de trabajadores se desempeñan como operativos de campo y solo el 48,2% como administrativos de oficina.

Los resultados tienen similitud con la investigación de **Jara A., Zarate M. (15)** “Prevalencia de estilos de vida no saludable y exceso de peso en funcionarios de un centro de salud, Asunción- 2023”. Como consecuencia se contempló que el 72% de trabajadores eran de sexo femenino y el 28% de sexo masculino. En cuanto a la distribución por edades el segundo grupo más numeroso y similar con el presente estudio es de 18 a 31 años con 33,5%.

Sin embargo, difiere con el estudio de **Cerrón B. y Ríos A. (19)** “Exceso de peso y su relación con el estilo de vida en trabajadores de la municipalidad de Huancayo, 2021”, como resultado el 59,9% eran trabajadores de sexo masculino y el 40,1% de sexo femenino.

Los resultados de los estudios muestran que no existe diferencia significativa entre el género del personal que labora en las instituciones públicas, por ello es importante que la enfermera posea habilidades y técnicas efectivas, durante su ejercicio profesional, que implica un enfoque integral, equitativo y preventivo, con el fin de promover entornos laborales saludables. Así mismo se evidencio en los estudios que la mayor afluencia e inserción en el campo laboral está en rangos de edad de entre 25 a 31 hasta 52 años, es por ello que se ve la necesidad de preservar la salud y prevenir las enfermedades que son modificables por conductas, dentro de un espacio laboral, familiar y comunidad desde el ámbito preventivo promocional en intervención directa del profesional de enfermería.

En la tabla **N°02** que responde al segundo objetivo específico, de las medidas preventivas del sobrepeso y obesidad según dimensiones conocimiento y actitud, donde se evidencia que el 56,3% tiene conocimiento regular y el 41,1% conocimiento bajo y solo el 2,6% conocimiento alto.

El resultado se asemeja con la investigación de **Rojas B. y Herrera S. (21)** en su estudio de “Influencia del nivel de conocimiento nutricional sobre el consumo de alimentos ultra procesados y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores de una empresa de transportes y servicios de Lima, 2020”. En la cual se concluyó que el 79.7% de los trabajadores presentó un nivel de conocimiento regular, el 14.4% conocimiento bajo y el 5.9% conocimiento alto.

Cabe mencionar que no se encontraron antecedentes que contradigan dicho resultado, puesto que la municipalidad de Ciudad Nueva, así como otras instituciones y/o organizaciones cuentan con un área de salud ocupacional, y un comité de seguridad y salud en el trabajo, siendo la instancia que verifica el cumplimiento de dichas actividades dando cumplimiento a la normativa de Ley N° 29783. Esto se evidencia con los resultados obtenidos en la encuesta en la cual el 58,9% de trabajadores refieren que existe un área de salud ocupacional y solo 49,1% manifiesta que no existe la mencionada área. ANEXO N°12

He aquí la necesidad y la relevancia de la intervención de la enfermera de promoción de la salud en los establecimientos de salud, en conjunto con el área de salud ocupacional de las municipalidades y centros laborales, impartiendo educación para la salud, a través de sesiones educativas, pausas activas y talleres demostrativos en los trabajadores, con el fin de sensibilizar y fomentar decisiones positivas con respecto a los hábitos alimentarios y conductas de salud.

Y con respecto a la dimensión actitud se observa que el 58,9% presenta actitudes medianamente favorables mientras que el 41,1% actitud favorable.

Los resultados son similares con el trabajo de **Mondalgo E. y Quintana M. (18)** en su estudio “Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022”. Donde se definió que el 79,5% de los trabajadores tienen estilos de vida saludable.

Sin embargo, se contradice con los estudios de **Cerrón B., y Ríos A. (19)** “Exceso de peso y su relación con el estilo de vida en trabajadores de la municipalidad de Huancayo, 2021” quien determino en su investigación

que el 88,1% de los trabajadores tienen estilo de vida no saludable. Y **Jara A. y Zarate M. (15)** quien en su estudio de “Prevalencia de estilos de vida no saludable y exceso de peso en funcionarios de un centro de salud, Asunción- 2023” demostró que el 51% de funcionarios tenía un estilo de vida no saludable.

Promover la práctica de medidas preventivas, y hacer de ellas un hábito, es fundamental, puesto que la práctica regular contribuye a la salud, favorece y retarda el proceso de envejecimiento fisiológico y aparición de enfermedades, por tanto, es imprescindible implementar mejoras en las estrategias del ámbito preventivo promocional en las instituciones públicas y privadas que brindan servicios a través del recurso humano.

Poseer un nivel adecuado de conocimiento, no garantiza el estado de salud óptimo, si estas no se reflejan en las actitudes, comportamientos y conductas. Por ende, parte esencial de este proceso se enfoca en fomentar la práctica regular de las medidas preventivas, por ello la enfermera bajo el sustento del modelo de la promoción de la salud de Pender y el enfoque de educación para la salud, busca modificar comportamientos de riesgo por conductas promotoras de salud.

La tabla **N°03** que responde al tercer objetivo específico, trata del estado nutricional según el análisis antropométrico, por lo que se visualiza que el 39,3% de trabajadores tiene sobrepeso (el 20,5% son del sexo masculino y 18,8% del sexo femenino), el 24,1% tiene obesidad grado I (el 17,9% son de sexo femenino y el 6,3% masculino) y solo el 21,4% tiene estado nutricional normal (el 12,5% sexo femenino y el 8,9% sexo masculino), manifestándose una tendencia de mayor incremento de sobrepeso en varones y obesidad grado I en mujeres.

En la misma línea, y confirmando lo encontrado se tiene el estudio de **Palacios D. (14)** Composición corporal y estado nutricional de trabajadores del centro de salud la pradera, Cuba-2020. Donde se obtuvo como resultado exceso de peso en ambos sexos, los hombres tendieron al sobrepeso y las mujeres a la obesidad. Y Así mismo tiene similitud con la investigación de **Mondalgo E. y Quintana M. (18)** quien obtuvo como resultado en su estudio que el 43,9% de los trabajadores tenían sobrepeso.

Sin embargo, difiere del estudio de **Calderón A., Marín V. Marrodan, M., et al. (13)** en su investigación “Condición nutricional y hábitos de los asistentes a consulta de nutrición en España dentro del ámbito laboral”. Donde se concluyó que un 55,21% del total de la muestra de trabajadores tiene exceso ponderal, un 40,22% sobrepeso y un 14,99% obesidad, detectándose una mayor proporción de obesos en la serie masculina.

Mantener una salud nutricional adecuada es fundamental, para preservar una salud óptima y tener calidad de vida a un largo plazo. Así mismo es relevante que la enfermera, bajo el enfoque de la educación para la salud; promueva hábitos alimentarios saludables, ingesta regular de líquido y la practica regular de actividad física. Con el fin de esclarecer algunos términos y conceptos de nutrición y dieta, no obstante, aun en la actualidad la mayoría de las personas tergiversan dichos conceptos y en consecuencia limitan la ingesta de los nutrientes básicos que requiere su organismo para mantener un estado de salud adecuado.

La tabla **N°04** responde al cuarto objetivo específico, del riesgo de comorbilidad a enfermedades no transmisibles, atreves del perímetro abdominal según el género de los trabajadores, en la que se obtuvo como resultado, el 55,4% de trabajadores tiene muy alto riesgo (43,8% son mujeres y el 11,6% son varones), el 18,8% alto riesgo (9,8% mujeres y 8,9% varones) y el 25,9 % bajo riesgo (55,4% mujeres y 20,5% varones). De

modo que se observa mayor proporción de riesgo en género femenino a diferencia del masculino.

El resultado es similar con el estudio de **Aguilar C. (20)** “Estilos de vida y estado nutricional en trabajadores del servicio de nutrición del hospital Goyeneche, Arequipa, 2021.” Quien definió que el 53,3% tuvo un PAB clasificado con muy alto riesgo, el 26,7% riesgo alto y el 20,0% con bajo riesgo de comorbilidad a enfermedades no transmisibles.

Por el contrario, el resultado de la presente investigación difiere con el trabajo de **Calderón A., Marín V. Marrodan M., et al. (13)** quien, en su estudio por conocer la predisposición nutricional y hábitos en un ámbito laboral de España en el año 2021, describió que el porcentaje de obesidad abdominal ascendió a 62,15% del total de trabajadores teniendo mayor prevalencia en el sexo masculino.

Se conoce que el tejido graso acumulado en grandes cantidades a nivel de la cavidad abdominal predispone a desarrollar enfermedades metabólicas como la diabetes mellitus y dislipidemias, ambos factores de riesgo cardiovascular, de ahí la importancia de la intervención de la enfermera en la valoración del riesgo de comorbilidad a través de la medición periódica del perímetro abdominal

Finalmente, la tabla **N°05** que responde al objetivo general, trata de la relación de las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional, donde se evidencia que de los trabajadores que presentaron medidas preventivas medianamente favorables, el 34,8% tienen sobrepeso, el 17,9% O. grado I, el 10,7% O. grado II, el 1,8% O. grado III y solo el 15,2% un estado nutricional normal. Con respecto a los trabajadores que evidenciaron medidas preventivas favorables, de ellos el 39,3% tienen sobrepeso, el 24,1% O. grado I, el 13,4% O. grado II, el 1,8%

O. grado III y solo el 21,4% presenta un estado nutricional normal. En concordancia, con la prueba estadística no paramétrica Chi- Cuadrada, se determina que no existe relación significativa entre las medidas preventivas y estado nutricional con un valor de $p=0,343$ con un nivel de significancia de 95%.

Bajo la misma línea y en congruencia, se tiene el trabajo de **Mondalgo E. y Quintana M. (18)** el estudio de Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022, quien a través del análisis inferencial aplicado en su estudio determino que no existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional con un valor de $p=0,948$.

Por el contrario, se contradice con los trabajos de **Cerrón B. y Ríos, A. (19)** en su estudio Exceso de peso y su relación con el estilo de vida en trabajadores de la municipalidad de Huancayo, 2021” en la cual mediante la prueba no paramétrica Chi- Cuadrado con un valor de $p=0,006$ se determinó que si existe relación significativa entre el exceso de peso y el estilo de vida en los trabajadores. Y **Pare, S. (24)** quien en su estudio busca investigar la relación entre patrones alimentarios y obesidad en trabajadores de la Microred Metropolitana año 2024, en el cual finalmente se concluyó que existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el IMC con un valor de $P=0,033$.

De acuerdo con los hallazgos obtenidos, Nola Pender sostiene que, para generar conductas y/o comportamientos de salud, existen muchos factores influyentes, así como las características y experiencias individuales, bajo este sustento teórico, es preciso resaltar, que tanto el conocimiento como la actitud son indispensables para promover salud y prevenir enfermedades que son modificables por conductas. Por otro lado, la función que cumple la enfermera en la comunidad y en específico en los

centros laborales es crucial, bajo el enfoque de la promoción de la salud, busca educar a los trabajadores en conductas y hábitos saludables, también brindarle las herramientas necesarias para que generen de forma autónoma la autoeficacia percibida, y sean portavoces de salud en los entornos en los que se desarrollan, para que de esta forma adopten también estas medidas preventivas básicas y busquen mantener un estado de salud nutricional óptimo, en consecuencia prevenir y mitigar el riesgo de enfermedades no transmisibles.

En este estudio y bajo la postura del investigador, infiere que las medidas preventivas son una variable compleja, que está condicionada por factores económicos, culturales, instructivos y el contexto social. Por ello busca promover la realización de estudios posteriores que ayuden a profundizar y comprender las realidades específicas de cada grupo poblacional. En consecuencia, mejorar las estrategias e implementar programas de salud que tengan impacto y generen cambios significativos en la salud pública de la región.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Los datos sociodemográficos indican que la mayor cantidad de trabajadores se encuentra en rangos de 25 a 31 años (20,5%), respecto al género existe mayor cantidad de trabajadores mujeres (58,9%), según el área laboral, gran parte son operativos de campo (51,8%) y con referente al seguro de salud, la mayoría tiene SIS (71,4%) debido a que las ofertas de empleo están distribuidas por planilla y servicios, teniendo mayor alcance en trabajadores por servicios, los cuales no cuentan con un vínculo contractual, por ende no poseen beneficios.
- Las medidas preventivas según dimensiones, presenta conocimiento regular (56,3%) de los cuales son de oficina (33,9%) y campo (23,3%). De la actitud de medidas preventivas, demuestran una actitud regularmente favorable (58,9%) de los cuales son trabajadores de oficina (29,5%) y campo (41,1%).
- En los trabajadores de la municipalidad de Ciudad Nueva, se evidencia sobrepeso (39,3%), obesidad grado I (24,1%), obesidad grado II (13,4%).
- Del riesgo de enfermedad cardiovascular en los trabajadores de la municipalidad de Ciudad Nueva, se evidencio que presenta muy alto riesgo (55,4%) de ellos son mujeres (43,8%) y varones (11,6%).
- De la relación de Medidas preventivas de sobrepeso, obesidad y Estado nutricional según la prueba estadística no paramétrica Chi-Cuadrada, se demostró que no existe relación significativa entre las variables.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los trabajadores que presentan medidas preventivas medianamente adecuadas y estado nutricional con sobrepeso y obesidad gestionar su tiempo de manera eficaz y mejorar sus hábitos alimentarios, horarios de sueño y en especial implementar la practica regular de actividad física al aire libre pues estos aspectos son claves para mantener una salud nutricional optima y prevenir enfermedades cardiovasculares que pueden afectar la salud y calidad de vida de los trabajadores y sus familias.
- Se recomienda al área de salud ocupacional de la municipalidad, implementar medidas preventivas, con un enfoque integral, realizar evaluaciones continuas de riesgos, implementar programas de capacitación para trabajadores y establecer programas de bienestar físico y mental, que promuevan la practica regular de pausas activas, actividades deportivas, sesiones educativas y controles antropométricos regulares, con el fin de reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, optimizar la productividad y reducir el ausentismo laboral por asistencia médica. Por ende, garantizar una estancia segura y eficaz en su centro de labores.
- Se recomienda al comité de seguridad y salud en el trabajo de la Municipalidad, proponer y fortalecer la participación activa en estrategias de salud que promuevan la prevención de riesgos y bienestar de los trabajadores, asimismo supervisar y asegurar el cumplimiento de las actividades planificadas en materia de seguridad y salud en el trabajo según normativa elaborada.

- Se recomienda al gobierno local implementar normativas que garanticen la dispensación de alimentos inocuos en los quioscos y cafeterías que se encuentran alrededor de los ambientes de la municipalidad, con el fin de fomentar la elección de alimentos saludables y disminuir el consumo de alimentos ultra procesados altos en sodio, azúcares y grasas saturadas.
- Se recomienda al personal de salud, del centro de salud de la jurisdicción, fortalecer las estrategias de salud enfocadas en el ámbito preventivo promocional de los centros laborales, con el objetivo de prevenir las enfermedades cardiovasculares y complicaciones como consecuencia del sobrepeso y obesidad en un largo plazo.
- Se recomienda realizar estudios de investigación referidos al cuidado de enfermería en salud ocupacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización panamericana de la salud. Nueve países de América Latina y el Caribe intensifican sus esfuerzos para frenar la obesidad, con el apoyo de la OPS. [Internet] Pagina web.2025. [15 de junio 2025] Disponible en: **<https://www.paho.org/es/noticias/4-3-2025-nueve-paises-america-latina-caribe-intensifican-sus-esfuerzos-para>**
2. Organización Internacional del Trabajo. Colombia,2025. [Citado el 20 de abril del 2025] Disponible en: **<https://www.cancilleria.gov.co/international/multilateral/united-nations/ilo>**
3. Manual de implementación del Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida para la persona, familia y comunidad (MCI). Minsa. 2021.[Internet] Pág. 8. [Citado el 14 de mayo del 2025] Disponible en: **<https://bvs.minsa.gob.pe/local/fi-admin/rm-220-2021-minsa.pdf>**
4. Organización Mundial de la salud OMS. Obesidad y sobrepeso. [Internet] 1 de marzo 2024. [Citado el 16 de septiembre] Disponible en: **<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>**
5. Estado nutricional y su importancia en la salud. [Internet] 28 de febrero 2024.Europa. [Citado el 16 de septiembre 2024] Disponible en: **<https://universidadeuropea.com/blog/estado-nutricional/>**
6. Organización panamericana de la Salud. Prevención de la obesidad. [Internet] [Citado el 16 de septiembre 2024] Disponible en: **<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=el%20sobrepeso%20es%20el%20peso,crecimiento%20infantil%20de%20la%20OMS>**.

7. Taminato M, Fernández H, Barbosa DA. La enfermería y los objetivos del desarrollo sostenible (ODS) Un compromiso esencial. Revista brasilera de Enfermería. 2023;76(6): 1-2.
8. Servet Yanatma. Países de la unión europea más afectados por la creciente crisis de obesidad. [Internet] Euronew. 2023 [Citado el 20 de junio 2025] Disponible en: <https://es.euronews.com/salud/2023/12/20/que-paises-de-la-ue-son-los-mas-afectados-por-la-creciente-crisis-de-obesidad>
9. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, el Programa Mundial de Alimentos y la Organización Panamericana de la Salud. Panorama regional de la seguridad alimentaria y la nutrición. América latina y el caribe. 2023. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/afb901b8-a419-47d8-a523-b35dc31bed7e/content>
10. Moran G. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles, ENDES-2024. Lima Perú. [Internet] mayo 2025. [Citado el 20 de junio 2025] Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib2017/libro.pdf
11. Silva R. [Internet] Infobae.2024[Citado el 2 de marzo del 2025] Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2024/10/07/mas-60-mil-personas-con-obesidad-fueron-atendidas-por-essalud-en-2024/>
12. Luna M. [Internet] Dirección Regional de Salud Tacna.2023. [Citado el 2 de marzo del 2025] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/regiontacna-diresa/noticias/728447-tacna-mas-del-50-de-adultos-padecen-de-obesidad>

13. Calderón A, Marín V, Marrodan M, et al. Condición nutricional y hábitos alimentarios de los asistentes a consulta de Nutrición en España dentro del ámbito laboral. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. (España) 2021;41(3): 185-1993.
14. Palacios D. Composición corporal y estado nutricional en trabajadores del centro internacional de salud la pradera. [Tesis de licenciatura]. Cuba: Instituto de higiene, epidemiología y microbiología, centro de nutrición, laboratorio de antropología. Universidad de la Habana; 2022.
15. Jara, A. Zarate, M. Prevalencia de estilos de vida no saludable y exceso en funcionarios de un centro de salud: un estudio transversal. [Tesis de Licenciatura] Paraguay: Universidad del norte de Asunción; 2024.
16. Orellana J. Asociación entre el estado nutricional, hábitos alimenticios y rendimiento laboral, en el personal de enfermería del área clínico quirúrgica de la clínica Medilab de la ciudad de Loja en el periodo 2022. [Tesis de Maestría]. Ecuador: Maestría en Nutrición y Dietética, Repositorio Digital universidad de las Américas; 2023.
17. Mendoza M. Estado nutricional, consumo alimentario y actividad física en el personal administrativo del hospital obrero N°1 La Paz, segundo trimestre 2021. [Tesis de Licenciatura] Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés; 2022.
18. Mondalgo E, Quintana M. Estilos de vida saludable y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022. [Tesis de Licenciatura] Apurímac: Repositorio Digital de la Universidad tecnológica Los Andes; 2022.
19. Cerrón B. Ríos, A. Exceso de peso y su relación con el estilo de vida en trabajadores de la Municipalidad de Huancayo, 2021. [Tesis de Licenciatura] Huancayo. Repositorio digital de la Universidad Peruana los Andes; 2022.

20. Aguilar C. Estilos de vida y estado nutricional en trabajadores del servicio de nutrición del hospital Goyeneche, Arequipa, 2021. [Tesis de Licenciatura]. Puno: Repositorio institucional, Universidad Nacional del Altiplano; 2023.
21. Rojas B, Herrera S. Influencia del nivel de conocimiento nutricional sobre el consumo de alimentos ultra procesados y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores de una empresa de transportes y servicio de Lima, 2020. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Peruana la Unión; 2023.
22. Roque Y. Factores que condicionan el sobrepeso y obesidad en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Santa Lucía 2021. [Tesis de Licenciatura] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2023.
23. Gallardo K. Impacto del programa pausa activa sobre el estado nutricional y síndrome metabólico de los trabajadores del centro de atención primaria III Metropolitano ESSALUD Tacna durante el periodo septiembre 2017 a febrero 2018. [Tesis de Licenciatura] Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018
24. Pare S. Hábitos alimenticios relacionados a la obesidad en trabajadores de la Microred Metropolitana Año 2024. [Tesis de Licenciatura] Tacna: Repositorio institucional de la Universidad Privada de Tacna; 2024.
25. Raile M, Marriner A. Modelos y Teorías en Enfermería. 7° ed. España; Elsevier; 2011.
26. Aristizábal G, Blanco D, Sanches A. et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria. (México) 2011; 08(04): 1665-7063.
27. Julio V, Vacarezza M, Álvarez C. et al. Niveles de atención, de prevención y atención de la salud. Prensa Medica Latinoamericana. (Uruguay) 2011; 33(1): 250-3816.

28. Aures A, Balbin A. Propuesta metodología para la identificación de expertos en el ámbito organizacional. Revista Aures García, A.A. & Balbin Landeo, A.E.(2021). [Internet]Lima- Perú. [Citado el 12 de diciembre] Disponible en: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Interfases/article/download/5789/5831?inline=1>
29. Curi R, Crisóstomo M. Conocimiento sobre medidas preventivas para evitar enfermedades en usuarios que acuden a la piscina de San Cristóbal, Huancavelica. 2017 [Tesis de licenciatura]. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2017.
30. Allport G. Manual de Psicología social en Worcester Clark University Press. (1935)
31. Ubillos S, Mayordomo S, Paes D. Componentes de la actitud, modelo de la acción razonada y acción planeada. Psicología social, cultural y Educación. Universidad del país de Vasco.
32. Lázaro M, Domínguez C. Guías Alimentarias para la población Peruana [Internet] Ministerio de Salud (2019) [Citado el 20 de junio del 2025] Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/4832.pdf>
33. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] 2024. [Citado el 20 de junio del 2025] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
34. Limia M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de Salud. Índex de Enfermeria. Scielo. (Cuba) 2010; 19(1): 1132-1296.
35. Fabres L, Moya P. Sueño: Conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Revista Médica Clínica Las Condes. (Chile) 2021;32(5): 527-534.
36. Estrés. Organización Mundial de la Salud. [Internet] 2023. [07 de junio 2025] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

37. Henry Trujillo Aspilcueta. Abordaje Nutricional para la Prevención y Control de Sobrepeso y Obesidad tipo I de la Persona Joven, Adulta y Adulta Mayor. [Internet] Lima: Ministerio de salud, Instituto nacional de salud; 2022. [Citado el 27 de septiembre 2024] Disponible en: **<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2023-04/ABORDAJE%20NUTRICIONAL>**
38. Luis Aguilar Esenarro, Mariela contreras Rojas & Walter Vilches Dorador. Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. [Internet] Lima: Ministerio de salud, Instituto nacional de salud; 2012 [Citado el 27 de septiembre 2024] Disponible en: **<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>**
39. Luis Aguilar Esenarro, Mariela Contreras Rojas, Juan del Canto, et al. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Minsa. 2012. [Internet] Lima-Perú. [Citado el 12 de diciembre] Disponible en: **<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>**
40. Aguilar L, Contreras M, Vílchez W, et al. Minsa. Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Lima. 2012. [Citado el 20 de abril del 2025] Disponible en: **<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>**
41. Gallego J. El concepto de centro de trabajo y adscripción de las personas trabajadoras como presupuestos de los derechos de representación en el trabajo a distancia y las empresas digitalizadas. Revistas Catalanas con acceso abierto (España) 2022;1(100): 264-266.
42. Pedroso L, Diez T, López A, et al. Estructuración sistémica de los contenidos de la matemática en la ingeniería utilizando la habilidad usar

asistentes matemáticos. Revista científico metodológica. (Habana)
2022;74, (64-74)

43. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación:
6°ed. (México); Mc Graw Hill; 2014. (4)

ANEXOS

**ANEXO N° 01
MATRIZ DE CONSISTENCIA**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	OPERACIONALIZACION DE VARIABLES							METODOLOGIA	
			VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICION		
Formulación del problema: ¿Existe relación entre las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la municipalidad distrital de Ciudad Nueva, Tacna 2025?	General: Determinar la relación entre las medidas preventivas de sobrepeso, obesidad y el estado nutricional de los trabajadores de la municipalidad distrital de Ciudad Nueva. Específicos: Describir las características sociodemográficas en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva. Identificar el conocimiento y actitud de medidas preventivas de	Hipótesis alterna: Existe relación significativa entre el conocimiento de medidas preventivas de sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna 2025	Independiente: Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad	Son acciones destinadas a evitar o disminuir la probabilidad de aparición una enfermedad o problema de salud. Estas medidas pueden incluir la promoción de estilos de vida saludables, la detección temprana de sobrepeso, obesidad, el uso de tratamientos para prevenir o retrasar el avance de la enfermedad, y la reducción de factores de riesgo.	Socio demográfico	Datos generales	1-10			Nominal	ENFOQUE: Cuantitativo TIPO: Correlacional Prospectivo Transversal MÉTODO: Deductivo POBLACIÓN 444 trabajadores UNIDAD DE ANÁLISIS: Trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva MUESTRA: 112 trabajadores MUESTREO: Probabilístico estratificado CRITERIOS DE INCLUSIÓN: Trabajadores presentes al momento de la encuesta. Trabajadores que acepten firmar el consentimiento informado
					Conocimiento	Alimentación y nutrición	1-5	Incorrecto=0 Correcto=1 Puntaje: 0-15=Bajo 9-12=Medio 13-15=Alto	Medidas preventivas inadecuadas =0-44 Medidas preventivas medianamente adecuadas =45-75 Medidas preventivas adecuadas =76-91	Ordinal	
						Actividad física	6 -8				
						Responsabilidad en salud	9-13				
						Sueño y estrés	14-15				
					Actitudes	Alimentación y nutrición	16-21	Nunca=1 A veces=2 Casi siempre=3 Siempre=4 Puntaje: 0 -35 =desfavorable 36-60 =Medianamente favorable 61-76 =Favorable		Ordinal	
						Actividad física	22-24				
						Responsabilidad en salud	25-30				
						Sueño y estrés	31-32				
						Consumo de sustancias tóxicas	33-34				

	sobrepeso, obesidad en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva. Valorar el estado nutricional según el análisis antropométrico en trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva. Identificar el riesgo de enfermedad cardiovascular en trabajadores de la Municipalidad de Ciudad Nueva.	<p>Hipótesis Nula: No existe relación significativa entre el conocimiento de medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva Tacna 2024.</p>	<p>Dependiente: Estado Nutricional</p>	<p>El estado nutricional se define como la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos por el organismo.</p>	IMC	Peso/Talla	1	<p>Delgadez= <18,5 Normal= 18,5 <25 Sobrepeso = 25 <30 Obesidad = >30</p>	<p>Delgadez= <18,5 Normal= 18,5 <25 Sobrepeso= 25 <30 Obesidad = >30</p>	Ordinal	<p>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: Trabajadores que no se encuentren presentes al momento de la encuesta Trabajadores que acepten firmar el consentimiento informado</p>
					Perímetro Abdominal	cm	2	<p>Varones: Bajo= < 94 Alto= > 94 Muy alto= > 102</p> <p>Mujeres: Bajo= < 80 Alto= > 80 Muy alto= > 88</p>	<p>Delgadez= <18,5 Normal= 18,5 <25 Sobrepeso= 25 <30 Obesidad = >30</p>	Ordinal	<p>TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS Técnica: Entrevista Instrumento: Cuestionario "PEPS-I" modificado y adaptado Ficha de Evaluación Antropométrica</p> <p>PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Se coordinó con gerente de recursos Humanos, jefes de área y coordinadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.</p>

ANEXO N°02

MUESTRA

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}$$

Marco muestral	N= 444
Alfa (Máximo error tipo I)	a = 0,050
Nivel de confianza	1-a/2 = 0,975
Z de (1- a/2)	Z(1-a/2) = 1,960
P	p= 0,500
Q	q= 0,500
Precisión	d= 0,080

Tamaño de la muestra = 112

Teniendo esta fórmula ecuacional, se procede a remplazar los valores, y se obtiene la cantidad de 112 trabajadores de la municipalidad distrital de ciudad nueva de las distintas áreas administrativo y operativos de campo.

ANEXO N°03

MUESTREO PROBABILISTICO ESTRATIFICADO

1. POBLACION TOTAL

Modalidad de contrata		Administrativo de oficina	Operativo de campo	TOTAL
Planilla	Proyecto de Inversiones	23	27	50
	Nombrados, permanentes	75	25	100
	Contrato administrativo de servicios (CAS)	10	0	10
Servicios		141	143	284
TOTAL		249	195	444

2. MUESTRA OBTENIDA

Modalidad de contrata		Administrativo de oficina	Operativo de campo	TOTAL
Planilla	Proyecto de Inversiones	3	0	3
	Nombrados, permanentes	12	4	16
	Contrato administrativo de servicios (CAS)	3	2	5
Servicios		36	52	88
TOTAL		54	58	112

ANEXO N°04

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS N°1

CUESTIONARIO DE MEDIDAS PREVENTIVAS

I. PRESENTACION

Estimado Sr.(a) trabajador(a). Buen día, mi nombre es Julia Chura Quispe egresada de la Escuela de Enfermería de la UNJBG, me encuentro realizando un estudio de investigación con la finalidad de obtener información sobre “Medidas Preventivas del Sobrepeso, Obesidad y Estado Nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna 2025” motivo por el cual solicito a Ud. Tienda a bien responder con honestidad las siguientes preguntas, el cual se realizara de forma anónima y guardando toda la confidencialidad del caso. Desde ya agradezco su participación y colaboración en la consecución de los objetivos que persigo. Atte.

II. DATOS

- Edad _____
- Sexo: Femenino () Masculino ()
- Estado civil: Soltero () Casado () Conviviente () otros ()
- ¿Tiene hijos? Si () No ()
- Si respondió si la pregunta anterior ¿Cuántos? _____
- En qué área labora: oficina () Campo ()
- ¿Qué tipo de seguro tiene Usted?
ESSALUD () SIS () Sanidad () otros ()
- ¿En la Municipalidad de Ciudad Nueva existe el área de salud ocupacional?
Si () No ()
- Ciudad de procedencia _____
- Tipo de vivienda: Propia () Alquilada ()

III. CONTENIDO

Finalidad: identificar el nivel de conocimiento y actitudes de los trabajadores sobre las medidas preventivas del sobrepeso, obesidad en la municipalidad distrital de Ciudad Nueva.

Instrucciones:

Lea cuidadosamente las preguntas y marque con un aspa la respuesta que usted crea correcta.

Conocimiento:

N°	ITEMS
1	El porcentaje (%) de alimentos que debe incluir un plato saludable es:
	a) 60% carbohidratos, 20% verduras y 20% proteínas.
	b) 50% verduras, 25% proteínas y 25% carbohidratos.
	c) 35% proteínas, 35% proteínas y 30 % carbohidratos.
	d) 25% verduras, 30% proteínas y 50% carbohidratos

2	Los alimentos que incluyen una dieta saludable son:	
	<input type="checkbox"/>	a) Frutas y verduras, cereales integrales (trigo, quinua), proteínas (carnes, huevo), grasas saludables (frutos secos, aceite de olivo) y productos lácteos (queso, yogurt).
3	<input type="checkbox"/>	b) Frituras, papas fritas, frutas en conserva, verduras embazadas, embutidos y pescados y mariscos enlatados.
	<input type="checkbox"/>	c) Frutas y verduras, Carbohidratos (arroz y fideos), proteínas (carnes, huevo), grasas saturadas(mantequilla) y productos lácteos (leche condensada).
	<input type="checkbox"/>	d) Frutas y verduras enlatadas, cereales integrales, grasas saludables (frutos secos, aceite de girasol) y productos lácteos (queso, yogurt).
	Porciones de frutas y verduras que se debe consumir durante el día:	
3	<input type="checkbox"/>	a) 2 porciones de frutas y verduras
	<input type="checkbox"/>	b) 3 porciones de frutas y verduras
	<input type="checkbox"/>	c) 5 porciones de frutas y verduras
	<input type="checkbox"/>	d) 1 porción de fruta y verduras
4	Se consideran carnes procesadas o artificiales:	
	<input type="checkbox"/>	a) Jamón, chorizo, longaniza, mortadela, tocino, salchicha y salami.
4	<input type="checkbox"/>	b) Carne molida sin embazar, papas fritas, filete de cerdo y carne de pavo.
	<input type="checkbox"/>	c) Las frituras, papas al hilo, queso fresco, frutos secos (almendra) y pasteles
	<input type="checkbox"/>	d) Pescados congelados, carne molida sin embazar, palta y aceite de olivo.
	Número de comidas principales y refrigerios que se debe ingerir durante el día son:	
5	<input type="checkbox"/>	a) 1 comida principal y 2 meriendas
	<input type="checkbox"/>	b) 2 comidas principales y 2 meriendas
	<input type="checkbox"/>	c) 3 comidas principales y 1 merienda
	<input type="checkbox"/>	d) 3 comidas principales y 2 meriendas
6	Las actividades físicas que se debe realizar todos los días son:	
	<input type="checkbox"/>	a) Subir escaleras, caminar, bailar, andar en bicicleta y practicar deportes.
6	<input type="checkbox"/>	b) Subir escaleras, caminar, ver televisión, andar en bicicleta y leer libros.
	<input type="checkbox"/>	c) Jugar ajedrez, cartas, caminar, andar en bicicleta y lavar la ropa.
	<input type="checkbox"/>	d) Subir escaleras, jugar juegos de mesa, escuchar música y andar en bicicleta.
	Tiempo de actividad física moderada que se debe realizar a diario y a la semana son:	
7	<input type="checkbox"/>	a) 15 minutos a diario y 200 a 300 minutos a la semana
	<input type="checkbox"/>	b) 60 minutos a diario y 100 a 150 minutos a la semana
	<input type="checkbox"/>	a) 30 minutos a diario y 150 a 300 minutos a la semana
	<input type="checkbox"/>	c) 20 minutos a diario y 80 a 100 minutos a la semana
8	El intervalo de tiempo que debe transcurrir entre cada control de salud es de:	
	<input type="checkbox"/>	a) Cada 6 meses
8	<input type="checkbox"/>	b) Cada 12 meses
	<input type="checkbox"/>	c) Cada 36 meses
	<input type="checkbox"/>	d) Cada 24 meses
	Posterior a un examen de laboratorio, los resultados aceptables de glucosa y colesterol en ayunas es de:	

9		a) Glucosa 80 -100 mg/dl y colesterol menor a 300 mg/dl
		b) Glucosa 80 -110 mg/dl y colesterol menor a 150 mg/dl
		c) Glucosa 80-120 mg/dl y colesterol menor a 250 mg/dl
		d) Glucosa 70 -100 mg/dl y Colesterol menor a 200 mg/dl
10	Las acciones adecuadas que se debe realizar ante un problema de salud son:	
		a) Acudir a farmacia, comprar un calmante
		b) Acudir a consulta médica y cumplir el tratamiento indicado
		c) Automedicarse, tomar remedios caseros
11	Son datos que le ayudan a conocer si está en riesgo de sobrepeso y obesidad:	
		a) Presión Arterial (PA), Peso corporal y Perímetro abdominal (pab)
		b) Índice de masa corporal (IMC), Presión arterial (PA) y Peso Corporal
		c) Índice de masa corporal (IMC), Peso corporal y Perímetro abdominal (pab)
12	El número de vasos de agua que se debe ingerir como mínimo durante el día son:	
		a) 10 vasos
		b) 8 vasos
		c) 6 vasos
13	Para gozar de buena salud, la cantidad de horas de sueño nocturno es de:	
		a) 9 a 10 horas
		b) 5 a 7 horas
		c) 7 a 8 horas
14	Acciones que se debe realizar antes de dormir, para promover un sueño reparador.	
		a) Mantener horarios regulares para dormir y despertar, mantener un ambiente de sueño cómodo y evitar ingerir cafeína o alcohol.
		b) Mantener horarios irregulares para dormir y despertar, mantener un ambiente de sueño limpio, realizar actividad física.
		c) Mantener un ambiente de sueño, ingerir pastillas somníferas y evitar ingerir alcohol.
15	Son técnicas de relajación que ayudan a prevenir el estrés:	
		a) La respiración profunda, la relajación muscular y la meditación.
		b) El baile, El taichi, la relajación muscular
		c) La meditación, el baño en agua tibia, Escuchar música clásica
	d) La respiración profunda, la relajación muscular y la danza.	

ACTITUD:

N°	ITEMS	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
16	Para conservar los alimentos considera seleccionar comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos				
17	Para conservar los alimentos considera seleccionar comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos				
18	Considera leer las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o conservadores)				
19	Considera consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.				
20	Considera incluir en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplos: granos enteros, frutas crudas y verduras crudas)				
21	Considera escoger comidas que incluyan los nutrientes básicos cada día (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)				
22	Considera realizar ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
23	Considera importante caminar al menos 30 minutos diariamente				
24	Considera importante conocer el nivel de colesterol en sangre				
25	Considera hacer medir su presión arterial periódicamente				
26	Considera importante realizar control periódico de su peso				
27	Considera que usar de forma excesiva medicamentos sin prescripción médica es perjudicial para la salud				
28	Considera importante asistir a consulta para conocer tu estado de salud				
29	Considera importante beber 8 vasos de agua al día				
30	Considera que dormir bien y sentirse descansado al levantarse es importante				
31	Considera que dormir de 7 a 8 horas por la noche es importante para mantener buena salud				
32	Considera que relajarse y disfrutar de su tiempo libre es importante				
33	Considera que los efectos de las bebidas alcohólicas son dañinos				
34	Considera que tomar frecuentemente café o bebidas con cafeína son saludables				

ANEXO N°05

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS N°2

ESTADO NUTRICIONAL

I. FINALIDAD

Medir el estado nutricional de los trabajadores adultos en el recinto laboral del distrito de Ciudad Nueva.

Datos relacionados del trabajador

Nombre y apellidos:



PARTE INSTRUCTIVA

Utilizar de manera correcta los materiales proporcionados, tomar las medidas antropométricas según técnica y registrar los datos según se indique, es preciso señalar que no se aceptan borrones.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS:

- Peso: _____
- Talla: _____
- Perímetro abdominal (Pab): _____
- índice de masa corporal (IMC): _____

ESTADO NUTRICIONAL

Datos antropométricos	Valor de la evaluación
IMC	<input type="checkbox"/> Delgadez <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Sobrepeso <input type="checkbox"/> Obesidad Grado I <input type="checkbox"/> Obesidad Grado II <input type="checkbox"/> Obesidad Grado III
Pab	<input type="checkbox"/> Bajo riesgo <input type="checkbox"/> Alto riesgo <input type="checkbox"/> Muy alto riesgo

ANEXO N°06.A

VALIDES POR CONTENIDO

INTRUMENTO N°1: MEDIDAS PREVENTIVAS

ITEMS	EXPERTOS					Suma	V Ayken
	EXP.N°01	EXP.N°02	EXP.N°03	EXP.N°04	EXP.N°05		
1	1	0	1	1	1	4	1,00
2	1	1	1	1	1	5	1,00
3	1	1	1	1	1	5	1,00
4	1	0	1	1	1	4	1,00
5	1	1	0	1	1	4	0,80
6	1	1	1	1	1	5	1,00
7	1	1	1	1	1	5	1,00
8	1	1	1	0	1	4	0,80
9	1	1	1	1	1	5	1,00
10	1	1	1	1	1	5	1,00
11	1	1	1	1	1	5	1,00
12	1	1	1	1	1	5	1,00
13	1	1	1	1	1	5	1,00
14	1	1	1	1	1	5	1,00
15	0	0	1	1	1	4	0,80
16	1	1	0	1	1	4	0,80
17	1	1	0	1	1	4	0,80
18	1	1	1	1	1	5	1,00
19	1	1	1	1	1	5	1,00
20	1	1	1	1	1	5	1,00
21	1	0	1	1	1	4	0,80
22	1	1	1	1	1	5	1,00
23	1	1	1	1	1	5	1,00
24	1	1	1	1	1	5	1,00

25	1	0	1	1	1	4	0,40
26	1	1	1	1	1	5	1,00
27	1	1	1	1	1	5	1,00
28	1	1	1	1	1	5	1,00
29	0	0	1	1	1	3	0,60
30	1	1	1	1	1	5	1,00
31	1	1	1	1	1	5	1,00
32	1	1	1	1	1	5	1,00
33	1	1	1	1	1	5	1,00
34	1	1	1	1	1	5	1,00

V de Ayken	93,52 %
------------	---------

La validez de contenido a través de la V de Ayken es de 93,52.

VALIDES POR CONTENIDO

INTRUMENTO N°02: ESTADO NUTRICIONAL

ITEMS	EXPERTOS					Suma	V de Ayken
	EXP.N°01	EXP.N°02	EXP.N°03	EXP.N°04	EXP.N°05		
1	1	1	0	1	1	4	0,80
2	1	1	1	0	1	4	0,80

V de Ayken	90,00%
------------	--------

La validez de contenido a través de la V de Ayken es de 90,00%.

ANEXO N°6.B
VALIDEZ POR CRITERIO
INTRUMENTO N°1: MEDIDAS PREVENTIVAS

JUICIO DE EXPERTOS							
			EXPERTO N°01	EXPERTO N°02	EXPERTO N°03	EXPERTO N°04	EXPERTO N°05
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Está formulado con lenguaje apropiado y entendible.	96,00 %	80,00 %	80,00 %	90,00 %	90,00 %
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación	99,00 %	80,00	90,00	80,00	90,00
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.	99,00	80,00	95,00	90,00	100,00
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.	99,00	80,00	80,00	80,00	100,00
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la trasmisión de las mismas.	79,00	80,00	95,00	75,00	100,00
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.	80,00	80,00	80,00	80,00	99,00
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.	98,00	80,00	60,00	80,00	99,00
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación	69,00	80,00	80,00	75,00	99,00
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación con el proceso de método científico.	80,00	80,00	92,00	80,00	95,00
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.	79,00	80,00	90,00	80,00	95,00
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado	80,00	80,00	80,00	80,00	98,00

SUB TOTAL	87.09	80.00	90.18	80.90	96.81
-----------	-------	-------	-------	-------	-------

TOTAL	86.99%
-------	--------

La validez por criterio es alta con un 86,99 %, lo que indica relevancia de los ítems.

VALIDEZ POR CRITERIO

INSTRUMENTO N°02: ESTADO NUTRICIONAL

JUICIO DE EXPERTOS							
			EXPERTO N°01	EXPERTO N°02	EXPERTO N°03	EXPERTO N°04	EXPERTO N°05
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Está formulado con lenguaje apropiado y entendible.	90,00	80,00	60,00	75,00	90,00
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación	95,00	80,00	70,00	80,00	90,00
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.	80,00	80,00	75,00	75,00	86,00
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la trasmisión de las mismas.	96,00	80,00	80,00	80,00	90,00
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.	78,00	80,00	90,00	80,00	95,00
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.	78,00	80,00	90,00	80,00	80,00
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación	92,00	80,00	95,00	80,00	90,00
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación con el proceso de método científico.	80,00	80,00	80,00	80,00	75,00
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.	80,00	80,00	60,00	80,00	90,00
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado	90,00	80,00	80,00	80,00	90,00

SUB TOTAL	85,36	80,00	78,18	79,09	86,90
-----------	-------	-------	-------	-------	-------

TOTAL	81,90
-------	-------

La validez por criterio es alta con un 81,90% lo que indica relevancia entre sus ítems.

ANEXO N° 6.C
VALIDEZ POR CONSTRUCTO
INSTRUMENTO N°1: MEDIDAS PREVENTIVAS

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,694
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	1337,171
	gl	561
	Sig.	,000

DESCRIPCION:

Como se observa en la tabla Prueba de KMO y Bartlett su valor es 0,694 cantidad que está por encima del 0,500 es decir existe correlación entre sus ítems, así mismo de acuerdo al resultado de la esfericidad de Bartlett su p – valor o significancia asintótica bilateral es 0,000 menor que 0,05 por lo que se comprueba que existe relación entre sus ítems y por lo tanto es factible realizar el análisis factorial.

VALIDEZ POR CONSTRUCTO
INSTRUMENTO N°02: ESTADO NUTRICIONAL

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,500
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	39,875
	gl	1
	Sig.	,000

DESCRIPCION:

Como se observa en la tabla Prueba de KMO y Bartlett su valor es 0,500 cantidad que está por encima del 0,500 es decir existe correlación entre sus ítems, así mismo de acuerdo al resultado de la esfericidad de Bartlett su p – valor o significancia asintótica bilateral es 0,000 menor que 0,05 por lo que se comprueba que existe relación entre sus ítems y por lo tanto es factible realizar el análisis factorial.

ANEXO N°07

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

INSTRUMENTO N°01: MEDIDAS PREVENTIVAS

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,966	,938	34

Como criterio general, Pedroso, L Diez, T& López, A. (2022) Sugieren estas recomendaciones con los siguientes limites (42)

Confiabilidad muy baja: $a \leq 0,30$

Confiabilidad baja: $0,30 < a \leq 0,60$

Confiabilidad moderada: $0,60 < a \leq 0,75$

Confiabilidad alta: $0,75 < a \leq 0,90$

Confiabilidad muy alta: $a > 0,90$

DESCRIPCIÓN:

Según el índice alfa de Cronbach la confiabilidad del instrumento se encuentra en la categoría coeficiente alfa $> 0,90$, por lo que la confiabilidad es muy alta.

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO
INSTRUMENTO N°02: ESTADO NUTRICIONAL

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,771	,773	2

Como criterio general, Pedroso, L Diez, T& López, A. (2022) Sugieren estas recomendaciones con los siguientes limites:

Confiabilidad muy baja: $a \leq 0,30$

Confiabilidad baja: $0,30 < a \leq 0,60$

Confiabilidad moderada: $0,60 < a \leq 0,75$

Confiabilidad alta: $0,75 < a \leq 0,90$

Confiabilidad muy alta: $a > 0,90$

DESCRIPCIÓN:

Según el índice alfa de Cronbach la confiabilidad del instrumento se encuentra en la categoría coeficiente alfa $< 0,60$ por lo que la confiabilidad del instrumento es relativamente baja.

ANEXO N°08

FORMATO DE VALIDACION POR CRITERIO

EXPERTO 1

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Godoy Vilca Ledi Elita
 1.2. EDAD:
 1.3. INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: c.s. La Esperanza
 1.4. TITULO PROFESIONAL: Lic. Nutricion Humana
 1.5. GRADO ACADEMICO:
 1.6. TITULACION DE LA INVESTIGACION: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					96
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					99
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					99
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					99
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				79	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.				80	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					98
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de investigación.				69	
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso de método científico.				80	
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta				79	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				80	

III. OPINION DE APLICABILIDAD:

- 3.1. a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buenae) Muy Buena..... **87%**
 3.2. PROMEDIO DE VALORACION: **87%**
 3.3. FECHA Y LUGAR: **13-05-25 c.s. la Esperanza**
 3.4. OBSERVACIONES:


 Lic. Ledi E. Godoy Vilca
 NUTRICIONISTA
FIRMA DEL EXPERTO
 C.N.P. 3839

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Godoy Vilca Ledi Elita
 1.2. EDAD:
 1.3. INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: C.S. La Esperanza
 1.4. TITULO PROFESIONAL: Lic. en Nutricion Humana
 1.5. GRADO ACADEMICO:
 1.6. TITULACION DE LA INVESTIGACION: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICI ENTE	BAJO	REGU LAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					90
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					95
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación				80	
4	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas				80	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					96
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.				78	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				78	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de investigación.					92
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso de método científico.				80	
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta				80	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					70

III. OPINION DE APLICABILIDAD:

- 3.1. a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buenae) Muy Buena...X...
 3.2. PROMEDIO DE VALORACION: 85.47
 3.3. FECHA Y LUGAR: 13-05-25 C.S. La Esperanza
 3.4. OBSERVACIONES:


 Lic. Ledi E. Godoy Vilca
 NUTRICIONISTA
 C.O.P. 3839
 FIRMA DEL EXPERTO

FORMATO DE VALIDACION POR CONTENIDO

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o () la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice sus necesario, sus observaciones.

TITULO: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

INSTRUMENTO: "MEDIDAS PREVENTIVAS DEL SOBREPESO, OBESIDAD"

N°	INTERROGANTES	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE (3)	CORREGIR (2)	NO APLICABLE (1)	
Conocimiento					
1	El porcentaje (%) de alimentos que debe incluir un plato saludable es:	✓			
2	Los alimentos que incluye una dieta saludable son:	✓			
3	Los alimentos procesados, ricos en grasa y dulces, son:	✓			
4	Se consideran carnes procesadas o artificiales:	✓			
5	El número de comidas principales y refrigerios que se debe ingerir durante el día son:	✓			
6	Las actividades físicas que se debe realizar todos los días son:	✓			
7	El tiempo de actividad física moderada que se debe realizar todos los días es de:	✓			
8	El tiempo de actividad física moderada que se debe realizar durante la semana es de:	✓			
9	El intervalo de tiempo que debe transcurrir entre control y control es de:	✓			completar.
10	Posterior a un examen de laboratorio, los resultados aceptables de glucosa y colesterol en ayunas es de:	✓			
11	Las acciones adecuadas que se debe realizar ante un problema de salud son:	✓			
12	Son datos que le ayudan a conocer si está en riesgo de sobrepeso y obesidad:	✓			
13	El número de vasos de agua que se debe ingerir como mínimo durante el día son:	✓			
14	Para gozar de Buena salud, la cantidad de horas de sueño nocturno es de:	✓			
15	Acciones que se debe realizar antes de dormir, para promover un sueño reparador.	✓			
16	Son técnicas de relajación:	✓			
Actitudes					
17	Para conservar los alimentos considera seleccionar comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos	✓			
18	Considera importante comer 3 comidas al día	✓			

19	Considera leer las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o conservadores)	✓			
20	Considera incluir en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplos: granos enteros, frutas crudas y verduras crudas)	✓			
21	Considera escoger comidas que incluyan los nutrientes básicos cada día (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)	✓			
22	Considera importante realizar ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	✓			
23	Considera realizar actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	✓			
24	Considera importante caminar al menos 30 minutos diariamente	✓			
25	Considera importante conocer el nivel de colesterol en sangre	✓			
26	Considera importante hacer medir su presión arterial periódicamente	✓			
27	Considera importante realizar control periódico de su peso	✓			
28	Considera que usar de forma excesiva medicamentos sin prescripción médica es perjudicial para la salud	✓			
29	Considera importante asistir a consulta para conocer su estado de salud	✓			
30	Considera importante beber 8 vasos de agua al día	✓			
31	Considera que dormir bien y sentirse descansado al levantarse es importante	✓			
32	Considera que dormir de 7 a 9 horas por la noche es importante para mantener buena salud	✓			
33	Considera que relajarse y disfrutar de su tiempo libre es importante	✓			
34	Considera que los efectos de las bebidas alcohólicas son dañinos	✓			
35	Considera que tomar frecuentemente café o bebidas con cafeína son saludables.	✓			

- APELLIDO Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Godoy Vilca Ledi Elita
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
- DNI: 01340038
- FECHA: 13-05-25
- Observaciones:


 Ledi E. Godoy Vilca
 NUTRICIONISTA
 CNP 3839
FIRMA DEL EXPERTO
 CNP 3839

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o () la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice sus necesario, sus observaciones.

TITULO: “Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025”

INSTRUMENTO: “ESTADO NUTRICIONAL”

N°	INTERROGANTES	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE (1)	CORREGIR (2)	NO APLICABLE (3)	
1	IMC				
2	PAB				

- APELLIDO Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Godoy Vilca Ledi Elita
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:
- DNI: 01340038
- FECHA: 13-05-25
- Observaciones:


 L. Ledi E. Godoy Vilca
 NUTRIONISTA
 CNP 3839

FIRMA DEL EXPERTO
CNP 3839

EXPERTO 2

FORMATO DE VALIDACION POR CRITERIO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: *Huerta TOVAR Elizabeth Balbina*
 1.2. EDAD:
 1.3. INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: *UNJBG /FACS -ESEN docente*
 1.4. TITULO PROFESIONAL: *Lic. en Enfermería*
 1.5. GRADO ACADEMICO: *Doctora*
 1.6. TITULACION DE LA INVESTIGACION: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible				80	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación				80	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación				80	
4	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas				80	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				80	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.				80	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de investigación.				80	
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso de método científico.				80	
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta				80	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				80	

III. OPINION DE APLICABILIDAD:

3.1. a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena..... ✓

3.2. PROMEDIO DE VALORACION: *80%*

3.3. FECHA Y LUGAR: *14-05-2025 ESEN-FACS/UNJBG*

3.4. OBSERVACIONES:

Huerta

FIRMA DEL EXPERTO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Huerta Tovar Elizabeth Balbina
 1.2. EDAD:
 1.3. INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: UNJBG / FACS - ESEN Docente
 1.4. TITULO PROFESIONAL: Lic. en Enfermería
 1.5. GRADO ACADEMICO: Doctora
 1.6. TITULACION DE LA INVESTIGACION: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible				80	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación				80	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación				80	
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas				80	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				80	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.				80	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de investigación.				80	
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso de método científico.				80	
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta				80	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				80	

III. OPINION DE APLICABILIDAD:

- 3.1. Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Muy Buena *Buena ✓*
 3.2. PROMEDIO DE VALORACION: 80%
 3.3. FECHA Y LUGAR: 14-05-2025 ESEN - FACS / UNJBG
 3.4. OBSERVACIONES:



 FIRMA DEL EXPERTO

FORMATO DE VALIDACION POR CONTENIDO

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o () la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice sus necesario, sus observaciones.

TITULO: “Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025”

INSTRUMENTO: “MEDIDAS PREVENTIVAS DEL SOBREPESO, OBESIDAD”

N°	INTERROGANTES	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE (3)	CORREGIR (2)	NO APLICABLE (1)	
Conocimiento					
1	El porcentaje (%) de alimentos que debe incluir un plato saludable es:	/			
2	Los alimentos que incluye una dieta saludable son:	/			
3	Los alimentos procesados, ricos en grasa y dulces, son:	/			
4	Se consideran carnes procesadas o artificiales:	/			
5	El número de comidas principales y refrigerios que se debe ingerir durante el día son:	/			
6	Las actividades físicas que se debe realizar todos los días son:	/			
7	El tiempo de actividad física moderada que se debe realizar todos los días es de:	/			
8	El tiempo de actividad física moderada que se debe realizar durante la semana es de:	/			
9	El intervalo de tiempo que debe transcurrir entre control y control es de:	/			
10	Posterior a un examen de laboratorio, los resultados aceptables de glucosa y colesterol en ayunas es de:	/			
11	Las acciones adecuadas que se debe realizar ante un problema de salud son:	/			
12	Son datos que le ayudan a conocer si está en riesgo de sobrepeso y obesidad:	/			
13	El número de vasos de agua que se debe ingerir como mínimo durante el día son:	/			
14	Para gozar de Buena salud, la cantidad de horas de sueño nocturno es de:	/			
15	Acciones que se debe realizar antes de dormir, para promover un sueño reparador.	/			
16	Son técnicas de relajación:	/			
Actitudes					
17	Para conservar los alimentos considera seleccionar comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos	/			
18	Considera importante comer 3 comidas al día	/			

19	Considera leer las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o conservadores)	✓			
20	Considera incluir en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplos: granos enteros, frutas crudas y verduras crudas)	✓			
21	Considera escoger comidas que incluyan los nutrientes básicos cada día (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)	✓			
22	Considera importante realizar ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	✓			
23	Considera realizar actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	✓			
24	Considera importante caminar al menos 30 minutos diariamente	✓			
25	Considera importante conocer el nivel de colesterol en sangre	✓			
26	Considera importante hacer medir su presión arterial periódicamente	✓			
27	Considera importante realizar control periódico de su peso	✓			
28	Considera que usar de forma excesiva medicamentos sin prescripción médica es perjudicial para la salud	✓			
29	Considera importante asistir a consulta para conocer su estado de salud	✓			
30	Considera importante beber 8 vasos de agua al día	✓			
31	Considera que dormir bien y sentirse descansado al levantarse es importante	✓			
32	Considera que dormir de 7 a 9 horas por la noche es importante para mantener buena salud	✓			
33	Considera que relajarse y disfrutar de su tiempo libre es importante	✓			
34	Considera que los efectos de las bebidas alcohólicas son dañinos	✓			
35	Considera que tomar frecuentemente café o bebidas con cafeína son saludables.	✓			

- APELLIDO Y NOMBRES DEL VALIDANTE: *Huerta Tovar Elizabeth Bolbino*
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: *Doctora*
- DNI: *09098305*
- FECHA: *14-05-2025*
- Observaciones:



FIRMA DEL EXPERTO

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o () la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice sus necesario, sus observaciones.

TITULO: “Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025”

INSTRUMENTO: “ESTADO NUTRICIONAL”

N°	INTERROGANTES	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE (1)	CORREGIR (2)	NO APLICABLE (3)	
1	IMC	✓			
2	PAB	✓			

- APELLIDO Y NOMBRES DEL VALIDANTE: *Huerta Tovar Elizabeth Balbina*
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: *Doctora*
- DNI: *09098305*
- FECHA: *14-05-2025*
- Observaciones:

Huerta

FIRMA DEL EXPERTO

EXPERTO 3

FORMATO DE VALIDACION POR CRITERIO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Luna pari maria M.
- 1.2. EDAD: 60
- 1.3. INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: Direccion Regional de Salud Tacna
- 1.4. TITULO PROFESIONAL: Lic. en Enfermería
- 1.5. GRADO ACADEMICO: Doctora
- 1.6. TITULACION DE LA INVESTIGACION: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible				80%	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					90%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					95%
4	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas				80%	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					95%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.				80%	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.			60%		
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de investigación.				80%	
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso de método científico.					92%
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					90%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				80%	

III. OPINION DE APLICABILIDAD:

- 3.1. a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buenae) Muy Buena..... ✓
- 3.2. PROMEDIO DE VALORACION: 83.8%
- 3.3. FECHA Y LUGAR: 14-05-25 DIRESA TACNA
- 3.4. OBSERVACIONES:



 FIRMA DEL EXPERTO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Luna Pañ María M.
- 1.2. EDAD: 60
- 1.3. INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: Direccion Regional de Salud Tacna
- 1.4. TITULO PROFESIONAL: Lic. en Enfermeria
- 1.5. GRADO ACADEMICO: Doctora
- 1.6. TITULACION DE LA INVESTIGACION: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICI ENTE	BAJO	REGU LAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible			60%		
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación				70%	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación				80%	
4	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas				75%	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				80%	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.					90%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					90%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de investigación.					95%
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso de método científico.				80%	
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta			60%		
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				80%	

III. OPINION DE APLICABILIDAD:

3.1. a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buenae) Muy Buena.....

3.2. PROMEDIO DE VALORACION: 78.2%

3.3. FECHA Y LUGAR: 14-05-25 DIRESA TACNA

3.4. OBSERVACIONES:



 FIRMA DEL EXPERTO

FORMATO DE VALIDACION POR CONTENIDO

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o () la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice sus necesario, sus observaciones.

TITULO: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

INSTRUMENTO: "MEDIDAS PREVENTIVAS DEL SOBREPESO, OBESIDAD"

N°	INTERROGANTES	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE (3)	CORREGIR (2)	NO APLICABLE (1)	
Conocimiento					
1	El porcentaje (%) de alimentos que debe incluir un plato saludable es:	✓			
2	Los alimentos que incluye una dieta saludable son:	✓			
3	Los alimentos procesados, ricos en grasa y dulces, son:	✓			
4	Se consideran carnes procesadas o artificiales:	✓			
5	El número de comidas principales y refrigerios que se debe ingerir durante el día son:	✓			Se sugiere especial por quinto % de glucosa y/o insulina al día.
6	Las actividades físicas que se debe realizar todos los días son:	✓			
7	El tiempo de actividad física moderada que se debe realizar todos los días es de:	✓			
8	El tiempo de actividad física moderada que se debe realizar durante la semana es de:	✓			
9	El intervalo de tiempo que debe transcurrir entre control y control es de:	✓			
10	Posterior a un examen de laboratorio, los resultados aceptables de glucosa y colesterol en ayunas es de:	✓			
11	Las acciones adecuadas que se debe realizar ante un problema de salud son:	✓			
12	Son datos que le ayudan a conocer si está en riesgo de sobrepeso y obesidad:	✓			
13	El número de vasos de agua que se debe ingerir como mínimo durante el día son:	✓			
14	Para gozar de Buena salud, la cantidad de horas de sueño nocturno es de:	✓			
15	Acciones que se debe realizar antes de dormir, para promover un sueño reparador.	✓			
16	Son técnicas de relajación:		✓		
Actitudes					
17	Para conservar los alimentos considera seleccionar comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos	✓			
18	Considera importante comer 3 comidas al día				

19	Considera leer las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o conservadores)	✓			
20	Considera incluir en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplos: granos enteros, frutas crudas y verduras crudas)	✓			Se sugiere observar el consumo de fibra: consumo al menos 5 porciones de fruta y/o ensalada al día.
21	Considera escoger comidas que incluyan los nutrientes básicos cada día (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)	✓			
22	Considera importante realizar ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	✓			
23	Considera realizar actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	✓			
24	Considera importante caminar al menos 30 minutos diariamente	✓			
25	Considera importante conocer el nivel de colesterol en sangre	✓			
26	Considera importante hacer medir su presión arterial periódicamente	✓			
27	Considera importante realizar control periódico de su peso	✓			
28	Considera que usar de forma excesiva medicamentos sin prescripción médica es perjudicial para la salud	✓			
29	Considera importante asistir a consulta para conocer su estado de salud	✓			
30	Considera importante beber 8 vasos de agua al día	✓			
31	Considera que dormir bien y sentirse descansado al levantarse es importante	✓			
32	Considera que dormir de 7 a 9 horas por la noche es importante para mantener buena salud	✓			
33	Considera que relajarse y disfrutar de su tiempo libre es importante	✓			
34	Considera que los efectos de las bebidas alcohólicas son dañinos	✓			
35	Considera que tomar frecuentemente café o bebidas con cafeína son saludables.				

- APELLIDO Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Luna Peri María M.
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Doctora
- DNI: 00404748
- FECHA: 14/05/2025
- Observaciones:



FIRMA DEL EXPERTO

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o () la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice sus necesario, sus observaciones.

TITULO: “Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025”
INSTRUMENTO: “ESTADO NUTRICIONAL”

N°	INTERROGANTES	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE (1)	CORREGIR (2)	NO APLICABLE (3)	
1	IMC		✓		Para evaluar la clasificación de IMC es: Normal, Sobrepeso, Obesidad I, Obesidad II, Obesidad III.
2	PAB		✓		Los parámetros son: Normal, Riesgo elevado, Riesgo muy elevado.

- APELLIDO Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Lund Pari María Magdalena
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Doctora en Enfermería
- DNI: 00404748
- FECHA: 14 - 05 - 2025
- Observaciones:



FIRMA DEL EXPERTO

EXPERTO 4

FORMATO DE VALIDACION POR CRITERIO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: *Vilca Centeno Virginia R.*
 1.2. EDAD:
 1.3. INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: *C.S. Ciudad Nueva / Eng. programa promocion d' salud*
 1.4. TITULO PROFESIONAL: *Lic. en Enfermeria*
 1.5. GRADO ACADEMICO: *Magister en Tecnologia Educativa*
 1.6. TITULACION DE LA INVESTIGACION: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					90%
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación				80%	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					90%
4	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas				80%	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				75%	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.				80%	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80%	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de investigación.				75%	
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso de método científico.				80%	
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta				80%	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				80%	

III. OPINION DE APLICABILIDAD:

3.1. Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Muy Buena e) Buena ✓

3.2. PROMEDIO DE VALORACION: *80.97.*

3.3. FECHA Y LUGAR: *15-05-25 C.S. Ciudad Nueva*

3.4. OBSERVACIONES:



 VIRGINIA R. VILCA CENTENO
 LIC. EN ENFERMERIA
 N.º P. 32687

FIRMA DEL EXPERTO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: *Vilca Centeno Virginia Rosvel*
 1.2. EDAD:
 1.3. INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: *C.S. Ciudad Nueva / Enf. programa promocion de salud*
 1.4. TITULO PROFESIONAL: *lic. en enfermeria*
 1.5. GRADO ACADEMICO: *Magister en Tecnologia educativa*
 1.6. TITULACION DE LA INVESTIGACION: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJO	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible				75%	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación				80%	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación				80%	
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas				75%	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				80%	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.				80%	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80%	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de investigación.				80%	
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso de método científico.				80%	
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta				80%	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				80%	

III. OPINION DE APLICABILIDAD:

- 3.1. Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Muy Buena e) Buena - ✓
 3.2. PROMEDIO DE VALORACION: *79.1%*
 3.3. FECHA Y LUGAR: *15-05-25 C.S. Ciudad Nueva*
 3.4. OBSERVACIONES:


 Virginia R. Vilca Centeno
 LIC. EN ENFERMERIA
 CEP. 32687

FIRMA DEL EXPERTO

FORMATO DE VALIDACION POR CONTENIDO

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o () la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice sus observaciones.

TITULO: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

INSTRUMENTO: "MEDIDAS PREVENTIVAS DEL SOBREPESO, OBESIDAD"

N°	INTERROGANTES	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE (3)	CORREGIR (2)	NO APLICABLE (1)	
Conocimiento					
1	El porcentaje (%) de alimentos que debe incluir un plato saludable es:	x			
2	Los alimentos que incluye una dieta saludable son:	x			
3	Los alimentos procesados, ricos en grasa y dulces, son:	x			
4	Se consideran carnes procesadas o artificiales:	x			
5	El número de comidas principales y refrigerios que se debe ingerir durante el día son:	x			
6	Las actividades físicas que se debe realizar todos los días son:	x			
7	El tiempo de actividad física moderada que se debe realizar todos los días es de:	x			
8	El tiempo de actividad física moderada que se debe realizar durante la semana es de:	x			
9	El intervalo de tiempo que debe transcurrir entre control y control es de: <i>salud</i>		x		
10	Posterior a un examen de laboratorio, los resultados aceptables de glucosa y colesterol en ayunas es de:	x			
11	Las acciones adecuadas que se debe realizar ante un problema de salud son:	x			
12	Son datos que le ayudan a conocer si está en riesgo de sobrepeso y obesidad:	x			
13	El número de vasos de agua que se debe ingerir como mínimo durante el día son:	x			
14	Para gozar de Buena salud, la cantidad de horas de sueño nocturno es de:	x			
15	Acciones que se debe realizar antes de dormir, para promover un sueño reparador.	x			
16	Son técnicas de relajación:	x			
Actitudes					
17	Para conservar los alimentos considera seleccionar comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos	x			
18	Considera importante comer 3 comidas al día	x			

19	Considera leer las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o conservadores)	X			
20	Considera incluir en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplos: granos enteros, frutas crudas y verduras crudas)	X			
21	Considera escoger comidas que incluyan los nutrientes básicos cada día (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)	X			
22	Considera importante realizar ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	X			
23	Considera realizar actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	X			
24	Considera importante caminar al menos 30 minutos diariamente	X			
25	Considera importante conocer el nivel de colesterol en sangre y <i>diabéticos</i>		X		
26	Considera importante hacer medir su presión arterial periódicamente	X			
27	Considera importante realizar control periódico de su peso	X			
28	Considera que usar de forma excesiva medicamentos sin prescripción médica es perjudicial para la salud	X			
29	Considera importante asistir a consulta para conocer su estado de salud	X			
30	Considera importante beber 8 vasos de agua al día	X			
31	Considera que dormir bien y sentirse descansado al levantarse es importante	X			
32	Considera que dormir de 7 a 9 horas por la noche es importante para mantener buena salud	X			
33	Considera que relajarse y disfrutar de su tiempo libre es importante	X			
34	Considera que los efectos de las bebidas alcohólicas son dañinos	X			
35	Considera que tomar frecuentemente café o bebidas con cafeína son saludables.	X			

- APELLIDO Y NOMBRES DEL VALIDANTE: *Vilca Centeno Virginia Raquel*
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: *Magister en Tecnología Educativa*
- DNI: *00447508*
- FECHA: *15-05-25*
- Observaciones: *(2 correcciones)*

Vilca Centeno
 LIC. EN ENFERMERIA
 CEP 32687

FIRMA DEL EXPERTO

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o () la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice sus necesario, sus observaciones.

TITULO: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

INSTRUMENTO: "ESTADO NUTRICIONAL"

N°	INTERROGANTES	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE (1)	CORREGIR (2)	NO APLICABLE (3)	
1	IMC	X			
2	PAB	X			

- APELLIDO Y NOMBRES DEL VALIDANTE: *Vilca Centeno Virginia Raquel*
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: *Magister en Tecnología Educativa*
- DNI: *00447508*
- FECHA: *15-05-25*
- Observaciones:


 Virginia R. Vilca Centeno
 LIC. EN ENFERMERIA
 C.E.P. 32687

FIRMA DEL EXPERTO

EXPERTO 5

FORMATO DE VALIDACION POR CRITERIO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. **DATOS GENERALES:**

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: VERA MERINO MABEL ROXANA
 1.2. EDAD:
 1.3. INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: C.S. LA ESPERANZA - RESP. PROMSA
 1.4. TITULO PROFESIONAL: LIC. EN ENFERMERIA
 1.5. GRADO ACADEMICO:
 1.6. TITULACION DE LA INVESTIGACION: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

II. **ASPECTOS DE VALIDACION**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICI ENTE	BAJO	REGU LAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					90%
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					90%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					100%
4	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas					100%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					100%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.					99%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					99%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de investigación.					99%
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso de método científico.					95%
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					95%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					98%

III. **OPINION DE APLICABILIDAD:**

3.1. a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena e) Muy Buena..... ✓

3.2. PROMEDIO DE VALORACION: 96.8%

3.3. FECHA Y LUGAR: 13-05-25 C.S. La Esperanza

3.4. OBSERVACIONES:

Mabel R. Vera Merino
 Lic. Enfermería
 CEP 42632
 Esp. Salud Familiar y Comuna
 RUC 1257

FIRMA DEL EXPERTO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: VERA MERINO FABEL ROXANA
- 1.2. EDAD:
- 1.3. INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: C.S. LA ESPERANZA - RESP. PROMSA
- 1.4. TITULO PROFESIONAL: LIC. EN ENFERMERIA
- 1.5. GRADO ACADEMICO:
- 1.6. TITULACION DE LA INVESTIGACION: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICI ENTE	BAJO	REGU LAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					90%
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					90%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación				80%	
4	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas					86%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es el adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					90%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de la investigación.					95%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80%	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de investigación.					90%
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso de método científico.				75%	
10	INDUCCION ALA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					90%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					90%

III. OPINION DE APLICABILIDAD:

- 3.1. a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buenae) Muy Buena.....✓
- 3.2. PROMEDIO DE VALORACION: 86.9%
- 3.3. FECHA Y LUGAR: 13-05-25 C.S. LA ESPERANZA
- 3.4. OBSERVACIONES:

Lic. Enfermería
CEP 42632
Esp. Salud Familiar y Comunitaria
RE. 12535

Fabel Roxana Vera Merino

FIRMA DEL EXPERTO

FORMATO DE VALIDACION POR CONTENIDO

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o () la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice sus necesario, sus observaciones.

TITULO: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

INSTRUMENTO: "MEDIDAS PREVENTIVAS DEL SOBREPESO, OBESIDAD"

N°	INTERROGANTES	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE (3)	CORREGIR (2)	NO APLICABLE (1)	
Conocimiento					
1	El porcentaje (%) de alimentos que debe incluir un plato saludable es:	✓			
2	Los alimentos que incluye una dieta saludable son:	✓			
3	Los alimentos procesados, ricos en grasa y dulces, son:	✓			
4	Se consideran carnes procesadas o artificiales:	✓			
5	El número de comidas principales y refrigerios que se debe ingerir durante el día son:	✓			
6	Las actividades físicas que se debe realizar todos los días son:	✓			
7	El tiempo de actividad física moderada que se debe realizar todos los días es de:	✓			
8	El tiempo de actividad física moderada que se debe realizar durante la semana es de:	✓			
9	El intervalo de tiempo que debe transcurrir entre control y control es de:	✓			
10	Posterior a un examen de laboratorio, los resultados aceptables de glucosa y colesterol en ayunas es de:	✓			
11	Las acciones adecuadas que se debe realizar ante un problema de salud son:	✓			
12	Son datos que le ayudan a conocer si está en riesgo de sobrepeso y obesidad:	✓			
13	El número de vasos de agua que se debe ingerir como mínimo durante el día son:	✓			
14	Para gozar de Buena salud, la cantidad de horas de sueño nocturno es de:	✓			
15	Acciones que se debe realizar antes de dormir, para promover un sueño reparador.	✓			
16	Son técnicas de relajación:	✓			
Actitudes					
17	Para conservar los alimentos considera seleccionar comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos	✓			
18	Considera importante comer 3 comidas al día	✓			

19	Considera leer las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o conservadores)	✓			
20	Considera incluir en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplos: granos enteros, frutas crudas y verduras crudas)	✓			
21	Considera escoger comidas que incluyan los nutrientes básicos cada día (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)	✓			
22	Considera importante realizar ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	✓			
23	Considera realizar actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo	✓			
24	Considera importante caminar al menos 30 minutos diariamente	✓			
25	Considera importante conocer el nivel de colesterol en sangre	✓			
26	Considera importante hacer medir su presión arterial periódicamente	✓			
27	Considera importante realizar control periódico de su peso	✓			
28	Considera que usar de forma excesiva medicamentos sin prescripción médica es perjudicial para la salud	✓			
29	Considera importante asistir a consulta para conocer su estado de salud	✓			
30	Considera importante beber 8 vasos de agua al día	✓			
31	Considera que dormir bien y sentirse descansado al levantarse es importante	✓			
32	Considera que dormir de 7 a 9 horas por la noche es importante para mantener buena salud	✓			
33	Considera que relajarse y disfrutar de su tiempo libre es importante	✓			
34	Considera que los efectos de las bebidas alcohólicas son dañinos	✓			
35	Considera que tomar frecuentemente café o bebidas con cafeína son saludables.	✓			

- APELLIDO Y NOMBRES DEL VALIDANTE: VERA MERINO MABEL ROXANA
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: ESP. SAUD FAMILIAR Y COMUNITARIA
- DNI: 40700061
- FECHA: 13-05-25
- Observaciones:

.....
Mabel R. Vera Merino
Lic. Enfermería
CER 42632
Esp. Salud Familiar y Comunitaria
R# 12538

Mabel R. Vera Merino

.....
FIRMA DEL EXPERTO

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (x) o () la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice sus necesario, sus observaciones.

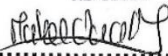
TITULO: "Medidas preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025"

INSTRUMENTO: "ESTADO NUTRICIONAL"

N°	INTERROGANTES	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE (1)	CORREGIR (2)	NO APLICABLE (3)	
1	IMC	✓			
2	PAB	✓			

- APELLIDO Y NOMBRES DEL VALIDANTE: VERA MERINO MABEL ROXANA
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: ESP. SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA
- DNI: 40700061
- FECHA: 13-05-25
- Observaciones:

.....
Mabel R. Vera Merino
Lic. Enfermería
CEP. 42632
Esp. Salud Familiar y Comunitario
RE. 12535



.....
FIRMA DEL EXPERTO

ANEXO N°09

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



A través del presente documento expreso mi voluntad para participar en la investigación titulada “Medidas preventivas de sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna-2025”.

Dicha investigación es realizada como parte final de la formación académica e investigativa, que tiene como finalidad “Determinar la relación entre las medidas preventivas de sobrepeso, obesidad y estado nutricional de los trabajadores”

La información obtenida a partir de sus respuestas tendrá un carácter estrictamente confidencial, anónimo y no se hará mal uso de los documentos, expedientes, reportes e información recabada. Donde en ningún caso sus respuestas serán presentadas y/o acompañadas de su nombre o de algún dato que lo identifique.

En consideración de lo anterior, agradezco su participación voluntaria en el llenado de este instrumento, así mismo su autorización y consentimiento.

SI
NO

Firma del Participante

Firma del Investigador

Tacna.....de.....2025

ANEXO N°10

PERMISOS RESPECTIVOS

10.1. RESOLUCION DE ASIGNACION DE ASESOR Y EJECUCION



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,
Farmacia y Bloquímica

RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 14131-2025-FACS-UN/JBG
Tacna, 20 de agosto del 2025

VISTO:

El Oficio N° 620-2025-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando Modificación del título del Proyecto de Tesis, presentado por el(la) BACH. JULIA CHURA QUISPE;

CONSIDERANDO:

Que, mediante la R.F. N° 13801-2025-FACS, del 07.05.25, se designa como Asesor a la DRA. YOLANDA PAULINA TORRES CHAVEZ, del Proyecto de tesis titulado: CONOCIMIENTO DE MEDIDAS PREVENTIVAS DE SOBREPESO, OBESIDAD Y ESTADO NUTRICIONAL EN TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, presentado por la el(la) Bach. JULIA CHURA QUISPE;

Que, a través del Oficio N° 620-2025-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita la MODIFICACION DEL TITULO DEL PROYECTO, por el de: MEDIDAS PREVENTIVAS DE SOBREPESO, OBESIDAD Y ESTADO NUTRICIONAL EN TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, TACNA-2025, proyecto que presento el(la) Bach. JULIA CHURA QUISPE;

De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 171, ° inc. b). del Estatuto de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, y en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ART. UNICO: MODIFICAR el Título del Proyecto de Tesis, presentado por el(la) BACH. JULIA CHURA QUISPE, alumna de la Escuela Profesional de Enfermería, debiendo ser en adelante : MEDIDAS PREVENTIVAS DE SOBREPESO, OBESIDAD Y ESTADO NUTRICIONAL EN TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, TACNA - 2025.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dra. Myriam Pilco Velásquez
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTR. ESEN, ARCH.



Dra. Vanessa Varieth Valle Cohaila
SECRETARIA ACADÉMICA ADMINISTRATIVA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

VVVG/tr.-

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria – Central Telefónica 583000 Anexo 2226 Casilla Postal 316.

10.2. AUTORIZACION DE PRUEBA PILOTO



MUNICIPALIDAD DISTRITAL
ALTO DE LA ALIANZA

GERENCIA DE ADMINISTRACIÓN

SUB GERENCIA DE GESTIÓN DE
RECURSOS HUMANOS

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"



Tacna, 27 de mayo de 2025

OFICIO N°068-2025-SGGRH-GA-MDAA

Señora:

DRA. JENNY CONCEPCIÓN MENDOZA ROSADO

DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD JORGE BASADRE GROHMANN

Presente. -

ASUNTO : SE AUTORIZA PRUEBA PILOTO (ENCUESTA)

Ref. : OFICIO N° 341-2025-ESEN/FACS

Tengo el agrado de dirigirme a Ustedes, para saludarla cordialmente, y en atención al documento de referencia hace de conocimiento que la Bach. Julia Chura Quispe, viene desarrollando su Proyecto de Tesis; por lo que solicita la autorización para realizar la prueba piloto.

Por tanto: Se AUTORIZA a la Bach. Julia Chura Quispe con DNI N° 48264451, para que pueda realizar la prueba piloto mediante la aplicación de encuestas a los servidores de la Municipalidad Distrital Alto de la Alianza, con fines educativos (desarrollo del proyecto de tesis "CONOCIMIENTO DE MEDIDAS PREVENTIVAS DEL SOBREPESO, OBESIDAD Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL CIUDAD NUEVA"). Asimismo, señalar que la información recabada será de **USO EXCLUSIVAMENTE** académico.

Sin otro en particular, hago propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.



Atentamente

MUNICIPALIDAD DISTRITAL ALTO DE LA ALIANZA

DRA. NANCY LOURDES AVENDAÑO MADARIAGA
DIRECTORA DE GERENCIA DE RECURSOS HUMANOS

C.c.
Archivo

10.3. AUTORIZACION PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS EN LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA

	MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	OFICINA DE GESTIÓN DE RECURSOS HUMANOS	
---	--	--	---	---

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"
"Año del Centenario de la Reincorporación de la Provincia de Tarata al Perú"

Ciudad Nueva, 28 de abril del 2025

CARTA N° 017-2025-OGRH-OGA-MDCN-T

Señor(a):
JULIA CHURA QUISPE
BACH. DE ENFERMERIA

Presente. -

ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCION DE TESIS

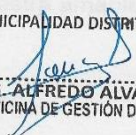
REFERENCIA : SOLICITUD S/N CON REGISTRO DE MESA DE PARTES N°5236-2025


Tengo el agrado de dirigirme a usted, para saludarla cordialmente y a la vez en atención a su documento de solicitud de autorización para ejecución del proyecto de Tesis: "Conocimiento de Medidas Preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna - 2025".

En ese sentido, se pone en conocimiento, que se ha admitido su solicitud de permiso correspondiente para la ejecución de Tesis antes mencionado.

Sin otro particular, quedo a Ud.

Atentamente;

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA

ABG ALFREDO ALVARO PONCE LOPEZ
(e) OFICINA DE GESTIÓN DE RECURSOS HUMANOS

C.c. 
Interesado

Domicilio calle Manuel Lorenzo de Vidaurre N° 448 Distrito de Ciudad Nueva – Tacna
Página Web- www.municipiadnueva/gob.pe | Facebook-Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva

10.4. AUTORIZACION PARA OBTENCION DE DATOS DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA



MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE
CIUDAD NUEVA

OFICINA GENERAL DE
ADMINISTRACIÓN

OFICINA DE GESTIÓN DE
RECURSOS HUMANOS



"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"
"Año del Centenario de la Reincorporación de la Provincia de Tarata al Perú"

Ciudad Nueva, 07 de mayo del 2025

CARTA N° 019-2025-OGRH-OGA-MDCN-T

Señor(a):
JULIA CHURA QUISPE
BACH. DE ENFERMERIA

Presente. -

ASUNTO : AUTORIZACION PARA OBTENCION DE DATOS

REFERENCIA : SOLICITUD S/N CON REG. TRAM. DOC. N°5682-2025

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para saludarla cordialmente y a la vez en atención a su documento de solicitud de facilidades de datos para el proyecto de Tesis: "Conocimiento de Medidas Preventivas del sobrepeso, obesidad y estado nutricional en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva, Tacna - 2025".

En ese sentido, se pone en conocimiento, que se da la facilidad para la obtención de datos para su trabajo de investigación de Tesis antes mencionado.

Sin otro particular, quedo a Ud.

Atentamente;

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA


ABG. ALFREDO ALVARO PONCE LOPEZ
(e) OFICINA DE GESTIÓN DE RECURSOS HUMANOS

C.c. 
Interesado

ANEXO N°11

TABLA

MEDIDAS PREVENTIVAS DEL SOBREPESO, OBESIDAD EN LOS TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, TACNA-2025

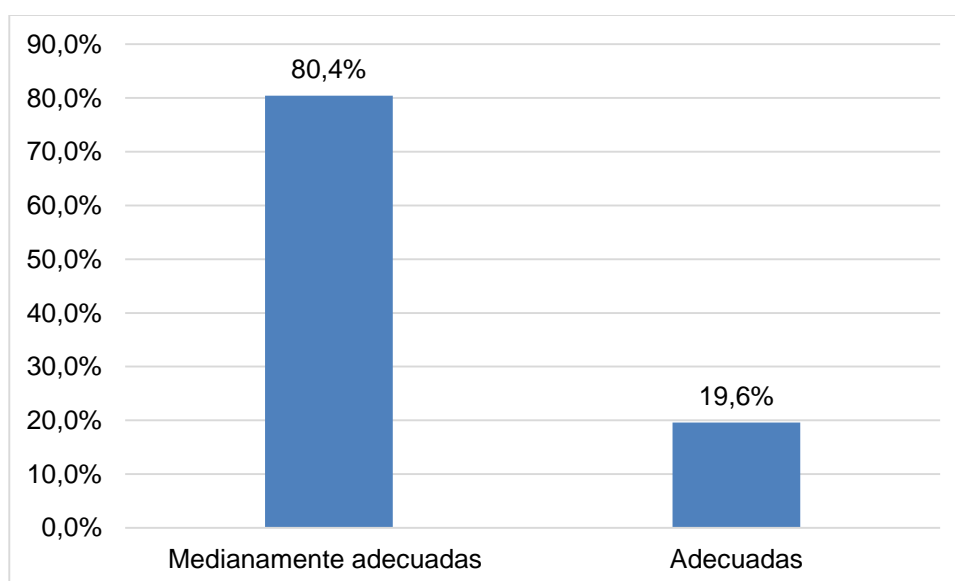
MEDIDAS PREVENTIVAS	N°	%
Inadecuadas	0	0,00
Medianamente adecuadas	90	80,4
Adecuadas	22	19,6
Total	112	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Trabajadores de la Municipalidad Distrital de Ciudad Nueva.

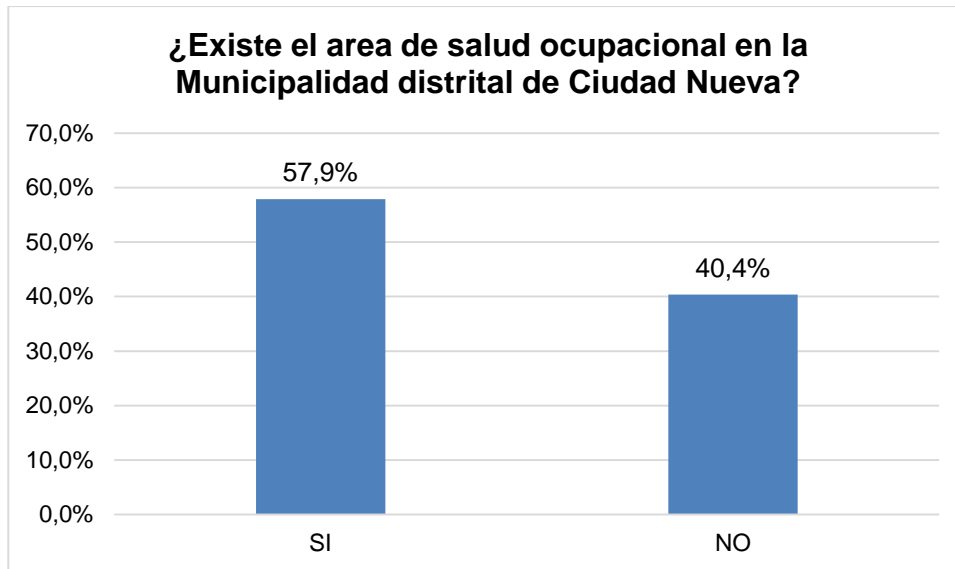
Elaborado por: Nola Pender y Modificado por Bach. Chura, J.

GRÁFICO

MEDIDAS PREVENTIVAS DEL SOBREPESO, OBESIDAD EN LOS TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CIUDAD NUEVA, TACNA-2025



ANEXO N°12



ANEXO N°13

TABLA DE ITEMS

Medidas preventivas					
CONOCIMIENTO					
ITEMS	CORRECTO		INCORRECTO		TOTAL
1	66		46		112
2	94		18		112
3	17		95		112
4	82		30		112
5	35		77		112
6	101		11		112
7	52		60		112
8	36		76		112
9	26		86		112
10	96		16		112
11	37		75		112
12	88		24		112
13	81		31		112
14	84		28		112
15	71		41		112
ACTITUD					
ITEMS	Siempre	Casi siempre	Aveces	Nunca	TOTAL
16	21	18	47	26	112
17	55	36	21	0	112
18	37	24	32	19	112
19	27	45	23	17	112
20	9	37	38	28	112
21	8	34	28	42	112
22	16	35	31	30	112
23	4	23	28	57	112
24	12	29	28	43	112
25	14	42	17	39	112
26	11	35	21	45	112
27	11	33	21	47	112
28	3	30	16	63	112
29	0	14	22	76	112
30	0	13	30	69	112
31	2	14	22	74	112
32	3	15	28	66	112
33	5	16	24	67	112
34	13	9	33	57	112

