

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



TESIS

**“FACTORES QUE SE RELACIONAN EN EL INCREMENTO DE PESO DEL
PERSONAL MILITAR EN EL CENTRO DE SALUD MILITAR IPRESS
RÍMAC– 2022”**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

PRESENTADO POR:

BACHILLER. CONDORI VILCA ROBERTO WASHINGTON

BACHILLER. PARI VEGA JUDITH MEDALITH

Callao, 2022

PERÚ

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACION

MIEMBROS DEL JURADO

- PRESIDENTA: Dra. MERY JUANA ABASTOS ABARCA
- SECRETARIO: Dra. VANESSA MANCHA ALVAREZ
- VOCAL: Dra. MARIA ELENA TEODOSIO YDRUGO

ASESOR: Dra. JUANA GLADYS MEDINA MANDUJANO

LIBRO: 01

FOLIO: 25

ACTA: 19-2022.

FECHA DE APROBACION DE TESIS

01 de Diciembre de 2022

Resolución de Decanato N° 274-2022-D/FCS

Resolución de comité directivo de la escuela profesional

N° 10-2022-JS-V-CT..de fecha..01 de diciembre 2022

Donde se designa jurado examinador de tesis para Obtener el título Profesional de Enfermería.

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo de investigación a nuestras familias respectivamente, nuestros padres por inculcarnos los valores siempre con respeto y cariño y por el apoyo incondicional que nos brindaron a lo largo de todo el proceso de formación profesional, también a su apoyo económico para la financiación de la misma con la ejecución de jornadas laborales arduas y exigentes también agradecemos a nuestras parejas que nos apoyaron constantemente en las labores de la casa y con nuestros pequeños hijos con la única intención de facilitarnos el tiempo para poder culminar con éxito este proyecto y a nuestros hijos que son el motor y el motivo de todos nuestros logros.

AGRADECIMIENTO

Primero agradecemos a Dios por guiarnos a lo largo de nuestra formación profesional, por permitirnos ejercer esta hermosa carrera de servicio al prójimo con una atención de calidad y con vocación de servicio a la Universidad Nacional Del Callao sus instalaciones y a su plana de docentes por las enseñanzas y la confianza que nos brindaron fueron y continuaran siendo la inspiración para todos sus alumnos que pasen por ahí y a ellos que han hecho posible la realización de la tesis para el desarrollo y mejoramiento del sistema de salud.

Por último, queremos agradecer al Centro de Salud Militar IPRESS Rímac y a todo el personal que labora en dicha institución que colaboro gentilmente en la realización de este trabajo de investigación por brindarnos su confianza y predisposición en todo el proceso.

INDICE

I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACION	3
1.1. Descripción de la realidad problemática	3
1.2. Formulación del Problema	6
1.3. Objetivos de la Investigación	6
1.4. Justificación	7
1.5. Limitantes de la Investigación	8
II. MARCO TEORICO	9
2.1. Antecedentes del estudio	9
2.2. Bases teóricas	14
2.3. Definición de términos	28
III. VARIABLES E HIPOTESIS.....	29
3.1. Hipótesis	29
3.2. Definición conceptual de variables	29
3.3. Operacionalización de variables	30
IV. DISEÑO METODOLÓGICO.....	31
4.1. Tipo y diseño de la investigación	31
4.2. Método de la investigación	31
4.3. Población y muestra.....	31
4.4. Lugar de estudio	32
4.5. Técnica e instrumento de recolección de datos	32
4.6. Análisis y procesamiento de datos	32
V. RESULTADOS.....	34
5.1. Resultados y descripciones	34
5.2. Resultados inferenciales	43
5.3. Otro tipo de resultados	46
VI. DISCUSION DE RESULTADOS.....	47
6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados	47
6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares	50
6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes	52
VII. CONCLUSIONES	53
VIII. RECOMENDACIONES	54
IX. BIBLIOGRAFIA	55
X. ANEXO	62

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad del militar que laboran en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac-2021.	34
Tabla 2. Sexo del personal militar que laboran en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac 2021	35
Tabla 3. Cargo del personal militar que desempeñan en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac 2021	36
Tabla 4. Factores que influyen en el incremento de peso del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021	37
Tabla 5. Incremento de peso del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021	38
Tabla 6. Estado nutricional del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021	39
Tabla 7. Esfuerzo físico que realiza el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.	40
Tabla 8. Control del Índice Masa Corporal en el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.....	41
Tabla 9. Estado de salud actual del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.	42
Tabla 10. Contingencia entre factores y nutricionales en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS - Rímac 2021.....	43
Tabla 11. Contingencia entre factores y esfuerzo físico que influyen en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS - Rímac 2021.....	44
Tabla 12. Contingencia entre incremento de peso y índice de masa corporal, en el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS – Rímac 2021	45
Tabla 13. Existen factores relacionados en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS - Rímac 2022	47
Tabla 14. Existen factores nutricionales en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS Rímac – 2021.....	48
Tabla 15. Existen factores de esfuerzo físico en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS Rímac – 2021.....	49

INDICE DE GRAFICOS

Gráfica 1. Edad del militar que laboran en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac-2021	34
Gráfica 3. Sexo del personal militar que laboran en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac 2021.	35
Gráfica 4. Cargo del personal militar que desempeñan en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac 2021.	36
Gráfica 5. Factores que influyen en el incremento de peso del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.....	37
Gráfica 6. Incremento de peso del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021	38
Gráfica 7. Estado nutricional del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.	39
Gráfica 8. Esfuerzo físico que realiza el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.	40
Gráfica 9. Control del Índice Masa Corporal en el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.	41
Gráfica 10. Estado de salud actual del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.	42
Gráfica 11. Contingencia entre factores y nutricionales en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS - Rímac 2021.	43
Gráfica 12. Contingencia entre factores y esfuerzo físico en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS - Rímac 2021.	44
Gráfica 13. Contingencia entre incremento de peso y índice de masa corporal, en el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS – Rímac 2021.	45

RESUMEN

El presente trabajo de investigación “Factores relacionados con el incremento de peso” tuvo como objetivo Determinar cuáles son los factores que causan dicho incremento en personal militar del centro de Salud Militar IPRESS- Rimac,2022 con una metodología de diseño descriptivo-correlacional de tipo cuantitativo, debido a que los resultados serán analizados con procesamientos estadísticos en relación con la causa y el efecto, teniendo como base las respuestas recogidas después de la aplicación del instrumento. Y dado que el fenómeno fue planteado entre febrero y marzo del presente año. La muestra está conformada por 40 personas trabajadores del centro de salud dentro de ellos 11 mujeres y 29 hombres que cursan los siguientes rangos de edad 23 a 35 años 52.5%(21) de 36 a 45 el 37.5%(15) y de 46 a 60 el 10%(4) y trabajan en el área administrativo el 72.5%(29) y asistencial 27.5%(11), con respecto al peso el 52.5% (21) mantiene un peso normal, el 42,5%(17) tiene sobrepeso y el 0.5% (2) esta con obesidad estos resultados se corroboraron con la medición del IMC: 76%(30) normal, 22.5%(9) con sobrepeso y el 2.5%(1) con obesidad, al evaluar los factores que influyen en este incremento de peso en el 50%(20) prevalece el estado nutricional de estos el 67%(27) su alimentación está basada en harinas y el 32.5%(13) a base de verduras, el 47%(19) la actividad física solo el 1% refieren otros factores para evaluar esta variable se tomó en cuenta el esfuerzo físico donde el 52.5%(21) es muy bueno, el 45%(18) es de nivel bueno y el 2.5%(1) es deficiente.

ABSTRACT

The present research paper "Actors F related to weight gain" aimed to define what are the factors that cause this increase in military personnel of the Military Health Center IPRESS-Rimac, 2022 with quantitative descriptive-correlational design methodology, because the results will be analyzed with statistical processing in relation to the cause and effect, based on the responses collected after the application of the instrument. And given that the phenomenon was raised between February and March this year. The sample consists of 40 health center professionals, including 11 women and 29 men who serve the age groups 23 to 35 years 52.5%(21) from 36 to 45 37.5%(15) and 46 to 60 10%(4) and work in the administrative area 72.5%(29) and care 27.5%(11), In relation to weight, 52.5% (21) Maintain a normal weight, 42.5%(17) are overweight and 0.5% (2) are obese these results were corroborated by bmi measurement: 76%(30) normal, 22.5% (9) overweight and 2.5%(1) with obesity, when evaluating the factors that influence this weight gain in 50%(20) the state of nutritional prevailing 67%(27) their diet is based on flour and 32.5% (13) based on vegetables, 47%(19) physical activity Only 1% report other factors To evaluate this variable, account was taken into account in physical effort account, where 52.5%(21) is very good, 45%(18) is of good level and 2.5%(1) is deficient.

INTRODUCCION

En marzo del 2020 llego a nuestro país el COVID-19, un virus originado en Wuhan, China desde sus inicios a demandado excesiva atención del personal sanitario pues al tener un sistema de atención deficitario y con múltiples carencias este sistema se ha visto desbordado por el rápido contagio de la enfermedad y por medidas deficitarias adoptadas por las políticas públicas del gobierno en este contexto el personal sanitario se ha instalado en la primera línea de atención frente a esta epidemia exponiéndose al contagio y a una alta carga de estrés laboral y psicológica, alterando sus patrones de comportamiento y la práctica de hábitos saludables debido a las restricciones que se dictaban con el fin de disminuir casos de contagio. (1)

El personal militar sanitario posee características laborales y factores propios de la vida militar, estas medidas implementadas en las instituciones de salud predisponen a alterar sus estilos de vida. Las jornadas largas y agotadoras además las restricciones impiden que el personal pueda realizar sus actividades cotidianas propias de su formación, como las actividades físicas ya que el entrenamiento militar para los integrantes del ejército del Perú tiene por finalidad mantener las capacidades físicas elevarlos y mantenerlos, con la finalidad de estar preparados para las exigencias en tiempo de combate y defender la soberanía de la nación y mantener la paz. De la misma manera se sigue un estricto régimen alimentario para mantener un estado de salud óptimo que le permita desarrollar de manera óptima su trabajo. (2)

Según La OMS, la región de las Américas es la que tiene una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad con un 62.5% de personas adultas entre ellos el 64.1% corresponden a varones y el 60.9 a mujeres , y el 2.8 millones de personas muere cada año .Durante la pandemia estos números han alcanzado una magnitud mayor, debido a las medidas aplicadas con la finalidad de frenar el contagio la cual favoreció de manera paralela a la exposición de factores de riesgo que van

a influir de manera directa a la probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad tales como el sedentarismo y una dieta poco saludable. (3)

Según los datos obtenidos a través de la Encuesta Demográfica de Salud Familiar (ENDES) realizada el 2021, alrededor de 15 millones de peruanos tiene sobrepeso y obesidad, un 36.9% de personas mayores de 15 años presenta sobrepeso y el 25.8% presenta obesidad de estos son las mujeres la población más afectada. Frente a esta realidad actual en la que vivimos el personal de salud a través de la atención primaria está promoviendo una serie de actividades con la finalidad de sensibilizar a la población y motivarla a la práctica de hábitos saludables y a mantener una cultura de prevención en salud ya que como sabemos que muchas de las enfermedades no transmisibles (ENT) pueden ser prevenidas a través de la adopción de comportamientos saludables, son variadas las enfermedades que se podrían controlar entre ellas la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, es así que el personal de salud especialmente enfermería, dentro de su competencia profesional ejecuta labores educativas para la promoción de la salud donde se alienta la práctica de actividades físicas y la alimentación saludable a base de verduras y frutas y evitar el consumo de alimentos procesados. (4)

I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACION

1.1. Descripción de la realidad problemática

1.1.1. Análisis Mundial

Las últimas cifras declaradas por la organización Mundial de salud (OMS) nos muestra que existe alrededor de dos millones de adultos que tienen sobrepeso y de estos la tercera parte presenta obesidad son múltiples las causas entre ellas el rápido avance de la tecnología y el desarrollo de maquinarias industriales que han generado que los procesos productivos dependan de ellas mismas quitándoles esta actividad a la mano de obra humana lo que reduce su gasto energético y por lo tanto le genera mayor acumulación de grasa corporal y un mayor riesgo de obesidad a esto le podemos sumar los cambios de estilo de vida haciéndose cada vez más nocivos desarrollando una cultura donde no se prioriza la salud. Todos estos factores pueden originar serios problemas tanto en el ambiente de la propia salud y problemas laborales llegando incluso al cese laboral siendo esto más graves en aquellos que demandan una mayor tensión intra y extra laboral. **(5)**

De acuerdo a la OMS se define como obesidad y sobrepeso a una acumulación excesiva y anormal de grasa corporal esto puede ser perjudicial para la salud pues aumenta el riesgo de sufrir Enfermedades no Transmisibles(ENT) un indicador que puede determinar la existencia de sobrepeso u obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC) si al calcular se obtiene un valor igual o superior a 25 podemos decir que la persona tiene sobrepeso y si se obtiene un puntaje mayor o igual a 30 entonces podemos decir que la persona es obesa. **(3)**

La obesidad ya está presente alrededor del mundo y es declarada la epidemia del siglo XXI. Su presencia está relacionada con enfermedades como la diabetes mellitus 2, la hipertensión arterial, las dislipidemias y algunos tipos de cánceres. Por mucho tiempo se sabía que eran propios de países con mayor desarrollo económico o llamados países del primer mundo, sin embargo, en la actualidad está aumentando los casos extraordinariamente en los países con ingresos medios a bajos, especialmente en las zonas urbanas., asimismo la crisis financieras que afecta varios países después de la pandemia a contribuido en el

incremento de su prevalencia ya que al reducirse el presupuesto familiar se motiva a que compren menos productos frescos y más alimentos ultraprocesados ya que estos suelen ser más barato agregamos a esto también la reducción del gasto en actividades de recreación como pueden ser las actividades deportivas. En la Asamblea Mundial de Salud del 2017 se acogieron favorablemente los planes de aplicación para el control y prevención de ENT a través de políticas públicas sobre el régimen alimentario, la actividad física y salud. (6)

1.1.2. Análisis Nacional

En el Perú aproximadamente unos 15 millones de personas mayores de 15 años padece de sobrepeso y obesidad, durante la pandemia COVID-19 este número aumento y se afianzo advirtieron los especialistas del MINSA, el 36.9% presenta sobrepeso y el 25.8% sufre de obesidad según las cifras de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) realizada el 2021 en estos resultados también se demostró que la población más afectada son las mujeres a comparación de los hombres. La pandemia y las estrategias que se adoptaron para frenar el contagio favoreció de manera enorme al aumento de casos ya que se adoptaron hábitos poco saludables como el consumo de alimentos procesados y ultra procesados, la poca actividad física y el sedentarismo, en este contexto de salud pública se están aplicando estrategias que incentivan y motivan acciones de prevención y el fomento de prácticas saludables como el consumo de alimentos naturales y frescos priorizando las frutas y verduras variadas en 5 porciones diarias y evitando las grasas también el consumo de agua alrededor de 8 vasos al día ,el control del peso y las prácticas de deporte y actividades físicas moderadas de por lo menos 30 min. (7)

De acuerdo con la norma establecido en la resolución ministerial Nro 158-2022-MINSA donde se aprobó el documento técnico del plan nacional de prevención y control de sobrepeso y obesidad en el contexto de la COVID-19, se proyecta que para el 2022 las siguientes regiones tendrían alrededor de 513 8170 personas con sobrepeso y 342 544 con obesidad, empezando por Lima Metropolitana, Cajamarca, La Libertad, Lambayeque, Loreto, Piura, San Martín,

y Ucayali .En este mismo documento se establecen medidas para la promoción del consumo de alimento saludables en el hogar y los centros de educación básica y superior como también el uso de bicicletas, caminatas y reducir el uso de las maquinas expendedores de snack, esto se trabajara en todo los niveles según sea la prevalencia de sobrepeso y obesidad desde distritos con alta prevalencia, con prevalencia promedio nacional y en los que están por debajo del promedio. Se intervendrá de forma presencial y a través de telemonitoreos es de referencia tanto para los establecimientos de salud de EsSalud, de la Sanidad de la Fuerzas Armadas y Policía Nacional y otros como los privados y públicos para esto se cuenta con un presupuesto aproximado de S/1 204 917 (8)

Con el objetivo de contribuir en el estado de la salud de las personas jóvenes, adultas y adultas mayor que padecen sobrepeso y obesidad tipo I, se aprobó a través de resolución ministerial Nro. 764-2022 el documento técnico sobre el Abordaje nutricional para la prevención y control de sobrepeso y la obesidad tipo I en las poblaciones antes mencionadas en la que se establecen una serie de criterios técnicos que ayudaran a combatir los factores de riesgo, la detección precoz y los tratamientos oportunos para evitar muertes a causa del exceso de peso. (9)

1.1.3. Descripción Local

En el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac se ha observado que el personal militar ha tenido un incremento de masa muscular con lo cual es probable que esteviendo un incremento de peso además que en los controles de peso mensuales de todo el personal también se corrobora que hay un incremento de peso en la mayoría del personal, que labora en este establecimiento de salud, también pudimos observar que su actividad física en su mayoría han sido reducidas parcialmente pues al realizarlas se ve que hay agotamiento en los entrenamientos, refieren también que ya no quieren participar en actividades que demandan actividad física, cuando se les pide para salir a correr voluntariamente ponen pretextos para evitar hacerlo, inclusive su estado de ánimo es totalmente diferente hasta antes de la pandemia por el COVID – 19, motivo por el cual queremos investigar cuales son los factores que ha ocasionado que el personal

militar haiga tenido un incremento de peso y a consecuencia de eso tengan un bajo rendimiento físico, observando en los controles físicos pasados y comprobando los anteriores son más elevados en cuanto al rendimiento físico y en la actualidad han disminuido, para nuestro estudio los factores a tener en cuenta son la nutrición que es uno de los pilares importantes dentro de la carrera militar, y el esfuerzo físico que están dentro de las funciones laborales más aún siendo un establecimiento de salud, la prohibición que se tenía de no realizar actividad física, la alimentación, colegas que fueron diagnosticados con COVID-19, el estrés, la carga laboral y el confinamiento, son factores importantes y de preocupación es por ello que decidimos investigar este problema que se ha ocasionado en mi centro laboral IPRESS Rímac .

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuáles son los factores relacionados en el incremento de peso del personal militar del Centro de salud militar IPRESS Rímac - 2022?

1.2.2. Problema Especifico

¿Cómo influyen los factores nutricionales, relacionados en el incremento de peso del personal militar del centro de Salud Militar IPRESS Rímac - 2022?

¿Cómo influyen los factores de esfuerzo físico, relacionados en el incremento de peso del personal militar del Centro de Salud Militar IPRESS Rímac - 2022?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar los factores relacionados en el incremento de peso del personal Militar Centro de Salud Militar IPRESS Rímac – 2022.

1.3.2. Objetivo Especifico

Determinar los factores nutricionales relacionados en el incremento de peso del personal militar en el Centro de Salud Militar IPRESS Rímac – 2022

Determinar los factores de esfuerzo físico relacionados en el incremento de peso del personal militar en el Centro de Salud Militar IPRESS Rímac - 2022

1.4. Justificación

El Problema de la obesidad y el sobrepeso es catalogada como la nueva epidemia del siglo XXI por los altos índices de prevalencia a nivel mundial y nacional, millones de personas mueren cada año debido a las enfermedades crónicas ocasionadas por la acumulación de grasa excesiva, en los últimos años y a partir del comienzo de la pandemia del COVID-19 las cifras han aumentado debido a las restricciones que se adoptaron por la emergencia sanitaria estas con la finalidad de reducir los niveles de contagio paralelamente a esto debemos reconocer que también ha permitido tomar conciencia del impacto de este en el aumento de riesgo de padecer la enfermedad del COVID-19 y la probabilidad de hacer un cuadro complicado además recordemos que la obesidad es causante de muchas enfermedades no transmisibles (ENT) tales como la diabetes la hipertensión, trastornos cardiovasculares y alrededor de 13 tipos de cáncer.

Otro de los aspectos a tener en cuenta es la adopción de comportamientos que generan un aumento de la exposición para algunos factores de riesgo que influyen de gran manera en que una persona padezca de sobrepeso y obesidad, entre ellos el consumo de alimentos poco saludables a base de alimentos procesadas y ultraprocesadas y al sedentarismo.

La alimentación es otro aspecto muy importante a tener en cuenta en la prevalencia del sobrepeso ya que en un ambiente laboral pocas veces se tiene en cuenta una dieta saludable por lo general la percepción de los medios de comunicación y la poca variedad hace que se consuma alimentos con mucha carga calórica “Comida rápida”.

El personal sanitario por su ritmo de trabajo y sus conocimientos científicos deberíamos ser ejemplo en nuestro entorno familia y comunidad con la práctica

de hábitos saludables especialmente el personal militar ya que por su formación es de vital importancia que mantenga ciertos niveles de preparación física, las restricciones por la pandemia los han predispuesto a la alteración de su estilo de vida en cuanto al entrenamiento y también a nivel nutricional, es por ello que este estudio de investigación nos permitirá analizar la relación entre los factores predisponentes a desarrollar el sobrepeso y la obesidad de la población del Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac y a partir de los resultados desarrollar programas para la sensibilización y la concientización enfocados a mejorar sus estilos de vida, retomando las actividades de entrenamiento que se desarrollaban antes de la pandemia además de promover una alimentación saludable.

Algunos reportes señalan que uno de cada tres trabajadores padece de obesidad y/o sobrepeso y esto se da en su mayoría en los grupos laborales de menores recursos y aquellos que tienen mayor antigüedad según sea su responsabilidad, jerarquía y el tipo de actividad que se realiza a diario y hasta el rubro de la empresa en la que laboran, esto no ha sido estudiado en nuestro medio, por lo que el objetivo del estudio fue determinar los factores asociados a sobrepeso en el personal militar del centro de salud militar IPRESS Rímac.

1.5. Limitantes de la Investigación

Espacial:

El confinamiento y la no presencialidad han hecho que el personal que labora de manera asistencial y administrativa, respondan el cuestionario de manera virtual, además de tener como referencia la base de datos.

Temporal:

El tiempo de las encuestas del presente estudio realizadas al personal militar tuvo ciertos inconvenientes ya que había que adaptarse al horario de cada personal.

II. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes del estudio

“Centro de Salud Militar IPRESS – Rimac”

2.1.1. Antecedentes a nivel internacional

Yuquilema Tubon M.Ecuador(2019) en su estudio de investigación “Relación entre el estado nutricional y niveles de actividad física en el personal militar en servicio activo del Hospital Básico 11 BCB Galápagos 2017” La investigación se hizo con una muestra de 100 hombres, con las edades entre 24 y 60 años. Las variables que se tomó en cuenta fueron: Demográficas; edad, estado civil, nivel de instrucción. Antropométricas; índice de masa corporal, perímetro abdominal, porcentaje de masa grasa, porcentaje de masa muscular, masa grasa visceral. Bioquímicas; colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL, triglicéridos, glucosa. Hábitos toxicológicos; consumo de alcohol, consumo de tabaco. Actividad Física. Para los diagnósticos del estado nutricional se usó los indicadores antropométricos y bioquímicos, el nivel de actividad física se calculó a partir del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). Los resultados se analizaron utilizando el programa JMP v11.0.0. Se hizo un análisis descriptivo y posteriormente un análisis bivariable entre las variables antropométricas, bioquímicas y el nivel de actividad física. En los resultados, se observó que existe un menor promedio de porcentaje de masa grasa en el personal con nivel de actividad física moderado (16.6%) que con nivel vigoroso (19.6%) o bajo (18.3%). Por lo que se llegó a la conclusión que se encontró una relación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) entre el nivel de actividad física y el porcentaje de masa grasa. (10)

Zumárraga Marroquín E y Vallejo Moscoso R (2017) en su investigación “El servicio de alimentación en el bienestar físico y desempeño laboral del personal militar de la brigada de selva Nro 19 NAPO” que esta dirigida principalmente en analizar la incidencia del servicio de alimentación en el desempeño tanto físico y laboral de dicha unidad en todas las operaciones que se refieren a la protección y seguridad del territorio nacional, para este estudio se aplicó la recolección de datos como herramienta para que proporcione datos específicos tanto objetivos y subjetivos con la intención de verificación de la hipótesis de trabajo de

investigación, la metodología que se aplicó servirá para el análisis cuantitativo-cualitativo del instrumento aplicado la muestra comprende 312 personas entre oficiales, tropa, alumnos y conscriptos de estos el 67% manifiesta ingerir comida rápida como complemento de las comidas que se les brinda, por lo cual se evidencia que el servicio de alimentación no satisface las necesidades influenciando de manera negativa en la parte física y laboral, pues el 91% de encuestados considera que la alimentación influye en la motivación para su desempeño físico otro hallazgo fue que el 82% han experimentado problemas de salud como sobrepeso y altos niveles de triglicéridos y colesterol, por lo que se concluye la relación alimentación y desempeño laboral y estado físico es muy estrecha. (11)

Márquez Moreno R, Beato Víbora P y Tormo García A(...) en su estudio "Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del Hospital de Mérida" se investigó cual es la relación entre los aspectos nutricionales, hábitos de vida y el personal sanitario del Hospital de Mérida del servicio Extremeño de Salud (SES), se trabajó con una muestra de 43 trabajadores en la cual se aplicó como herramienta un cuestionario donde se obtuvieron datos personales y estilos de vida, antropométricos y registro alimentario de la semana, los resultados obtenidos demuestran que los hombres practicaban mucho más deporte que las mujeres sin embargo los hombres eran los que más bebían y fumaban, las medidas Kcal/día fueron superiores en hombres que en mujeres en conclusión La mayoría de los sujetos investigados presenta hábitos de vida saludables. (12)

Vaca Navarrete, A. (2019) en su estudio observacional "Factores de riesgo clínico-epidemiológicos y su relación con la obesidad y sobrepeso en el personal sanitario que labora en el Hospital Enrique Garces" de corte epidemiológico transversal descriptivo, se trabajó con una muestra de 203 personas de ellos el 78% de género masculino (159) y 22% (22) de género femenino, con un intervalo de edad de 27 y 67 años y con una media de 42,3 años todos trabajadores activos del Hospital Enrique Garces, con los resultados obtenidos se encontró una prevalencia de 8.9% de obesidad y un 65% de sobrepeso, siendo el género femenino más afectado con un 66% por lo que se concluyó

que existe una asociación únicamente entre el sedentarismo con el sobrepeso y obesidad. (13)

Quezada Ortega, K(2022) en su estudio “Situación laboral, hábitos alimenticios y actividad física con sobrepeso y obesidad en el personal de la Clínica Medicopharma S.A tiene como objetivo analizar los componentes de la situación laboral los hábitos alimenticios, la actividad física y como estos inciden en el sobrepeso y la obesidad del personal que labora en la clínica Medicopharma S.A Machala y principalmente elaborar un plan estratégico para mejorar la situación de salud, se trabajó con una metodología con enfoque cuantitativo de alcance descriptivo correlacional usando el método deductivo, haciendo uso del instrumento de la encuesta a través de un cuestionario, se trabajó con una muestra de 78 trabajadores, la obtención de datos fue de corte transaccional aquí se busca identificar la relación entre las variables, los resultados nos muestra que hay un 80.77% de trabajadores que padece sobrepeso y obesidad y que tiene una relación directa con la actividad física en asociación con los hábitos alimenticios, es así que se proponen varias estrategias para mejorar el estado de salud del personal de acuerdo a los datos arrojados de la investigación. (14)

Daniel Cárdenas M, Contreras Molina M(2019)En el estudio de investigación “Diseño de un programa de estilo de vida saludable para combatir la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del Hospital Occidente de Kennedy de la ciudad de Bogotá D.C” se desarrolló a través de una metodología de enfoque mixto, de tipo descriptivo, teniendo en cuenta que para el proceso de recolección de datos se diseñó una encuesta y también se utilizó el método de la observación a los puestos de trabajo con la finalidad de determinar los comportamientos asociados a los estilos de vida y el trabajo saludable es así que pudimos concluir que los empleados del área administrativa de la institución descansan alrededor de 8 horas diarias y la gran mayoría de ellos no realizan ninguna actividad física y tampoco prácticas de hábitos de prevención en cuanto a las asistencias médicas de control y durante toda la jornada laboral no hay lapsos de tiempo que les permitan movilizarse por lo que las personas permanecen sentadas. (15)

2.1.2. Antecedentes a nivel nacional

Changanaqui Delgado.W, Landa Céspedes J(2019) en su tesis “La calidad nutricional y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Técnica de Chorrillos” de enfoque cuantitativo, método deductivo y diseño no experimental, descriptivo, correlacional, de tipo básica con corte transversal donde se trabajó con una población de 107 cadetes tomando como muestra 42 cadetes pertenecientes al 4to año con quienes se aplicó la técnica de la encuesta y el instrumento al utilizar fue un cuestionario donde se elaboraron 9 preguntas 2 de ellas con respuesta politómicas, los resultados obtenidos demuestran que existe una relación significativa entre la calidad de la alimentación y el rendimiento físico también se reafirmó la relación entre el cumplimiento del plan de entrenamiento físico y la calidad nutricional alimenticia de los cadetes también y se evidencio una relación significativa entre la calidad nutricional alimenticia y el incremento del entrenamiento físico progresivo (16)

Pina R, Ibeth A.(2019) en su estudio “Relación entre el índice de masa corporal, porcentaje de grasa y circunferencia de cintura en personal del servicio militar FAP” de diseño no experimental de corte transversal y alcance prospectivo busca determinar la relación que existe entre el estado nutricional y el índice de masa corporal(IMC),la reserva de masa grasa(RMG) y la circunferencia de la cintura(CC) se trabajó con una población de 63 jóvenes entre hombres y mujeres del servicio militar FAP cuyas edades bordean entre los 18 a 24 años, que fueron elegidos a través del muestreo no probabilístico por conveniencia. Metodología: se obtuvo las medidas de peso, talla y porcentaje de grasa corporal así se obtuvo el diagnóstico antropométrico nutricional según IMC,CC y porcentaje de grasa corporal posteriormente se relacionó estos resultados para obtener el diagnóstico de la población estudiada según esto los resultados obtenidos nos muestran que según el IMC el 42,86% tiene sobrepeso u obesidad de estos la mayor prevalencia la tuvo el sexo masculino(46,94%) a diferencia del sexo femenino(21,43%) con respecto al porcentaje de grasa del 69,84%, el 39.68% tiene un diagnóstico elevado y el 30,16%, donde la mayor prevalencia se presentó en el sexo femenino (64,29%)a diferencia del sexo masculino(32,65%), de igual forma el 14,29% presento un riesgo elevado de comorbilidad en ella la

prevalencia mayor fue en el sexo femenino (21,43%) que en el sexo masculino(12,24%),sin embargo no se encontró personal con riesgo muy elevado de comorbilidad. Es así que se concluye a través de la rho de spearman que hay una correlación “moderada” entre el IMC y CC y una correlación “baja” entre la CC con el RMG y el IMC con la RMG. Con lo cual al evaluar el estado nutricional con el IMC como único indicador este resulta con poca confiabilidad, siendo necesario comprobarlo con la CC y RMG, esto por la intensidad de la actividad física del personal tropa FAP. (17)

Según Delgado Barrientos.J,(2018) en su estudio de investigación “Entrenamiento físico militar en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH-CFB” de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo explicativo y cuyo diseño fue pre experimental donde busca comprobar si el entrenamiento físico desarrollado en su formación cumple con las exigencias de combate en tiempo de guerra, para realizar el análisis descriptivo se hizo uso de la distribuciones de tablas y para el análisis diferencial la prueba de t de student. en dicho estudio se trabajó con una población de 108 cadetes del periodo 2014-2018 de la EMCH-CFB donde se demostró que los entrenamientos logran mejorar las capacidades físicas básicas en fuerza y resistencia, estas mejoras son evidenciadas en los controles anuales que se realizan obteniéndose como resultado de la prueba t-student un nivel de significancia de 0,000. (18)

Villanueva Bazan, W(2021) en su estudio de investigación “Factores asociados al sobrepeso y obesidad en adultos de 30 a 59 años atendidos en el Centro de Salud Copallin, Bagua” se señala que los factores de sobrepeso y obesidad en adultos de 30 a 59 años atendidos en el centro de Salud Copallin Bagua , se asocian significativamente con los factores alimenticios y los factores de actividad física. por ejemplo, cerca del 74% de los adultos que se encuentran entre ese rango de edad frecuentan tener una actividad física moderada y el 53% de ellos manifestaron que tienen una actividad física intensa, estos factores se asocian significativamente con el sobre peso y la obesidad. Según IMC y su relación con factores de riesgo el 71. % presentan sobrepeso u obesidad, el 66.7% son hombres,36.8% mujeres, 56.5% con malos hábitos alimenticios, 63.6% en estrés en riesgo, 75% con instrucción universitaria y 60 % no realizan actividad

fisca. Y sobre el estado nutricional que suelen tomar como hábitos los adultos de 30 a 59 años atendidos en el centro de Salud Copallin Bagua 2021, se da el 81% de ellos manifestaron contar con una regular nutrición y el 14% comentaron tener un buen estado nutricional solo el 5% manifestaron tener un mal estado en su nutrición. (19)

Sinti Pauro, J y Julcamoro Leyton, J (2021) en su investigación "Entrenamiento físico militar y las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos - Coronel Francisco Bolognesi" de enfoque cuantitativo, tipo básico y nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental y método hipotético deductivo, para la población se tomó como muestra probabilística 159 cadetes, se adoptó la técnica de la encuesta e instrumento el cuestionario en la cual se formuló 24 preguntas mediante la escala de Likert, los resultados en la contrastación de las hipótesis nos indican que existe una relación significativa entre las capacidades físicas y el entrenamiento físico-militar de los cadetes de la escuela militar de chorrillos CFB-2021, con un r de 0,766 de nivel alto, por lo cual se concluye que mientras mayor sea el entrenamiento físico militar mayores era las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH. (20)

2.2. Bases teóricas

Modelo de promoción de la salud de Nola Pender.

Este modelo establecido por la enfermera Nola J. Pender Licenciada en enfermería de la universidad de Michigan (EE.UU) pretende explicar la naturaleza del ser humano en su búsqueda de alcanzar el bienestar y nos pretende explicar cómo estas a su vez se relacionan íntimamente con sus nexos personales es decir características de su comportamiento, conocimiento, creencias, experiencias y otros aspectos situacionales y su interacción con su entorno. Esta teoría destaca en la persona factores cognitivos y perceptuales, es decir el proceso de asimilación de una información que estas a su vez pueden ser alterados por aspectos situacionales, personales e interpersonales con lo cual nos da como resultado la participación de conductas favorecedoras de salud. Este modelo nos muestra dos grandes componentes: primero las características y experiencia individuales, que son aquellas experiencias personales y factores

de tipo biológicos, psicológicos y socioculturales que pudieran tener un efecto positivo o negativo respecto al compromiso con las conducta de promoción de salud y segundo la cogniciones y afectos relativos a la conducta específica, que se refiere básicamente a los sentimientos ,emociones y creencias que llevan a una persona a participar o no el comportamientos de salud. Las metaparadigmas que nos propone:

Salud: es un estado altamente positivo.

Persona: el centro de la teorista y definida por su patrón cognitivo-perceptual y también por sus factores variables.

Entorno: representada por las interacciones de los factores cognitivos-perceptuales y otros que influyen en la conducta promotora de salud.

Enfermería: principal agente de cambio encargado de motivar a la persona para que mantenga su salud. (21)

Teoría ambiental de virginia Nightingale

En su concepción de salud y la naturaleza en su cuidado, bajo esta teoría se promueve y se mantiene la vitalidad de la persona a través de la acción de la naturaleza y sus condiciones que ejercen sobre el individuo.

su teoría del entorno tiene como idea fundamental la conservación de la salud y como esta es determinada por las acciones que ejerce la naturaleza sobre él, para ello menciona 5 puntos esenciales para el mantenimiento de la salud: el aire fresco, calor, higiene, tranquilidad y luz. Asimismo afirma que es necesario un entorno saludable para aplicar los cuidados de enfermería, para Nightingale el estrés puede afectar también el entorno psicológico de manera negativa. Nos plantea las siguientes metaparadigmas:

Persona: se refiere al ser humano que es afectado por su entorno

Entorno: hace referencia a las fuerzas externas que afectan el estado de salud.

Enfermería: la persona que colabora en la recuperación y mantenimiento de la salud. (22)

Modelo de Marc Lalonde

En 1974 se publicó un informe llamado “El informe Lalonde” ,documento “Nuevas perspectivas sobre la salud de los canadienses” que transforma el concepto de salud que se tenía, dicho documento nos brinda una visión holística de la salud y de promoción de salud, nos detalla que la salud es resultado de la biología humana, es decir aquella que tiene que ver con la genética y los factores hereditarios .El medio ambiente, que se refiere al entorno que influye directamente en su salud aquí se pueden distinguir factores relativos al ambiente natural y también al social. El estilo de vida y condiciones de salud, que es resultado de comportamientos y hábitos que pueden condicionar de manera negativa la salud del individuo. La organización del cuidado de salud que es representado a su vez por la economía ,tecnología y acceso a los servicios de salud, este factor se refiere al conjunto de instituciones prestadoras del servicio de salud, los recursos humanos y sus variables de eficacia, eficiencia, cobertura y praxis. (23)

2.3. Bases Conceptuales

Determinantes en salud

Según la Organización mundial de la salud (OMS) define como determinantes sociales de la salud (DSS) a todas aquellas circunstancias en que la persona se desarrolla a lo largo de su vida y en todas sus etapas y como se relaciona con respecto a todas los aspectos que influyen sobre el tales como los sistemas económicos y políticos así como programas y normas de salud y desarrollo. Todas estas condiciones pueden variar de acuerdo a las diferencias y múltiples desigualdades de subgrupos pertenecientes a una misma sociedad. (24)

Existe una variedad de factores sociales, culturales, económicos, ambientales y personales, estos se clasifican en varias categorías: factores sociales, servicios de salud, biología y genética, como también los personales y la formulación de políticas de estado. La interrelación entre todos estos factores mencionados determinan el estado de salud de los individuos y la sociedad (25)

Según el ministro canadiense Marc Lalonde quien enuncio en los últimos años en un documento sobre las nuevas perspectivas de salud canadiense (1974) que tuvo gran influencia donde establece que la salud comunitaria esta influenciada por la relación entre cuatro grupos. **(26)**

1. Medio ambiente: se refieren no solo al medio físico con el que se interrelaciona el individuo sino también el entorno social.

2. Los estilos y hábitos de vida: aquí se tiene en consideración todos aquellos comportamientos y hábitos que influyen de manera negativa en la salud del individuo estas a su vez se construyen por las decisiones personales y el entorno social.

3. El sistema sanitario: comprende el conjunto de servicios, centros de atención de salud, recursos humanos y económicos así como la tecnología, estos a su vez se encuentran condicionados a variables como la accesibilidad, eficacia y efectividad, así como una buena práctica y cobertura.

4. La biología humana: se refiere a los factores hereditarios y carga genética de un individuo, este aspecto en últimos años con el avance de la tecnología ha cobrado gran relevancia debido a su alcance en la prevención de diversas enfermedades a su vez hace plantearnos múltiples interrogantes en el terreno de la bioética y las potenciales desigualdades en la salud debido a sus altos costos **(27)**

A lo largo de los últimos años se han publicado múltiples evidencias que demuestran que los comportamientos y los hábitos de vida influyen de manera directa no solo en la salud de las personas sino en la situación sanitaria y los recursos que se destinan a ella. La conducta de cada persona influenciada por el entorno que lo rodea y grupo social permite que el individuo adopte decisiones y este puede modificarse con una educación adecuada. “Estilo de vida Nocivo” un tipo nuevo de enfermedad que se introdujo en la década de 1970 que hoy en día se le considera al hecho de fumar tabaco, beber alcohol en exceso, comer demasiado y no hacer ejercicio y/o vivir en un estado de constante estrés, todas estas actividades y estados predisponen a la aparición de la enfermedad **(28)**

Determinantes ambientales de salud:

Abordan todos aquellos factores ambientales que influyen en la salud del individuo y comunidad tanto factores físicos, químicos y biológicos y todos aquellos comportamientos relacionados con estos, todas estas condiciones vienen a ser los determinantes ambientales de salud. Cualquier amenaza sobre estos factores puede tener efectos adversos en la salud y bienestar del individuo así como en el disfrute y mejora en aspectos relacionados a laproductividad y consumo de servicios de salud. **(29)**

Dentro de la agenda de salud sostenible de las Américas 2018-2030(la agenda o ASSA2030) constituye un marco de acción estratégica sobre políticas y planificaciones con la finalidad de lograr niveles más altos de salud y bienestar de la región en conjunto, teniendo en cuenta su contexto regional y mundial. La Oficina de Salud Panamericana(OPS) ha respaldado y apoyado estas estrategias adoptadas en esta agenda y se comprometió firmemente en brindar su apoyo para que estas se lleven a cabo. La ASSA2030 dentro del abordaje principios y valores tiene como finalidad promover el bienestar y la salud de todas las personas,familias y comunidades reconociendo que cada país tiene sus propias necesidades y abordajes para mejorar la salud de su población. **(30)**

Salud pública

En enero del 2020 la OMS de declaro la emergencia de salud pública internacional debido al brote de una nueva enfermedad coronavírica esto en la provincia de Hubei, China .Desde comienzos de la pandemia del COVID 19 todos los servicios de salud que se brindaban a la población han tenido que ser modificados y redirigidos con la finalidad de frenar el avance de la pandemia toda esta situación pone en peligro a las personas con ENT(enfermedades no transmisibles) ya que son las que tienen un mayor riesgo de enfermarse y morir a causa de la infección ,la directora de la OPS Carissa F.Etienne (2020) advirtió que no brindar atención a las personas con ETS podría traer consigo de manera paralela una epidemia de muertes prevenibles por enfermedades crónicas, la OPS insto a implementar acciones y estrategias con la finalidad de garantizar una atención de manera segura después que 18 países interrumpieran sus servicios y 2 lo hicieron de manera total. **(31)**

Estilo de vida

La OMS en su glosario de promoción de salud (OMS1999) define estilo de vida como “compuesto de reacciones habituales y de pautas de conductas” que se ha desarrollado durante todo el proceso de socialización, es decir en la interacción que deriva de la convivencia con los padres, amigos y de la influencia de los centros escolares y de los medios de comunicación a los que estamos expuestos constantemente ,todas estas pautas de comportamiento son evidenciadas constantemente en diversas situaciones sociales y por lo tanto estas no son definitivas sino que están en un constante cambio. **(32)**

Se puede entender también estilo de vida como un equivalente al modo de vivir, es decir a la manera de estar en el mundo, esto se manifiesta en los distintos ámbitos de comportamiento, fundamentalmente en las costumbres asu vez también están moldeados por las relaciones, por la vivienda y el urbanismo. La salud puede verse afectada por el estilo y las condiciones devida a través de comportamiento que expresa el individuo en las diferentes áreas, entre estas la actividad física, el consumo de bebidas alcohólicas, el uso de cigarrillo y su actividad sexual. **(33)**

Durante la pandemia covid-19 se modificaron los estilos de vida de la población como medida de contingencia para frenar el contagio de la infección tales como el proceso de cuarentena, confinamiento y distanciamiento social estas adaptaciones tuvieron un impacto negativo en los estilos de vida y acciones que aportan de manera positiva a mejorar los hábitos alimentarios, actividad física, sueño y salud mental.

Estilo de vida saludable

Según la organización Mundial de salud (OMS) define como estilo de vida saludable aquellos comportamientos que conducen a mejorar la salud y evitar los riesgos de estar gravemente enfermos o de una muerte prematura. (OMS 1999), todas estos comportamientos se pueden fácilmente observar y medir en los individuos a través de la adopción de hábitos alimenticios saludables, práctica de ejercicio, etc. Si bien es cierto que no todas las enfermedades pueden prevenirse practicando los hábitos saludables la gran mayoría de enfermedades de origen cardiaco y del pulmón se pueden evitar **(34)**

En la actualidad las enfermedades crónicas con un problema para la salud pública de diversos países de la región se calculó en el 2005 por la organización mundial de salud (OMS) que el 61% (35 millones) y el 49% de la carga mundial de a las muertes eran causadas por enfermedades crónicas y se estima que en el 2030 alcanzaría al 70% y la carga de morbilidad al 56%. Una resolución en 2000 desarrollada en la asamblea mundial de salud aprobó normas sobre la prevención y control de enfermedades crónicas donde se pidió a sus estados miembros que elaboraran un marco normativo nacional teniendo en cuenta sus políticas públicas y medidas fiscales y tributarias a los bienes y servicios donde se pidió que se establecieran programas con la finalidad de prevenir y controlar las enfermedades crónicas. **(35)**

En el mundo actual en el que nos encontramos inmersos a los cambios de la globalización la salud está siendo determinada por muchas fuerzas externas principalmente por aquellas dada por los cambios demográficos ,el cambio climático la rápida urbanización la pobreza y las desigualdades, muchas de las enfermedades han ido desapareciendo mientras otras persisten y aparecen nuevas esto en su mayoría ligada a la pobreza que hay en los países en desarrollo, abordar este problema requiere de cambios en la política de cada país y en sus sistemas de salud.

Hábitos alimenticios: se refiere básicamente a practicar una dieta saludable y balanceada donde se establezcan horarios adecuados, ingesta adecuada de alimentos y la porciones correctas así como la buena hidratación, esta dieta debe ser personalizada a cada persona de acuerdo a sus propios requerimiento. **(36)**

Cuidar el peso: mantener una actividad física continua favorece la salud, acciones como correr, subir escaleras estimula el sistema cardiovascular, produce mayor fuerza y resistencia a nivel muscular estas son características propias del buen estado de salud.

La inactividad física, el sedentarismo son los principales factores en el aumento por mortalidad de enfermedades no transmisibles (como las enfermedades cardiovasculares, diabetes y accidentes cerebrovasculares y también alguno tipos de cáncer) se estima que alrededor de 20% y 30% mayor este en comparación a las personas que realizan actividad física suficiente. **(37)**

En la actualidad 7 de cada 10 peruanos presenta problemas de exceso de peso y obesidad, la encuesta nacional de hogares (ENAHG) 2009-2010 que realizo el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del INS determino que 4 de cada 5 peruanos practica una actividad física ligera lo que es equivalente al sedentarismo. **(38)**

Durante la pandemia del COVID-19 se acrecentaron los índices de mortalidad en el mundo entero, es así que los enfoques de estilo de vida saludable tomaron gran relevancia como medida preventiva ya que como se sabía que tener un sistema inmunológico comprometido aumentaba el riesgo de contagio, y hacer el curso de la enfermedad más grave, el papel antiviral de la nutrición y el ejercicio físico también podían optimizar la respuesta inmunológica a la infección viral. (39)

Sobrepeso y obesidad

Según la OMS define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación excesiva de grasa corporal, hasta hace unos años era considerada un problema que afectaba a países con ingresos económicos altos especialmente en zonas urbanas sin embargo en la actualidad están afectando también a países con ingresos bajos medianos. (40)

Según la Encuesta Demográfica de Salud Familiar (Endes) del Instituto Nacional de Informática (INEI) la obesidad y el sobrepeso afecta al rededor del 57.9% de peruanos mayores de 15 años de estas la prevalencia de obesidades de 21% y el 36.9% tiene sobrepeso, este aumento se ve afianzado durante la pandemia del covid-19 advirtió el Ministerio de Salud (MINSa). (7)

Con frecuencia los cambios de hábitos alimenticios con ingestas excesivas de alimento hipercalóricos y las nuevas formas de trabajo implementados en la pandemia en gran medida para reducir el riesgo de contagio por la COVID-19 han reducido la actividad física haciendo cada vez la vida más sedentaria.

Índice de Masa Corporal (IMC): Es un indicador simple que nos proporciona un valor aproximado para identificar si una persona tiene sobrepeso u obesidad, calculando la relación entre el peso y la talla (Kg/m^2), esta es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Cuanto mayor sea el IMC, mayor será el riesgo de desarrollar problemas de salud. La OMS nos indica que existe sobrepeso cuando el IMC es igual o superior a 25 y obesidad cuando el IMC es igual o mayor a 30. Esto significa que el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles aumente con un IMC elevado. (41)

Se puede prevenir el sobrepeso y obesidad practicando estilos de vida saludables tales como aumentando la ingesta de alimentos naturales y limitando el consumo de alimento procesados, así como practicar actividades físicas periódicas, desde las instituciones públicas se deben implementar políticas que permitan el desarrollo de programas que fomenten la práctica de actividades físicas y recreativas, así como controlar la industria alimentaria limitando su comercialización.

Nutrición

La nutrición es la ciencia que estudia el proceso mediante el cual el organismo convierte y utiliza los alimentos necesarios para mantener la salud y el funcionamiento del organismo, estos alimentos aportan sustancias a nuestro cuerpo estos pueden ser macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasa) o micronutrientes (vitaminas y minerales), la alimentación abarca una serie de procesos que incluye la selección, el cocinado y la ingesta de alimentos estos a su vez va a depender de las necesidades de cada individuo como también de la disponibilidad de los mismos **(42)**

Actualmente el Perú está enfrentado problemas de malnutrición dentro de ellas la desnutrición, la anemia, el sobrepeso y la obesidad y estos determinados por una variedad de condicionantes que incluye los económicos ,socio-culturales y ambientales ,nuestro país el uno de los que cuenta con la mayor tasa de sobrepeso y obesidad entre niños y adolescentes, por lo cual hay una preocupación enorme por los problemas que de salud que provocan en los niños, que son una población que empieza a formar patrones de alimentación que mantendrán en el futuro. **(43)**

Alimentación saludable

es una de las medidas más importantes para la prevención del sobrepeso y obesidad, según los especialistas recomiendan el consumo diario de frutas aproximadamente 400gr diarios en 5 porciones (2 de verduras y 3 de frutas) alimento de origen animal estos pueden ser carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos y el consumo de menestras. Una alimentación saludable debería ser balanceada, equilibrada y sana. (7)

Frutas y verduras: estos alimentos nos ayudan a reducir el riesgo de sufrir y desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT) y con el aporte de fibras nos garantiza el buen funcionamiento gastrointestinal, además que nos brinda esa sensación de llenura que impide que estos comiendo de forma continua. Se recomienda comer al menos 5 porciones o 400gr diarios. (44)

Harinas: estos alimentos nos proporcionar energía para realizar nuestras actividades a lo largo del día, se recomienda ingerir aquellas harinas no refinadas y con alto contenido de fibra sin embargo en la mayoría de los casos se consume las harinas refinadas y combinadas con azúcares como, pasteles o de repostería, recordemos que estos contienen carbohidratos que se digieren muy rápido lo que contribuye a que lo consumamos varias veces mientras que la glucosa va aumentando en la sangre lo que ocasiona la acumulación de grasa además de provocarnos problemas digestivos por su ausencia de fibra y alteraciones de la flora intestinal, lo recomendable es consumirlas muy de vez en cuando y priorizar aquellas harinas integrales. (45)

Grasas: en este grupo debemos diferenciar las grasas saturadas y las insaturadas, se recomienda consumir menos del 30% de la ingesta calórica diaria y las grasas trans que están presentes en productos industrializados menos del 1%, pues recordemos que el exceso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles una sugerencia es sustituir las grasas saturadas y trans por las grasas no saturadas que se encuentran por lo general en alimentos naturales y que son necesarios para el funcionamiento del organismo. (44)

Sal, Sodio y Potasio: la mayor parte de estos los consumimos sin darnos cuenta y es que muchas de ellas se encuentran en los alimentos procesados, el exceso de su consumo contribuye a la hipertensión arterial y desarrollar problemas cardiacos y accidente cerebrovascular, se recomienda consumir menos de 5 gramos diarios. (43)

Azúcares: el exceso en su consumo por el contenido de azúcares libres contribuye directamente en el aumento de peso, lo que puede dar lugar al sobrepeso y obesidad y por consiguiente aumenta los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), se recomienda un consumo a menos del 10% de la ingesta calórica total. (43)

Personal Sanitario

El término “personal sanitario” se refiere a aquellas personas destinadas exclusivamente a las tareas sanitarias es decir a mantener y gozar de la protección a la que se tiene derecho, la salud. El personal sanitario militar hace referencia al personal sanitario que pertenecen a las fuerzas armadas , destinadas por una parte del conflicto a la búsqueda, recogida, el transporte, el diagnóstico y el tratamiento ,ya sea en los primeros auxilios de los heridos y enfermos, la prevención de enfermedades como en la administración de unidades de transporte y en la administración de otros servicios que involucren asistencia de salud. **(2)** El personal de salud tiene un elevado riesgo de contagio ya que se encuentra en la primera línea ante la aparición de cualquier epidemia, además que muchas de estas personas están sometidas a una carga de estrés muy alta ,lo cual se puso en evidencia durante el brote del SARS- CoV2, las jornadas arduas del personal de salud durante esta pandemia impiden muchas veces que consigan practicar hábitos saludables. **(46)**

Según datos de la Organización Panamericana de Salud(OPS) nos muestra que aproximadamente 570.000 personal sanitario se han enfermado y más de 2500 ya han fallecido por contagio del virus esto tan solo en la región de las Américas.

(47)

Personal Militar

El entrenamiento físico militar, para los integrantes del Ejército del Perú, tiene como objetivo desarrollar, elevar y mantener una capacidad física acorde a las exigencias del combate en tiempos de guerra por ello debe ser preparado física y mentalmente en los tiempos de paz.

La aptitud militar es de vital importancia desarrollarla en todos los niveles pues el combatiente tiene que estar preparado en diferentes aspectos ya que si careciera de alguna de ellas pondría en peligro su actuación y nos referimos a la fuerza, destreza y vigor para combatir y la aptitud mental y emocional necesaria para lograr el éxito, por lo tanto, cada miembro de la institución, deberá preocuparse principalmente de mantener e incrementar su rendimiento físico, para cumplir con la misión que se le encomiende y estar en perfectas condiciones para defender la soberanía e integridad territorial. (2)

Necesidad e importancia del entrenamiento físico

Básicamente se refiere a la necesidad primordial de un entrenamiento psico-físico mediante la ejecución de ciertas prácticas utilitarias basada en una programación de actividades con la intención de obtener una superación en su rendimiento tanto individual como grupal, estas actividades serán dependiendo de las exigencias del combate moderno y de las armas específicas de mayor o menor grado. Entonces se puede definir adiestrado físicamente a un combatiente que posee la resistencia, agilidad, coordinación, fuerza y destreza, etc. Entre las facultades que desarrollan los soldados en el entrenamiento militar están, la fuerza muscular es decir la resistencia máxima, la velocidad máxima, que viene a ser la cantidad de trabajo que se realiza en un tiempo máximo, movilidad Articular, el tono postural es decir la tensión muscular en estado de reposo, la coordinación motora o el equilibrio para movimientos complejos, la velocidad de reacción, la fisonomía que caracteriza al personal militar es decir la aptitud del cuerpo en un sentido estético y finalmente los valores espirituales, psíquicos y el buen estado mental que se caracteriza por su confianza y el interés por sus actos. (48)

Programas de entrenamiento Físico

Debe tener en consideración aquellas actividades que son dirigidas hacia el desarrollo de las capacidades físicas básicas que demandan la condición de un combatiente, estas serán determinadas por cada institución así mismo debe permitir que los ejecutantes lo practiquen en forma de técnica y con ejercicios científicamente corroborados, resultado que se verá reflejado en el aumento del autoestima y la motivación al momento de realizar dichas actividades así como también compartir el entrenamiento en grupo, motivando el espíritu de cuerpo entre cada uno de sus miembros. (48)

Lineamientos y selección de las actividades

El plan de entrenamiento toma en cuenta las necesidades de la tropa, es decir el horario, (en este sentido las actividades serán determinadas por los comandantes y jefes de servicio con una duración de aproximadamente 60 minutos de actividad física esta puede ser de manera interrumpida o continua) servicio, uniformes y formación de esta manera la enseñanza de la educación básica militar obtendrá un verdadero progreso y buen equilibrio de su desarrollo. Se toma en cuenta la diferenciación por la función que realiza cada uno de acuerdo a su grado de preparación, es así como el personal que se dedica a las funciones administrativas deberá tener una actividad física distinta con la finalidad de mantener sus condiciones físicas, estar preparado para cualquier emergencia y mejore tanto en la calidad y cantidad de su trabajo. (49)

La ejecución de las actividades de entrenamiento físico están orientados a mejorar la capacidad cardiovascular pulmonar y musculoesquelética, es así que el personal cuenta con una ficha individual de control de aptitud física donde se tiene una información detallada de sus capacidades físicas y aptitud psicosomática individual, las personas mayores de 40 años deberán además ser sometidos a pruebas médicas para determinar factores de riesgo para enfermedades coronarias, asimismo se exige moderar costumbres tales como evitar el sedentarismo, procurar una dieta adecuada y saludable evitando los líquidos endulzados, comidas con exceso de grasa y evitar el consumo de alcohol y tabaco. (48)

2.4. Definición de términos

- Salud Pública: se refiere a las acciones sistematizadas que tienen por finalidad de proteger y promover la salud. (32)
- Confinamiento: consiste en obligar y mantener a las personas aisladas y/o residir en un lugar que sea su casa o donde se encuentre, bajo vigilancia de la autoridad o será objeto a sanción. (31)
- Pandemia: se trata de la transmisión y brote de una enfermedad contagiosa alcanzando varias ciudades y países. (31)
- Restricciones: se refiere a la acción de limitar ciertas actividades con la finalidad de proteger la salud y/ el medio ambiente (3)
- Aislamiento: consiste en separar a la persona enferma con la finalidad de disminuir la incidencia y el contagio de una enfermedad. (3)
- Personal Sanitario: Todos aquellos profesionales capacitados a prestar atención a los pacientes con la finalidad de proteger y recuperar su salud. (30)
- Ausentismo laboral: situación que ocurre cuando un trabajador deja su puesto de trabajo, puede ser de manera permanente o temporal y/o con justificación y puede estar relacionada a múltiples causas. (32)
- Globalización: hace referencia a la integración a escala mundial, es decir de todo los países y las interdependencias entre ellas a nivel económico, industrial, tecnológico y cultural. (32)
- Adiestrado: relacionado a la acción de instruir, con la finalidad de conseguir un mayor desempeño de sus labores. (48)
- Estético: se refiere a la precepción física que se tiene de alguien y a la imagen que este transmite. (2)
- Fisonomía: se refiere a las características faciales en cuanto a su expresión, apariencia, aspecto y/o semblante. (48)
- Nocivo: se refiere a todos aquellos agentes que provocan algún daño, también se le asocia a los comportamientos y prácticas de las personas que provocan daño en su salud. (50)

- Actividad Física: se refiere a los movimientos físicos que realiza las personas ya sean estas de manera competitiva o aquellas que se realizan en las tareas cotidianas. (40)

III. VARIABLES E HIPOTESIS

3.1. Hipótesis

Existen factores relacionados en el incremento de peso del personal militar del Centro de Salud Militar IPRESS Rímac – 2022?

ESPECIFICOS

Existen factores nutricionales en el incremento de peso del personal militar del Centro de Salud Militar IPRESS Rímac - 2021

ESPECIFICOS

Existen factores de esfuerzo físico en el incremento de peso del personal militar del Centro de Salud Militar IPRESS Rímac – 2021

3.2. Definición conceptual de variables

Definición

Variable Nro 1: factores

característica o circunstancia detectable persona o grupo de personas que se sabe asociada con la probabilidad de estar especialmente expuesta a desarrollar o padecer un proceso mórbido,

Variable Nro 2: Incremento de Peso

El incremento de peso corporal ocurre cuando una persona consume más calorías de las que el cuerpo necesita o utiliza. El aumento de peso también puede ser un síntoma, significado de algunas enfermedades endocrinas y puede indicar un trastorno cardíaco o pulmonar.

3.3. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnica
Factores	Característica o circunstancia detectable en una persona o grupo de personas que se sabe asociada con la probabilidad de estar especialmente expuesta a desarrollar o padecer un proceso mórbido	Para el presente trabajo de investigación de los factores que se relacionan al incremento de peso se tendrá en cuenta los criterios medibles asociados al sobrepeso y obesidad.	Nutrición	Tipo de alimentación basado;	1.) 2.) 3.) 4.) 5.)	Encuesta
Incremento de peso	Aumento excesivo de peso (sobrepeso y obesidad)	Para la presente investigación determinaremos el nivel del incremento de peso a través de las medidas antropométricas y el IMC	Esfuerzo físico	Verduras	6.)	
				Harinas	7.)	
				Muy bueno	8.)	
				Bueno	9.)	
				deficiente	10.)	
			IMC	Normal	11.)	
				Sobrepeso	12.)	
				Obesidad	13.)	
				Bueno	14.)	
				Regular	15.)	
Estado de salud	Malo	16.)				

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Tipo y diseño de la investigación

4.1.1. Tipo de Investigación

El presente trabajo de investigación es un estudio básico llamado también pura, teórica o dogmática ya que se origina y permanece en un marco teórico de tipo descriptivo pues requiere de un análisis estadístico sobre aspectos y dimensiones de las personas y/o fenómenos comprende la recolección de datos para probar hipótesis, R.Gary(1996).

4.1.2. Diseño de la Investigación

el diseño de este trabajo de investigación es de tipo descriptivo-correlacional pues su finalidad es evaluar la relación entre los fenómenos a través de la recolección de datos para lo cual se trabajó en un solo grupo poblacional estableciendo la relación entre sus variables.

4.2. Método de la investigación

El método de investigación es cuantitativo correlacional, no experimental pues evalúa la relación causa efecto entre las variables a través de la recolección de datos medibles y expresados en números para evaluarlos de manera científica, sin necesidad de abarcar el ambiente donde se desenvuelve el personal sujeto de estudio, transversal pues los datos fueron recogidos en tiempo único y tuvo como finalidad describir las variables y su interrelación.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

Para este estudio se trabajó con el personal militar activo que está representada por 40 personas que laboran en el área administrativo y asistencial cuyas edades fluctúan entre los 23 a 60 años de edad del centro de salud militar IPRESS-Rímac en 2022.

4.3.2. Muestra

La muestra de esta investigación está conformada por el total del personal militar es decir 40 personas que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac.

4.4. Lugar de estudio

Esta investigación se realizó en el centro de salud militar IPRESS-Rímac.

Periodo desarrollado

La investigación se desarrolló durante los meses de marzo y abril sin embargo se estuvo gestando desde julio del año 2021.

4.5. Técnica e instrumento de recolección de datos

4.5.1. Técnicas

La técnica utilizada en nuestra investigación fue la recolección de datos a través de la encuesta que se aplicó a un determinado grupo para detectar la relación entre las variables además de permitir la relación interpersonal para poder transmitir la finalidad de nuestro proyecto y explicar claramente sus dudas para poder obtener las respuestas más fidedignas posibles.

4.5.2. Instrumentos

Para la recolección de información sobre nuestras variables se hará uso de un cuestionario de 16 preguntas elaborado por los autores, las preguntas están relacionadas a las variables nutricional y esfuerzo físico y las respectivas correlaciones con el índice de masa corporal y el sobrepeso, instrumento validado a través del juicio de expertos de los profesionales más aptos.

4.6. Análisis y procesamiento de datos

Primero se elaboró una tabla de código y una tabla matriz posteriormente los datos fueron procesados a través de un programa de Excel 2019, después se presentaron los datos de los resultados en tablas, gráficos circulares y barras simples. Para determinar el grado de confiabilidad se empleará la prueba de Rho de Spearman para medir la correlación de variables dado que la muestra es menor a 50 se tendrá en consideración la prueba de normalidad de Shapiro Wilk.

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right)$$

Donde:

K	10
$\sum V_i$	3.4
Vt	9.95
SECC 1	1.11
SECC 2	0.657
ABSTO S2	0.657

α 0.730 Fiable

K	14
$\sum V_i$	12.8
Vt	48.99
SECC 1	1.08
SECC 2	0.738
ABSTO S2	0.738

α 0.795 Fiable

ESCALA DE CALIFICACION: NOMINAL

MALO	0 - 10	1		
REGULAR	11 - 14	2		
BUENO	15 - 17	3		
MUY BUENO	18 - 20	4		

ESCALA DE CALIFICACION: ORDINAL

SIEMPRE	1
ALGUNAS VECES	2
NUNCA	3
CASI NUNCA	4

V. RESULTADOS

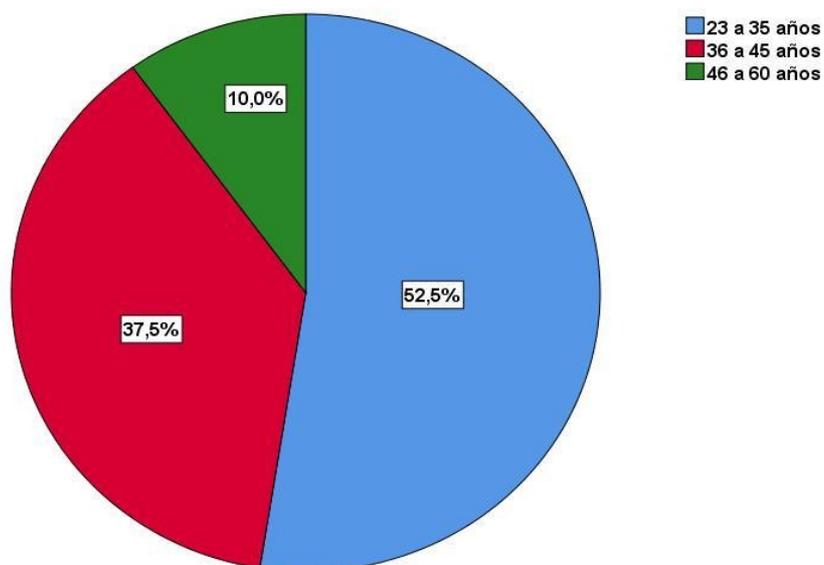
5.1. Resultados y descripciones

5.1.1. Datos sociodemográficos

Tabla 1. Edad del militar que laboran en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac-2021.

Edad	f	%
Válido 23 a 35 años	21	52,5
36 a 45 años	15	37,5
46 a 60 años	4	10,0
Total	40	100,0

Gráfica 1. Edad del militar que laboran en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac-2021

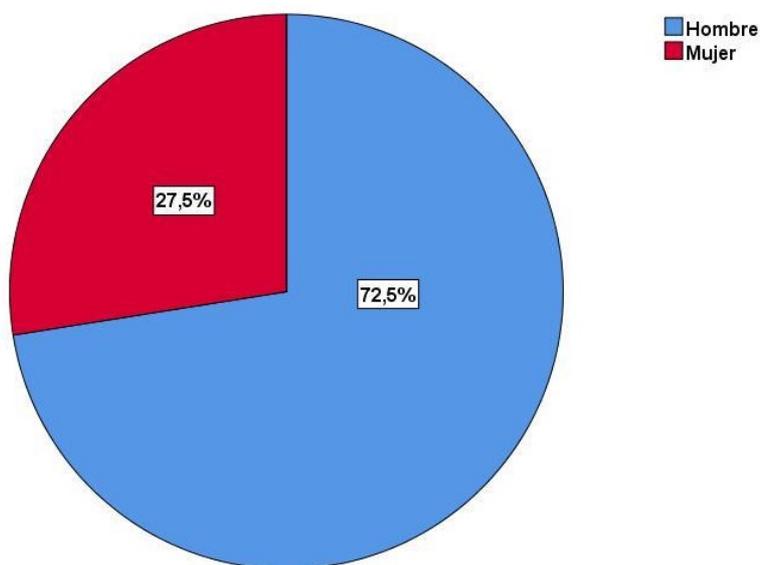


Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, con respecto a la edad el 52,5% (21) tienen de 23 a 35 años, seguido por 37,5% (15) con 36 a 45 años y finalmente el 10,0% (4) tienen de 46 a 60 años de edad respectivamente.

Tabla 2. Sexo del personal militar que laboran en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac 2021.

Género	f	%
Válido Hombre	29	72,5
Mujer	11	27,5
Total	40	100,0

Gráfica 2. Sexo del personal militar que laboran en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac 2021.

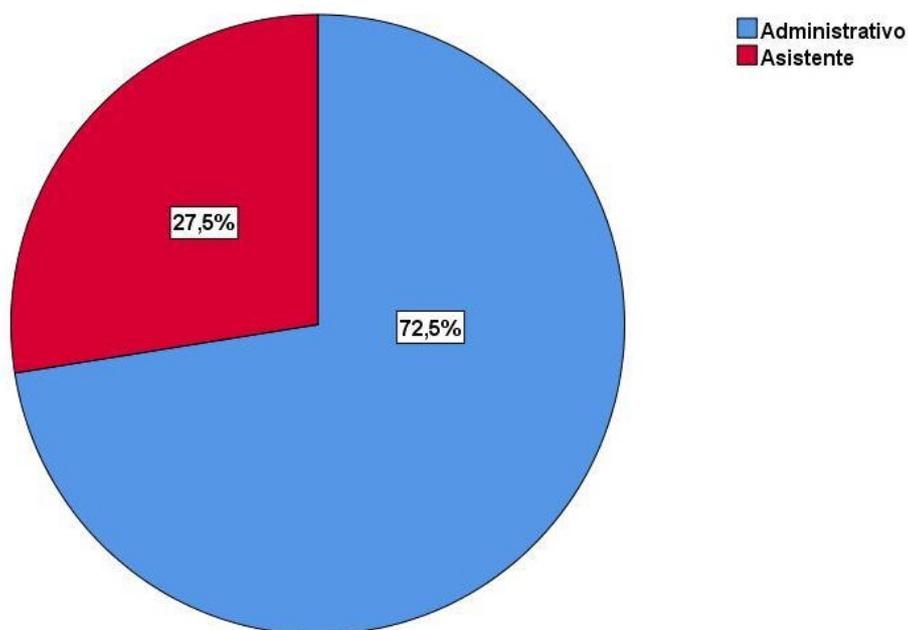


Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, con respecto al sexo el 72,5% (29) son varones y el 27,5% (11) corresponde al sexo femenino respectivamente.

Tabla 3. Cargo del personal militar que desempeñan en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac 2021.

Cargo que ocupan	f	%
Válido Administrativo	29	72,5
Asistente	11	27,5
Total	40	100,0

Gráfica 3. Cargo del personal militar que desempeñan en el Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac 2021.



Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, con respecto al cargo que desempeñan el 72,5% (29) se dedican al área administrativa y el 27,5% (11) en el servicio asistencial respectivamente.

5.1.2. Variable 1: Factores

Tabla 4. Factores que influyen en el incremento de peso del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.

Factores	f	%
Válido Nutrición	20	50,0
Actividad física	19	47,5
Otros	1	2,5
Total	40	100,0

Gráfica 4. Factores que influyen en el incremento de peso del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.



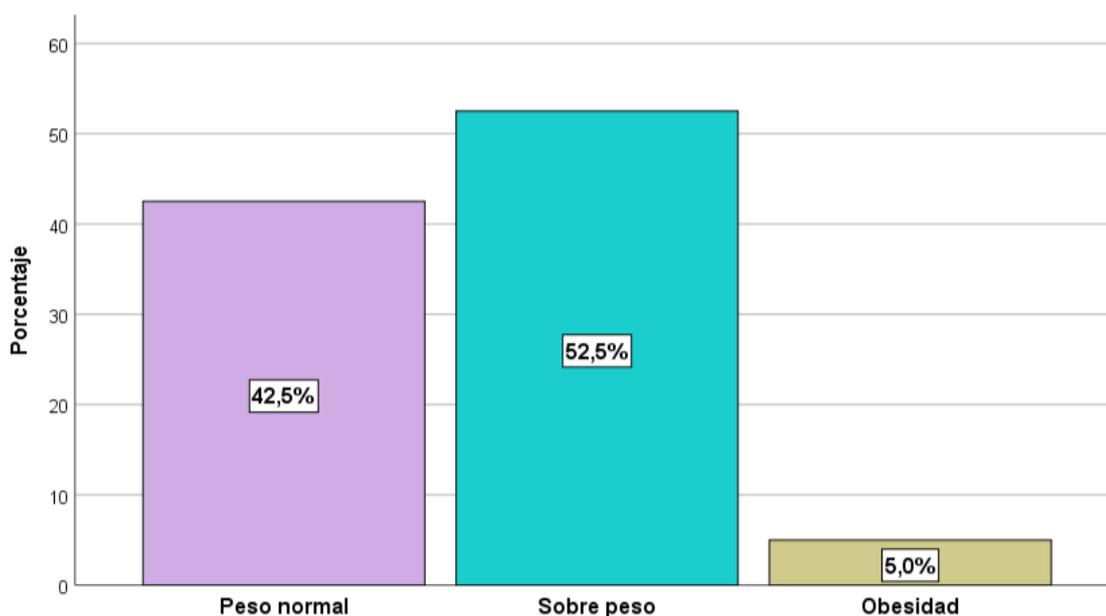
Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, con respecto factores que influyen en el incremento de peso el 50,0% (20) se prevalecen con estado nutricional el 47,5% (19) actividad física y el 2,5% (1) refieren otros factores.

5.1.3. Variable 2: Incremento de peso

Tabla 5. Incremento de peso del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.

Peso	f	%
Válido Peso normal	17	42,5
Sobre peso	21	52,5
Obesidad	2	5,0
Total	40	100,0

Gráfica 5. Incremento de peso del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021



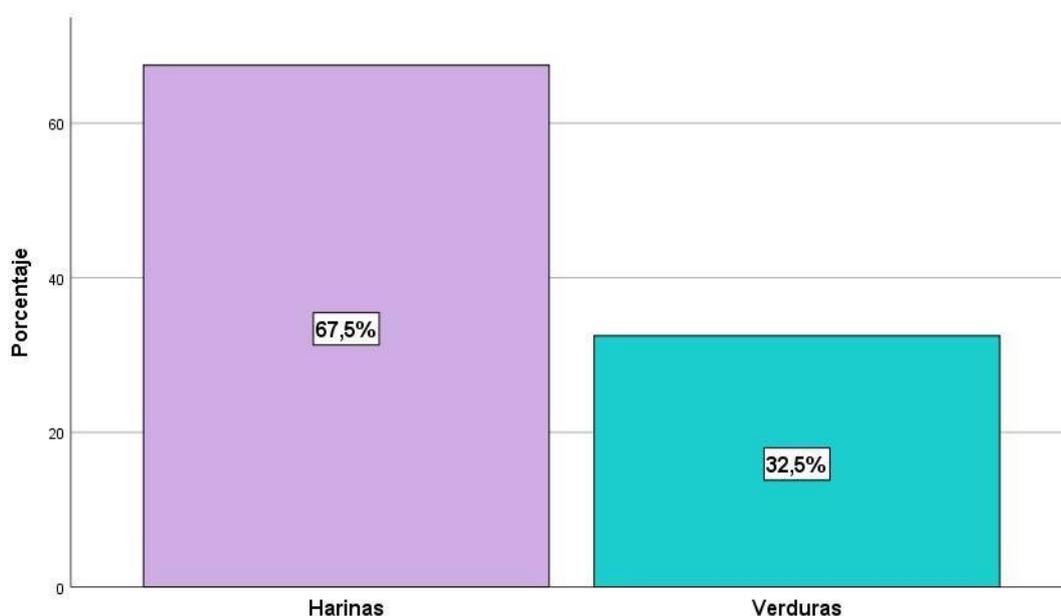
Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, con respecto al incremento de peso el 52,5% (21) se mantuvieron con peso normal, el 42,5% (17) con sobre peso y el 5,0% (2) en nivel obesidad.

5.1.4. Dimensión 1: Nutrición

Tabla 6. Estado nutricional del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.

Nutrición	f	%
Válido Harinas	27	67,5
Verduras	13	32,5
Total	40	100,0

Gráfica 6. Estado nutricional del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.



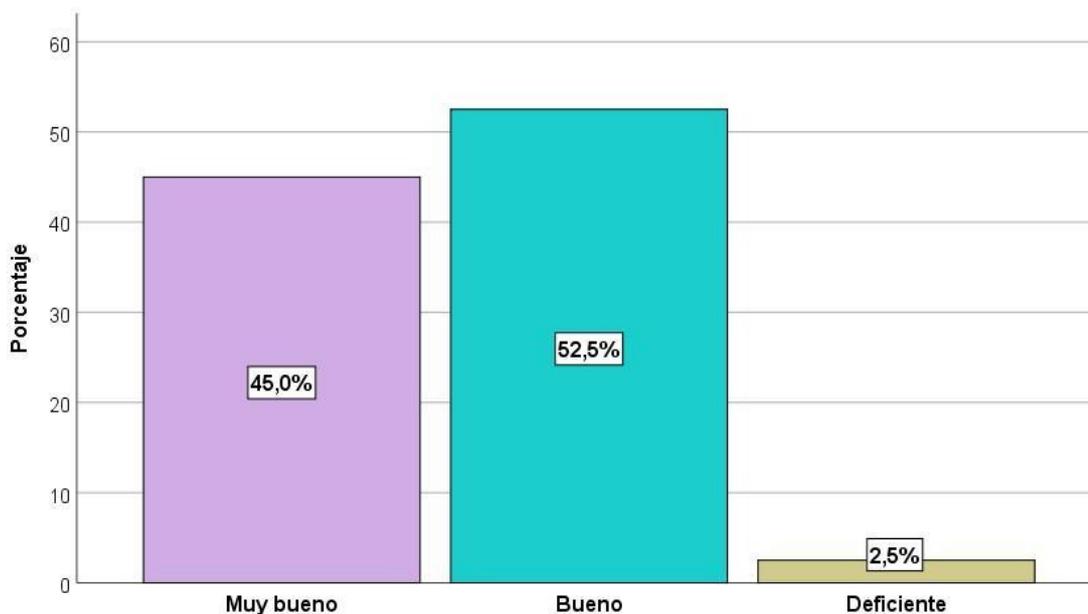
Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, con respecto al estado de nutrición el 67,5% (27) refieren que se alimenta en base de harinas y el 32,5% (13) su estilo de alimentación es con verduras respectivamente.

5.1.5. Dimensión 2: Esfuerzo físico

Tabla 7. Esfuerzo físico que realiza el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.

Control E. Físico	f	%
Válido Muy bueno	18	45,0
Bueno	21	52,5
Deficiente	1	2,5
Total	40	100,0

Gráfica 7. Esfuerzo físico que realiza el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.



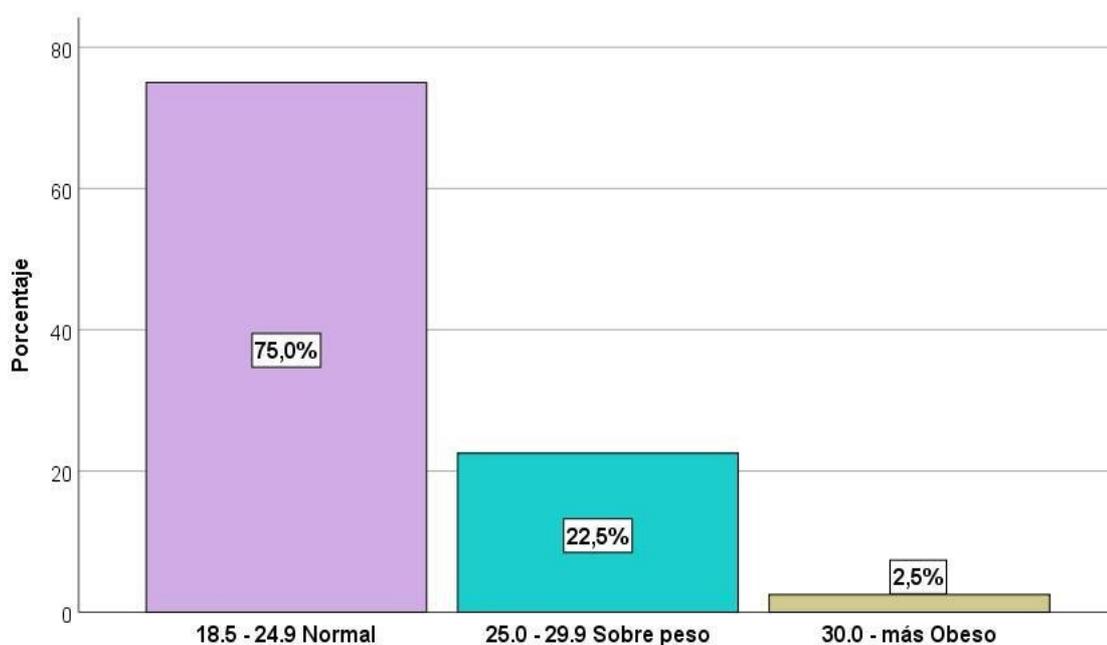
Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, con respecto al control de esfuerzo físico el 52,5% (21) perciben apreciación de muy bueno, el 45,0% (18) en nivel bueno y el 2,5% (1) es deficiente.

5.1.6. Dimensión 3. Índice Masa Corporal (IMC)

Tabla 8. Control del Índice Masa Corporal en el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.

Valores IMC	f	%
Válido 18.5- 24.9 Normal	30	75,0
25.0- 29.9 Sobre peso	9	22,5
30.0- más Obeso	1	2,5
Total	40	100,0

Gráfica 8. Control del Índice Masa Corporal en el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.



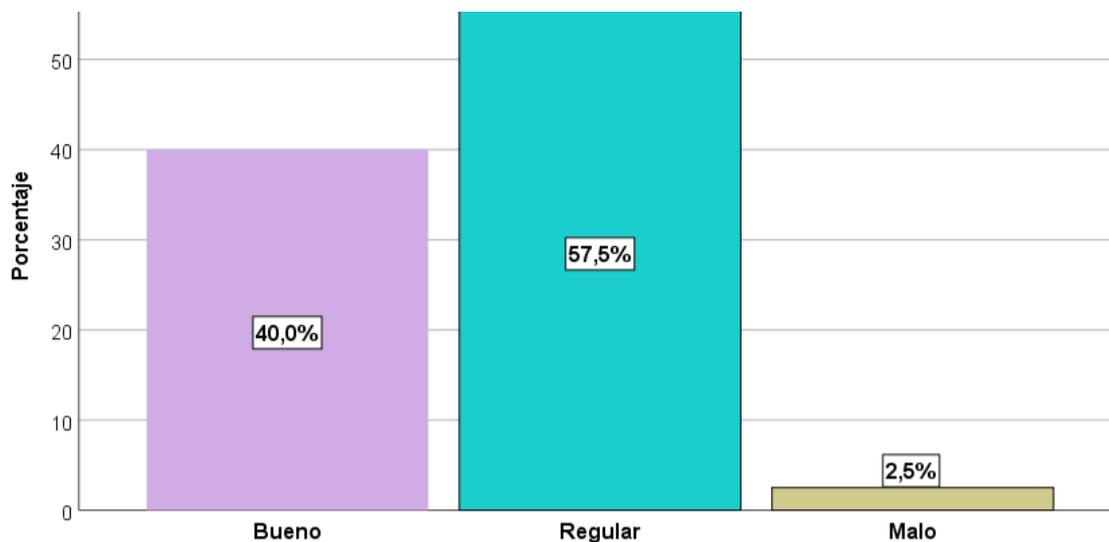
Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, con respecto al control de índice masa corporal (IMC) el 76,0% (30) se prevalecen con rango de IMC normal, el 22,5% (9) con sobre peso y el 2,5% (1) obeso.

5.1.7. Dimensión 4: Estado de salud

Tabla 9. Estado de salud actual del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.

Salud actual	f	%
Válido Bueno	16	40,0
Regular	23	57,5
Malo	1	2,5
Total	40	100,0

Gráfica 9. Estado de salud actual del personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS-Rímac 2021.



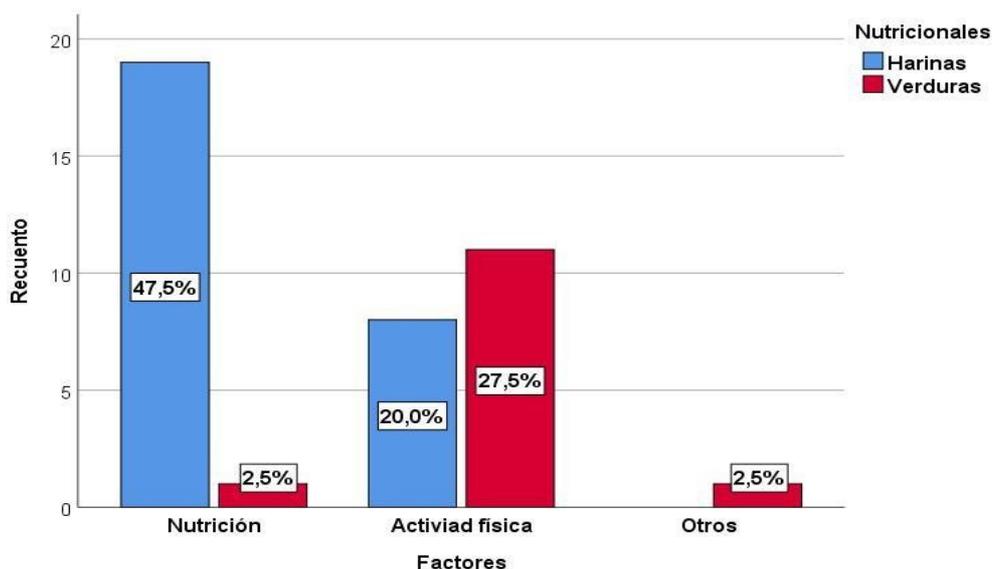
Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, con respecto al estado de salud actual el 57,5% (23) se encuentran con estado de salud en forma regular, el 40,0% (16) de manera bueno y el 2,5% (1) malo.

5.2. Resultados inferenciales

Tabla 10. Contingencia entre factores y nutricionales en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS - Rímac 2021.

Tabla cruz da Factores*Nutricionales					
Conocen			Alimentación		Total
			Harinas	Verduras	
Factores	Nutrición	Recuento	19	1	20
		% del total	47,5%	2,5%	50,0%
	Actividad física	Recuento	8	11	19
		% del total	20,0%	27,5%	47,5%
	Otros	Recuento	0	1	1
		% del total	0,0%	2,5%	2,5%
Total		Recuento	27	13	40
		% del total	67,5%	32,5%	100,0%

Gráfica 10. Contingencia entre factores y nutricionales en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS - Rímac 2021.

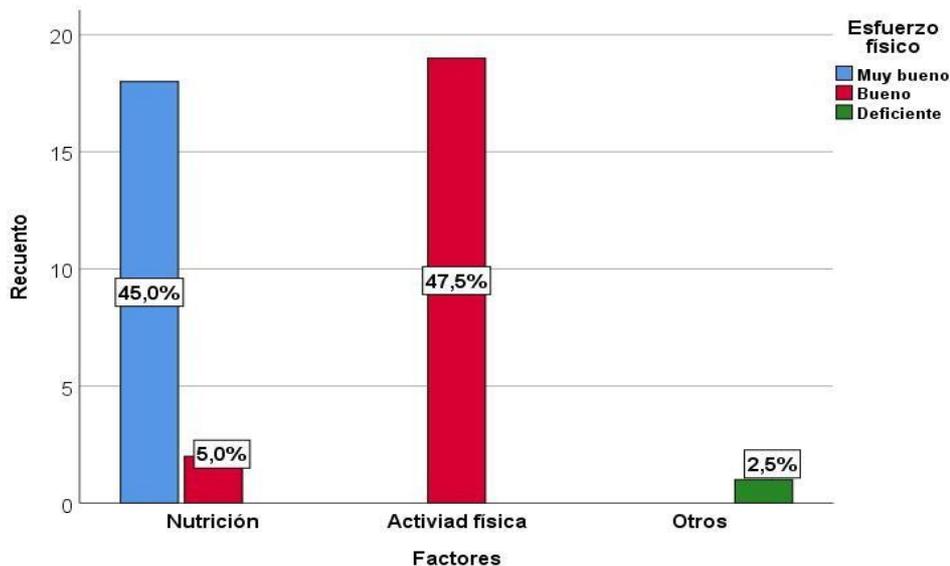


Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, el 50,0% (20) conocen factores que influyen en el peso, de los cuales el 47,5% (19) su estilo de alimentación es de carbohidratos, un 2,5% (1) con verduras. Del 47,5 (19) realizan actividad física, de esto el 20,0% (8) su alimentación es harina, el 27,5% (11) con verduras. Finalmente, el 2,5% (1) refieren otras actividades y con el mismo porcentaje consumen ve

Tabla 11. Contingencia entre factores y esfuerzo físico que influyen en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS - Rímac 2021.

			Esfuerzo físico			Total
			Muy bueno	Bueno	Deficiente	
Factores	Nutrición	Recuento	18	2	0	20
		% del total	45,0%	5,0%	0,0%	50,0%
	Actividad física	Recuento	0	19	0	19
		% del total	0,0%	47,5%	0,0%	47,5%
	Otros	Recuento	0	0	1	1
		% del total	0,0%	0,0%	2,5%	2,5%
Total		Recuento	18	21	1	40
		% del total	45,0%	52,5%	2,5%	100,0%

Gráfica 11. Contingencia entre factores y esfuerzo físico en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS - Rímac 2021.

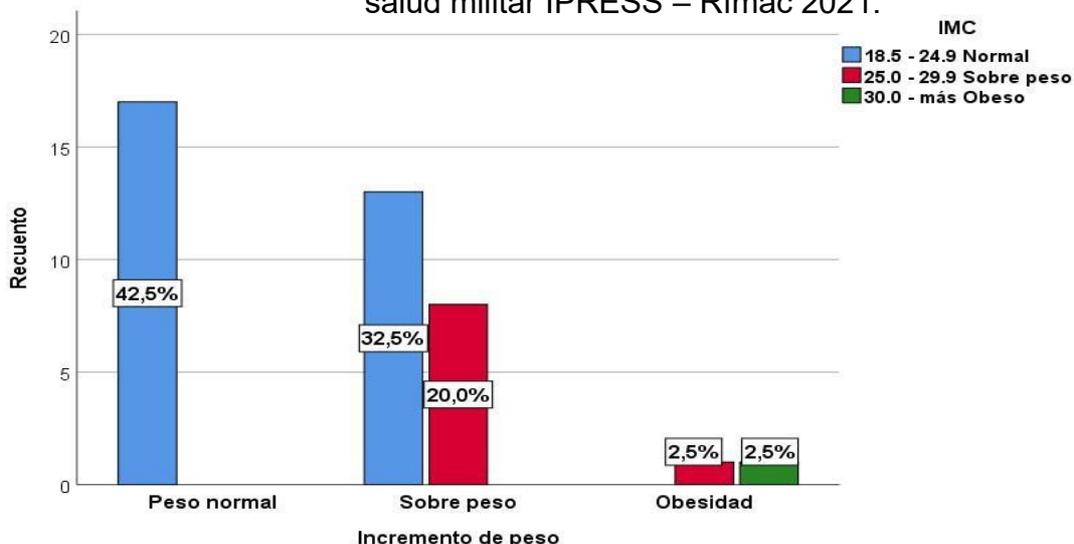


Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, el 50,0% (20) conocen sobre nutrición, de los cuales el 45,0% (18) se encuentran en nivel muy bueno con respecto al esfuerzo físico, el 5,0% (2) bueno. Del 47,5% (19) realizan actividad física. Finalmente, el 2,1% (1) refieren otras actividades.

Tabla 12. Contingencia entre incremento de peso y índice de masa corporal, en el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS – Rímac 2021.

		Tabla cruzada a Incremento de peso			Total
		18.5 - 24.9 Normal	IMC 25.0 - 29.9 Sobre peso	30.0 - más Obeso	
Peso normal	Recuento	17	0	0	17
	% del total	42,5%	0,0%	0,0%	42,5%
Sobre peso	Recuento	13	8	0	21
	% del total	32,5%	20,0%	0,0%	52,5%
Obesidad	Recuento	0	1	1	2
	% del total	0,0%	2,5%	2,5%	5,0%
Total	Recuento	30	9	1	40
	% del total	75,0%	22,5%	2,5%	100,0%

Gráfica 12. Contingencia entre incremento de peso y índice de masa corporal, en el personal militar que labora en el centro de salud militar IPRESS – Rímac 2021.



Del 100% (40) encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, el 42,5% (17) se someten al control IMC, de los cuales el 42,5% (17) se encuentran con peso normal. Del 52,5% (21) con sobrepeso, el 32,5% (13) con peso normal, el 20,0% (8) con sobre peso. Del 5,0% con obesidad y el 2,5% (1) con sobre peso y obeso.

5.3. Otro tipo de resultados

	Pruebas de normalidad ^a					
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Factores que influye	,328	40	,000	,704	40	,000
Incremento de peso	,314	40	,000	,737	40	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Test de normalidad:

- Sí 50 se aplica Kolmogorov-Smirnov
- Sí 50 se aplica Shapiro-Wilk

Nivel de significancia:

- Si p – valor < 0.05 se rechaza la H_0
- Si p – valor ≥ 0.05 se acepta la H_0 y se rechaza la H_1

Conclusión:

Tras observar los datos que la muestra es menor a 50 se tendrá en consideración la prueba de Shapiro Wilk, así mismo se observa que las variables de estudio no son normales (No paramétricas) en vista que el valor de p - es α (0,05), a partir de ello se empleara la prueba de Rho de Spearman para medir la correlación de variables.

VI. DISCUSION DE RESULTADOS

6.1. Contratación y demostración de la hipótesis con los resultados

6.1.1. Prueba de hipótesis general:

Tabla 13. Existen factores relacionados en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS - Rímac 2022.

Correlaciones				
			Factores	Incremento de peso
Rho de Spearman	Factores	Coefficiente de correlación	1	,271
		Sig. (bilateral)	.	,091
		N°	40	40
	Incremento de peso	Coefficiente de correlación	,271	1
		Sig. (bilateral)	,091	.
		N°	40	40

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

Regla de decisión:

- Si $p\text{-valor} < 0.05$ → se acepta la hipótesis alterna
- Si $p\text{-valor} > 0.05$ → se acepta la hipótesis nula
- Nivel de confianza 95% (0.95)
- Error estadístico ($p\text{-valor} = 0.05$)

Conclusión:

El valor del estadístico Rho de Spearman es de 0,271, además esta correlación es positiva baja. Por lo que se puede afirmar con un 95 % de confianza, que en el ámbito de estudio existe una correlación positiva de las variables, factores que influyen, en el incremento de peso, porque el valor de Sig. (bilateral) es de 0,091 que se encuentra por encima del 0,05 requerido, por lo indicado se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

6.1.2. Prueba de hipótesis específicas:

Tabla 14. Existen factores nutricionales en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS Rímac – 2021.

		Correlaciones		
			Nutricionales	Incremento de peso
Rho de Spearman	Nutricionales	Coefficiente de correlación	1	,372
		Sig. (bilateral)	.	,018
		N°	40	40
Incremento de peso	Incremento de peso	Coefficiente de correlación	,372*	1
		Sig. (bilateral)	,018	.
		N°	40	40

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

Regla de decisión:

- Si $p\text{-valor} < 0.05 \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna
- Si $p\text{-valor} > 0.05 \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula
- Nivel de confianza 95% (0.95)
- Error estadístico ($p\text{-valor} = 0.05$)

Conclusión:

El valor del estadístico Rho de Spearman es de 0,372, además esta correlación es positiva baja. Por lo que se puede afirmar con un 95 % de confianza, que en el ámbito de estudio existe una correlación positiva de las variables, factores nutricionales, con el incremento de peso, porque el valor de Sig. (bilateral) es de 0,018 que se encuentra por encima del 0,05 requerido, por lo indicado se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Tabla 15. Existen factores de esfuerzo físico en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS Rímac – 2021.

Correlaciones				
			Esfuerzo físico	Incremento de peso
Rho de Spearman	Esfuerzo físico	Coefficiente de correlación	1	,347
		Sig. (bilateral)	.	,028
		N°	40	40
	Incremento de peso	Coefficiente de correlación	,347*	1
		Sig. (bilateral)	,028	.
		N°	40	40

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

Regla de decisión:

- Si $p\text{-valor} < 0.05 \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna
- Si $p\text{-valor} > 0.05 \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula
- Nivel de confianza 95% (0.95)
- Error estadístico ($p\text{-valor} = 0.05$)

Conclusión:

El valor del estadístico Rho de Spearman es de 0,347, además esta correlación es positiva baja. Por lo que se puede afirmar con un 95 % de confianza, que en el ámbito de estudio existe una correlación positiva de las variables, esfuerzo físico, en el incremento de peso, porque el valor de Sig. (bilateral) es de 0,028 que se encuentra por encima del 0,05 requerido, por lo indicado se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

6.2. Contratación de los resultados con otros estudios similares

1. Según Changanqui & Landa (2019), tesis realizada sobre calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la EMCH, Los resultados indican que el 50,0% están totalmente de acuerdo con la afirmación que la cantidad de porciones que consume al día de alimentos ricos en proteína como carne, pollo, pescado es adecuada, el 38,1%, afirmó estar de acuerdo y un 11, 9% se mostró indiferente (p. 39). Por otro lado, del 100% (40) militares el 65,0% mencionan que la alimentación de la base aérea es regular, el 20,0% mencionan que es mala y el 15,0% consideran que es buena . Resultados que se asemejan a la investigación realizada en dimensión nutrición, que el 67,5% (27) refieren que se alimenta en base carbohidratos y el 32,5% (13) con verduras.
2. Del mismo autor, antes citado en su dimensión rendimiento físico militar, se obtuvo el 59,5% refieren estar de acuerdo con la afirmación que el entrenamiento físico militar favorece su capacidad física, el 33,3% se muestran totalmente de acuerdo y un 7,1% se calificó como indiferente (p.39). De igual modo en el presente estudio en su dimensión control de esfuerzo físico el 52,5% (21) perciben apreciación de muy bueno, el 45,0% (18) en nivel bueno y el 2,5% (1) es deficiente.
3. Según Delgado (2019), estudio de investigación realizado en la universidad Cesar Vallejo, sobre entrenamiento físico militar en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH-CFB, al respecto el 8,33% se encuentran en nivel de inicio, el 66,6% en proceso y el 25,0% en el nivel esperado (p. 62). Por otro lado Vele & Palomino(2015) tesis realizado en la univervdad de la cuenca, sobre, aplicación de un programa de actividad física para personas de 15 a 20 años del centro de acondicionamiento físico, en una poblacion de 14 sujetos entre varones y mujeres, los cuales como unidad de analisis una muestra que dio inicio los siguientes datos peso 98 kg y al final obtuvo una medida de 7kg, con un IMC de 31.48, es posible con dedicacion y esmero alcanzar el objetivo propuesto para mantener una buana salud y

mejor condición física (p. 90). Del mismo modo resultados obtenidos del presente investigación tienen similitud en su dimensión esfuerzo físico, con el personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, encuestados del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, con respecto al control de índice masa corporal (IMC) el 76,0% (30) se prevalecen con rango normal, el 22,5% (9) con sobre peso y el 2,5% (1) obeso.

4. Estudio realizado, por Pina (2019) en la universidad Le Cordón Blue, sobre relación entre índice de masa corporal, porcentaje de grasa y circunferencia de cintura en personal del servicio militar FAP, los resultados indican que el 39,6% diagnóstico elevado el 30,1% muy elevado del porcentaje de masa grasa, la prevalencia de porcentaje de grasa elevada fue mayor en mujeres con el 64,2% y en varones el 32,6%, (p. 26). Estudio que se asemejan a los trabajos realizados en dimensión salud del personal militar que laboran en el centro de salud militar IPRESS-Rímac, en el diagnóstico de estado de salud actual el 57,5% (23) se encuentran en forma regular, el 40,0% (16) de manera bueno y el 2,5% (1) malo respectivamente.

6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación, se respetó los derechos del autor de los diferentes estudios de investigación, a los que se tomó como referencias, en las citas y en las referencias bibliográficas en el estilo Vancouver, para la aplicación del instrumento se realizó información con los participantes, luego de firmar el consentimiento informado de forma anónimo, para ello se contó con la autorización del jefe del centro de salud militar IPRESS Rímac, para la aplicación de los instrumentos sobre “Factores relacionados en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS Rímac - 2021”, durante la medición de las variables de estudio planteado, se consideró a los resultados obtenidos a fin de determinar el objetivo propuestos.

VII. CONCLUSIONES

1. En la investigación realizada se observó datos sociodemográficos del personal militar que labora en el centro de salud IPRESS Rímac, con respecto a la edad es de 23 a 60 años, de los cuales el 72,5% son varones, el 27,5% mujeres, de este grupo de estudio el 72,5% se desempeñan como administrativo y el 27,5% en área asistencial.
2. Se encontró factores relacionados en el incremento de peso en el personal militar que labora en el centro de salud IPRESS Rímac, siendo estos resultados estadísticos de Rho de Spearman, 0,271, es una correlación positiva y el valor de significancia es 0,091, por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula.
3. Consecuentemente existe relación entre factores nutricionales con el incremento de peso del personal militar que labora en el centro de salud IPRESS Rímac, según resultados de Rho de Spearman es 0,372, una correlación positiva y el valor de significancia es 0,018, por lo que se acepta hipótesis nula.
4. Así mismo existe relación en factores de esfuerzo físico con el incremento de peso del personal militar que labora en el centro de salud IPRESS Rímac, resultados demostrados por Rho de Spearman, es 0,347 que es una correlación positiva, siendo el valor de significancia es 0,028, por lo que se acepta la hipótesis nula.

VIII.RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a la Dirección centro de salud militar IPRESS Rímac, a través de S-3 programar instrucción referente al estado nutricional equilibrado, en vista que el personal debe tener conocimiento a fin de preservar un peso adecuado acorde a la tabla antropométrica.
2. Se recomienda horarios establecidos para realizar el control realizar esfuerzo físico militar u otras actividades recreacionales fuera de horarios de trabajo con el personal que labora en dicho centro de salud.
3. Que los exámenes y/o control de peso debe ser de forma continua con el personal militar, así mismo a fin de descartar un diagnóstico oportuno, para el mejor bienestar en salud de las personas.
4. Se recomienda continuar realizando estudios similares de investigación, referente en otros servicios de salud, a fin de determinar necesidades y/o factores que influyen en el incremento de peso y sus efectos secundarios.

IX. BIBLIOGRAFIA

1. Ministerio de Salud. Reporte especial Tiempos de pandemia 2020-2021[internet]. Lima;1ra ed. digital. Julio 2021[citado el 18 de abril del 2022]14,15. Disponible en: <https://www.incn.gob.pe/wp-content/uploads/2021/08/MINSA-Tiempos-de-pandemia-2020-2021.pdf>
2. CICR,Base de datos sobre el DIH consuetudinario.[internet]. 2005 [citado el 15 de abril del 2022].Disponible en: https://ihl-databases.icrc.org/customary-ihl/spa/docs/v1_rul_rule25
3. Organización Mundial de Salud. Obesidad y sobrepeso[internet] Junio 2021. [citado el 10 de junio del 2022] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Ministerio de Salud.15 Millones de personas tiene sobrepeso y obesidad [internet]nota de prensa julio 2022 [citado el 25 de julio del 2022] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>
5. Organización Mundial de Salud. Obesidad y sobrepeso [internet] Nota de prensa, Junio 2021.[citado el 5 de Mayo del 2022] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
6. Ruiz de Adana.JC(2020)Obesidad y Coronavirus:La importancia de la prevención. Obesimad[citado el 10 de mayo del 2022] Disponible en: <https://obesimad.com/obesidad-y-coronavirus-prevencion/>
7. Ministerio de Salud.15 Millones de personas tiene sobrepeso y obesidad [internet]nota de prensa julio 2022 [citado el 25 de julio del 2022] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>
8. Ministerio de Salud. Minsa aprueba Plan nacional de prevención y control del sobrepeso y obesidad en el contexto de COVID-19[internet]Nota de prensa, Marzo 2022[citado el 12 de Julio del 2022] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/588082-minsa-aprueba->

[plan-nacional-de-prevencion-y-control-del-sobrepeso-y-obesidad-en-el-contexto-de-la-covid-19](#)

9. Ministerio de Salud. Minsa aprueba documento técnico para abordar la prevención y control de sobrepeso y obesidad tipo I [internet] nota de prensa setiembre 2022 [citado el 1 de octubre del 2022] disponible en : <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/654206-minsa-aprueba-documento-tecnico-para-abordar-la-prevencion-y-control-de-sobrepeso-y-obesidad-tipo-i>
10. Yuquilema Tubon P. Relación entre el estado nutricional y niveles de actividad física en el personal militar en servicio activo del Hospital Básico 11 BCB [tesis], editor. [Galápagos]: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2019.
11. Vallejo Moscoso W, Zumárraga Marroquín E. El servicio de alimentación en el bienestar físico y desempeño laboral del personal militar de la brigada de selva Nro. 19 Napo [tesis], editor. [Quito]: Universidad Tecnológica Indoamericana; 2017.
12. Márquez Moreno R, Beato Vivora PI, Tormo Garcia. "Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del hospital de Mérida." 0212-1611 Vil, editor. [Mérida]: Nutrición Hospitalaria; 2015.
13. Vaca Navarrete AE. Factores de riesgo clínico -epidemiológicos y su relación con la obesidad y sobrepeso en el personal sanitario que labora en el Hospital Enrique Garcez [tesis], editor. [Quito]: Pontificie Universidad Católica del Ecuador; 2019.
14. Quezada Ortega KG. Situación laboral, hábitos alimenticios y actividad física con sobrepeso y obesidad en el personal de la clínica Medicopharma S.A. Machala. [tesis], editor. [Guayaquil]: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2022.
15. Cárdenas Molina D, Contreras Canizales CA. Diseño de un programa de estilo de vida saludable para combatir la obesidad y sedentarismo en los empleados de la sección administrativa del hospital Occidente de Kennedy [tesis], editor. [Bogotá]: Corporación Universitaria Minuto de Dios; 2019.

16. Changanaqui Delgado W, Landa Céspedes JA. La calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos [tesis] , editor. Lima: Escuela Militar de Chorrillos coronel Francisco Bolognesi; 2022.
17. Pina Ramírez Guillen IA. Relación entre índice de masa corporal, porcentaje de grasa y circunferencia de cintura en personal del servicio militar FAP [tesis], editor. [Lima]: Universidad Le Gordon Blue; 2019.
18. Delgado Barrientos JP. Entrenamiento físico militar en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH [tesis] , editor. [Lima]: Universidad Cesar Vallejo; 2018.
19. Villanueva Bazán WR. Factores asociados al sobrepeso y obesidad en adultos de 30 a 59 años atendidos en el Centro de Salud Copallin. [Tesis] , editor. [Bagua]: Universidad de Chiclayo; 2021.
20. Sinty Pauro J, Julcamoro Leyton JF. Entrenamiento físico militar y su relación con las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” [Tesis], editor. [Lima]: Escuela Militar; 2021.
21. Aristizábal Hoyos G. P, Blanco Borjas M.D, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez R. M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria [Internet]. 2011;[citado el 2 de Julio del 2022]8(4):16-23. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741840003>
22. Cisneros G.F. Teorías y Modelos de Enfermería.Artemisa Unicauca[internet].[citado el 8 de Julio del 2022]4-8.Disponible en: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>
23. Lamata Cotanda F. Una perspectiva de la política sanitaria 20 años después del informe Lalonde.Gaceta Sanitaria[internet]1994,Madrid[citado el 8 de agosto del 2022](8)189-194.Disponible en: DOI: [10.1016/S0213-9111\(94\)71192-4](https://doi.org/10.1016/S0213-9111(94)71192-4)
24. Organización Mundial de Salud.62ava Asamblea Mundial de la Salud:Comision sobre determinantes sociales de la salud[internet]

- 2009[citado el 12 de mayo del 2022];3,4.Disponible en:
https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/A62/A62_9-sp.pdf
25. Ana Villanueva. ¿Cuáles son los determinantes de la salud?[internet].Nanova;2022[citado el 15 de mayo del 2022].Disponible en: <https://nanova.org/cuales-son-los-determinantes-de-la-salud/>
26. Acevedo Martínez D,Utz L. Manual de medicina preventiva y social I[internet].Cordova;Universidad Nacional de Cordova;2014[citado el 16 de mayo del 2022];2-5(1).disponible en:
[http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-
Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf](http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf)
27. De la Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcava Ledesma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria.Scielo Analytic[internet].Madrid;2020[citado el 10 de Julio del 2022].Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-
850X2020000100081](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081)
28. Agrega.El Cuerpo Humano. Repositorio Junta de Andalucía[internet];[citado el 16 de mayo del 2022];Disponible en: [https://agrega.juntadeandalucia.es/repositorio/27012016/42/es-
an_2016012714_9125937/cuerpo_humano/vida.htm](https://agrega.juntadeandalucia.es/repositorio/27012016/42/es-an_2016012714_9125937/cuerpo_humano/vida.htm)
29. Organización Panamericana de salud. Determinantes Ambientales de Salud[internet];[citado el 30 de junio del 2022];Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-ambientales-salud>
30. Comité Regional de la OMS para las Américas. Agenda de Salud Sostenible para las Américas 2018-2030:Un llamado a la acción para la salud y el bienestar en la región[Internet].Washington DC;2017 [citado el 10 de Junio del 2022];5-7.Disponible en:
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49169/CSP296-
spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49169/CSP296-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Organización Panamericana de la Salud. La COVID-19 afectó el funcionamiento de los servicios de salud para enfermedades no transmisibles en las Américas[Internet].Washington DC;2020[citado el 16

- de mayo del 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/17-6-2020-covid-19-afecto-funcionamiento-servicios-salud-para-enfermedades-no>
32. Secretaria de salud .Guía de Estilos de Vida Saludables en el Ámbito Laboral[Internet].Honduras.1ra ed,2016[citado el 17 de mayo del 2022];11-15.Disponible en: <https://www.paho.org/hon/dmdocuments/Guia%20Estilos%20de%20Vida%20Saludable%20en%20el%20ambito%20laboral.pdf>
 33. Guerrero Montoya LR,Leon Salazar AR.Estilos de Vida y Salud.Rev Educere[Internet].Merida 2010[citado el 18 de mayo del 2022](14)13-19.Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
 34. Udec.Manual de Estilos de Vida Saludable[Internet].Cundinamarca 2021[citado el 2 de Junio del 2022]5-10.Disponible en: https://www.ucundinamarca.edu.co/intranet/documents/seguridad-salud/Manual-ESG-SST-M008_V1.pdf
 35. Fatma Al-Maskari. Enfermedades relacionadas con el estilo de vida : Una carga económica para los servicios de salud. Cronica ONU[Internet];[citado el 3 de Junio del 2022].Disponible en: <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>
 36. Corporación Municipal del Municipio de Yamaranguila. Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades indígenas Lencas[Internet].Intibuca-Honduras 2016[citado el 12 de Julio del 2022];12.13.Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 37. Organización Mundial de Salud. Actividad Física[Internet].2022[citado el 7 de octubre del 2022].Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 38. Ministerio de Salud. Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena. gob.pe [Internet].Lima 2021[citado el 6 de Junio del 2022].Disponible en:

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>

39. Aljatib Ahmad. Nutrients. PubMed Central[internet]. 2020[citado el 16 de Mayo del 2022]9-10. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7551447/>
40. Organización Mundial de Salud. Obesidad y Sobrepeso[internet]. 2021[citado el 2 de Junio del 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
41. Organización Mundial de la Salud. Prevención de la Obesidad[internet]. [citado el 3 de junio del 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
42. Fondo Europeo de Desarrollo Regional. Bases para una Alimentación saludable. Ventana abierta a la familia[internet]. [citado el 22 de Julio del 2022]6,7. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/ventanafamilias/es/infancia/alimentacion/bases-alimentacion-saludable/nutricion-alimentacion>
43. Ministerio de la Salud. ¿Qué es la alimentación saludable? Expertos del Minsa explican su importancia. Andina.pe[internet]2021[citado el 15 de Julio del 2022]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-que-es-alimentacion-saludable-expertos-del-minsa-explican-su-importancia-913916.aspx>
44. Organización Mundial de Salud. Alimentación Sana[internet]. 2018[citado el 19 de Junio del 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
45. Ortiz Alejandro. Harinas: cuál es su importancia y variedad de consumo. Prensa Libre[internet]. 2021[citado el 13 de Mayo del 2022]. Disponible en: <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/harinas-cual-es-su-importancia-y-variedad-de-consumo/>

46. Enfermeria21.Habitos Saludables en el personal de Salud.
Diariodicen[internet]2015.[citado el 29 de Junio del 2022].Disponible en:
<https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/habitos-saludables-en-el-personal-sanitario-DDIMPORT-037869/>
47. Organización Panamericana de Salud. Conoce el impacto de la Covid-19 en los trabajadores de salud.TeleSurtv[internet].2020.[citado el 2 de Julio del 2022].Disponible en: <https://telesurtv.net/news/coronavirus-conoce-impacto-trabajadores-salud-covid-20200907-0056.html>
48. Ejercito del Perú Entrenamiento Físico Militar.SCRIBD[internet]2015.[citado el 25 de Junio del 2022](6)15-22.Disponible en:
<https://es.scribd.com/document/320371698/Entrenamiento-Fisico-Militar>

X.

ANEXO

Anexo 01

MATRIZ DE LA INVESTIGACION

Título: factores que se relacionan en el incremento de peso del personal militar del centro del centro de salud militar CIPRESS_Rimac-2021

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
<p>GENERAL ¿Cuáles son los factores relacionados en el incremento de peso del personal militar del Centro de salud militar IPRESS Rímac - 2022?</p> <p>ESPECIFICOS: ¿Cómo influyen los factores nutricionales, relacionados en el incremento de peso del personal militar del Centro de salud militar</p>	<p>GENERAL determinar los factores relacionados en el incremento de peso del personal militar del Centro de salud militar IPRESS Rímac - 2021</p> <p>ESPECIFICOS: determinar los factores nutricionales relacionados en el incremento de peso del personal militar del Centro de salud militar</p>	<p>GENERAL Existen factores relacionados en el incremento de peso del personal militar del Centro de salud militar IPRESS Rímac - 2022</p> <p>ESPECIFICOS: Existen factores nutricionales en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS Rímac - 2022</p>	<p>VAR: 1 Factores (7)</p> <p>VAR: 2 Incremento de peso (8)</p>	<p>1. Nutrición 3(8)</p> <p>2. Esfuerzo físico (5)</p> <p>3. IMC</p> <p>4. Sobrepeso</p>	<p>1. (9) Desarrollo</p> <p>2. (9) Movimiento</p> <p>3. (9) Organismo</p> <p>1. () Actividad</p> <p>2. () Actitud física</p> <p>3. () Salud</p>	<p>1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() 10() 11() 12() 13() 14() 15() 16()</p>

<p>IPRESS Rímac - 2022? ¿Cómo influyen los factores de esfuerzo físico relacionados en el incremento de peso del personal militar del Centro de salud militar IPRESS Rímac - 2022?</p>	<p>IPRESS Rímac - 2022 determinar los factores de esfuerzo físico relacionados en el incremento de peso del personal militar del Centro de salud militar IPRESS Rímac – 2021.</p>	<p>Existen factores de esfuerzo físico en el incremento de peso del personal militar del centro de salud militar IPRESS Rímac – 2022.</p>				
--	---	---	--	--	--	--

Anexo 02

INSTRUMENTO DE EVALUACION

Estimado (a) a continuación se le presenta una serie de preguntas que han sido elaborados con la finalidad de realizar estudio de investigación y en base a ello, esta encuesta es de forma **ANÓNIMA**, es decir no es necesario que anote su nombre. De antemano se les agradece su colaboración.

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan una serie de preguntas relacionadas a los factores que influyen en el incremento de peso y esfuerzo físico, por lo cual Ud. debe marcar con un aspa (X) la respuesta correcta según su criterio.

I. DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS

Edad: Sexo: Cargo:

II. CUALES SON LOS FACTORES QUE INFLUYEN

		1: SI	2: NO	3: OTROS
MARCAR SOLO UNA ATERNATIVA				
N°	I: NUTRICIONALES	1	2	3
1	¿Conoce usted los factores que incrementan su peso corporal?			
2	¿Cuenta usted con una buena nutrición adecuada?			
3	¿Se estado de alimento es en base a carbohidratos?			
4	¿Durante su alimentación usted consume verduras?			
	II.ESFUERZO FISICO			
5	¿Durante el entrenamiento físico usted presenta algún padecimiento?			
6	¿Si esta con descanso médico, usted realiza alguna actividad recreativa?			
7	¿Su apreciación en el entrenamiento físico es con éxito?			
8	¿Estar con sobre peso le permite realizar con normalidad el entrenamiento físico?			

III.INCREMENTO DE PESO

1.SI		2. NO		3. OTROS		
MARCAR SOLO UNA ATERNATIVA						
N°	III: ÍNDICE MASA CORPORAL			1	2	3
9	¿Cuenta con un desarrollo normal adecuado a su nutrición?					
10	¿Realiza los movimientos físicos adecuados según la tabla de control?					
11	¿Su organismo desarrolla de manera normal de acuerdo a su actividad física?					
12	¿Realiza actividad física de acuerdo a sus exigencias?					
	IV: SOBRE PESO					
13	¿Cuenta con buena actitud física para sus esfuerzos físicos?					
14	¿Cuenta con buena salud actualmente?					
15	¿Usted actualmente presenta algún malestar?					
16	¿Actualmente usted está con sobre peso?					

CUADRO DE CONTROL DE PESADA MENSUAL DEL PERSONAL DE OFICIALES DE LA IPRESS - CSM - RIMAC

NUCLEO **ND-6** AÑO **2022**

GGUU **COSALE** UNIDAD **CSMR**

MES **ABRIL**

Nº	GRADO/ARMA	APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	TALLA	PESO	IMC= PESO/TALLA ²	IMC MEJOR A 18= PESO BAJO IMC 18 A 24.9 = NORMAL IMC 25 A 26.9 = SOBREPESO IMC MAYOR A 27= OBESIDAD IMC 27 A 29.9 = OBESIDAD GRADO I IMC 30 A 39.9= OBESIDAD GRADO II IMC MAYOR A 40 OBESIDAD GRADO III
1	CRL INF	CAMINO ANTUNEZ DE MAYOLO Ricardo	26/06/1967	55	1.74	90	29.73	OBESIDAD GRADO I
2	TTE CRL SAN MED	MERINO CHIRA Ivan	1/09/1965	56	1.67	86	30.84	OBESIDAD GRADO II
3	MY SAN ODO	PERALTA RAMIREZ Mauricio	30/10/1978	43	1.70	81	28.03	OBESIDAD GRADO I
4	CAP SAN ODO	CORNEJO MENA Jose Mauricio	19/06/1982	39	1.81	83	25.34	SOBREPESO
5	CAP SAN ODO	AFFON ESPINOZA Julio Oswaldo	5/05/1983	38	1.80	83	25.62	SOBREPESO
6	CAP SAN MED	MOSCOL OLIVA Leonardo Eliu	3/02/1988	34	1.78	92	29.04	OBESIDAD GRADO I
7	CAP SAN ODO	SUAREZ HUAMAN Yuli Ernesto	6/10/1980	41	1.72	84	28.39	OBESIDAD GRADO I
8	CAP SAN MED	LOPEZ CASAPALTA GERSON ERNESTO	21/04/1987	34	1.68	75	26.57	SOBREPESO



O-21716687-A+
RICARDO CAMINO ANTUNEZ DE MAYOLO
CDUP
DIRECTOR DE LA IPRESS CSM - RIMAC

[Signature]
O-124106200-A+
MAURICIO PERALTA RAMIREZ
MY EP
EJECUTIVO DE LA IPRESS RIMAC

[Signature]
9-325224940-0+
TEODORO COTRINA DURAN
TC02 TIENF MIL

CONTROL DE PESADA MENSUAL DEL PERSONAL DE SUPERVISORES, TCOs Y SUB OFICIALES DE LA IPRESS - CSM-RIMAC

Nº	GRADO/JARMA	APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	TALLA	PESO	IMC= PESO/TALLA ²	UNIDAD CSMR		AÑO
								MES	ABRIL	
1	TC01 T/ENF MIL	MOSQUEIRA HILARES Fernando	14/12/1965	56	1.65	81	29.75			2022
2	TC01 T/ENF MIL	CHILE TENIENTE Carlos	13/01/1966	56	1.59	62.8	24.00			
3	TC01 T/ENF MIL	ANTARA HUAMALI ROMULO ALEJANDRO	24/03/1969	52	1.6	62.6	24.45			
4	TC01 T/COM	COLQUE COAYLA Antonio	11/05/1965	56	1.59	67.9	26.86			
5	TC01 MVR	DE LA CRUZ ORIA JAIME DOMINGO	6/11/1970	51	1.67	83.1	29.80			
6	TC01 AIO	BARBARAN ALVARES Jhonny Alberto	18/01/1973	49	1.63	68	25.59			
7	TC02 T/ENF MIL	SORIA VELASQUEZ MEDARDO DAVID	21/06/1975	46	1.68	77.7	27.53			
8	TC02 T/ENF MIL	RODRIGUEZ VALLADARES VICTOR LUIS	23/09/1976	45	1.67	69	24.74			
9	TC02 T/ENF MIL	COTRINA DURAN Teodoro	16/12/1972	49	1.69	72	25.21			
10	TC02 T/CAB	HUAYNALAYA LAPA Teodosio	26/07/1980	41	1.63	72.7	27.36			
11	TC03 T/ENF MIL	HUAMAN HUAMAN John Robert	16/09/1976	45	1.76	85	27.44			
12	TC03 T/ENF MIL	ZEVALLOS GUARDIA Yamil Wilfredo	2/11/1977	44	1.65	70	25.71			
13	TC03 T/ENF MIL	BAILA CAPITAN Carlos	20/12/1975	46	1.67	81	29.04			
14	S01 T/SSGG	DURAND ROQUE Dnora Azucena	16/10/1979	42	1.55	60	24.97			
15	S01 T/ENF MIL	MUERAS MARCALAYA Rosmary	18/05/1982	39	1.56	71.8	29.50			
16	S01 T/ENF MIL	ROMERO RODRIGUEZ Ivan Jesus	8/08/1992	29	1.62	62.2	23.70			
17	S02 T/CHOF MIL	BELLIDO CACERES Albert Lee	14/09/1985	36	1.72	82	27.72			
18	S02 T/ENF MIL	ESQUIA LLAMOS Victor Adolfo	7/07/1995	26	1.65	68.5	25.16			

IMC MENOR A 18= PESO BAJO
 IMC 18 A 24.9 = NORMAL
 IMC 25 A 29.9 = SOBREPESO
 IMC MAYOR A 30= OBESIDAD
 IMC 37 A 39.9 = OBESIDAD GRADO I
 IMC 40 A 49.9 = OBESIDAD GRADO II
 IMC MAYOR A 50= OBESIDAD GRADO III



O-14116587-A+
 RICARDO CAMINO ANTUNEZ DE MAYOLO
 CRJ EP
 DIRECTOR DE LA IPRESS CSM - RIMAC

O-141165200-Q+
 MAURICIO MEJIA RAMIREZ
 MY EP
 EJECUTIVO DE LA IPRESS RIMAC

B-128229000-Q+
 TEODORO COTRINA DURAN
 TCO2 TIENF MIL



PERÚ

Ministerio de Defensa

Ejército del Perú

Comando de
Personal del Ejército

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Rímac, 26 de mayo de 2022

CARTA N° 157/2022/63/S-1.a/5-4/CSM – IPRESS – RIMAC.

Sres: Lic Enf. CONDORI VILCA Roberto Washington

Asunto: tramite solicitado

Ref. : Solicitud del 01 marzo 2022.

Mediante la presente se le comunica, en respuesta a la solicitud presentada con fecha 01 de marzo del 2022, viable la realización de estudio de proyecto de investigación **"FACTORES QUE SE RELACIONAN EN EL INCREMENTO DE PESO DEL PERSONAL MILITAR EN EL CENTRO DE SALUD MILITAR IPRESS RIMAC"** por tal motivo se les brinda la autorización correspondiente y las facilidades para el estudio en la Unidad bajo mi mando.

Dios guarde a Ud.


O+ 217496567 -A+
RICARDO CAMINO ANTUNEZ DE MAYOLO
CRL EP
DIRECTOR DE LA IPRESS CSM - RIMAC

DISTRIBUCIÓN:

- Interesado.....01
- Archivo.....01/02

