



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN GESTIÓN
PÚBLICA

Efecto del programa vida saludable sobre la disminución de sobrepeso
y obesidad de los trabajadores de la SUNARP Tarapoto, 2019

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Gestión Pública

AUTOR:

Santi Meléndez, José de Jesús (ORCID: 0000-0001-5266-5475)

ASESOR:

Dr. Sánchez Dávila, Keller (ORCID: 0000-0003-3911-3806)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión de Políticas Públicas

TARAPOTO — PERÚ

2020

Dedicatoria

A Dios por su amor incondicional, a mis padres por guiarme a ser mejor persona, a mi hermana Isabel y a mi cuñado Victor por su gran apoyo, y a mis hijas, Catalina, Macarena y Danna.

José

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo, a mis docentes y compañeros que siempre me brindaron su apoyo en todo momento.

El autor.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	16
3.1. Tipo y diseño de investigación	16
3.2. Variables y operacionalización	16
3.3. Población, muestra y muestreo	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimientos	20
3.6. Método de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	29
VII. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	34

Índice de tablas

Tabla 1.	Prevalencia de sobrepeso y obesidad antes de la ejecución del Programa Vida Saludable de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019.....	22
Tabla 2.	Prevalencia de sobrepeso y obesidad después de la ejecución del Programa Vida Saludable de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019.....	23
Tabla 3.	Efecto del programa Vida Saludable sobre la disminución de Sobrepeso y Obesidad de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019.....	24

Resumen

La investigación tuvo como objetivo conocer el efecto del programa Vida Saludable sobre la disminución de Sobrepeso y Obesidad de los trabajadores de la SUNARP Tarapoto, 2019. La investigación fue pre – experimental. Se realizó una evaluación antes de la intervención. La intervención se basó en la promoción de la alimentación saludable, actividad física y seguimiento nutricional constante durante el periodo de seis meses. El muestreo fue no probabilístico, el cual se incluyeron 31 trabajadores. Fueron calculados porcentajes, promedios, y el chi cuadrado para evaluar el efecto de la intervención. Se tuvo como resultado que la prevalencia de trabajadores con sobrepeso y obesidad antes de la intervención fue alta, de los cuales tuvieron sobrepeso el 58%, seguido de un peso normal con un 23% finalmente se tiene el nivel de obesidad con un 19%. La prevalencia de trabajadores con sobrepeso y obesidad después de la intervención disminuyó significativamente de los cuales tuvieron un peso normal el 48% seguido de un sobrepeso con un 42%, y finalmente se tiene el nivel de obesidad con un 10%. Se concluyó que el programa Vida Saludable tuvo un efecto significativo en la disminución de sobrepeso y obesidad en los Trabajadores.

Palabras claves: Nutrición, obesidad, estilo de vida.

Abstract

The objective of the research was the effect of the Healthy Living program on the reduction of Overweight and Obesity of the workers of the SUNARP Tarapoto, 2019. The research was pre-experimental. An evaluation was performed before the intervention. The intervention was based on the promotion of healthy eating, physical activity and constant nutritional monitoring during the six-month period. The sampling was non-probabilistic, which included 31 workers. Percentages, averages, and chi square were calculated to evaluate the effect of the intervention. As a result, the prevalence of overweight and obese workers before the intervention was high, of which 58% were overweight, followed by a normal weight of 23%, and finally the level of obesity is 19%. The prevalence of overweight and obese workers after the intervention decreased significantly, of which they had a normal weight of 48% followed by overweight with 42%, and finally, the level of obesity is 10%. It was concluded that the Healthy Living program had a significant effect in the decrease of overweight and obesity in the Workers.

Keywords: Nutrition, obesity, lifest

I. INTRODUCCIÓN

El ámbito laboral se ha transformado en un entorno destacando el fomento de la redención en el periodo XXI, convirtiéndose en componente cuya consideración perfeccionar los hábitos saludables por una persona. Patologías oriundas del aspecto crónico de componentes de peligro significan elevado valor hacia las entidades o empresas que generan empleo requerido al absentismo laboral e incluso un rendimiento mínimo, concibiendo disminución del rendimiento en la compañía, es así que trabajadores de diferentes empresas o entidades públicas obvian al menos una comida, tienen tiempos reducidos para consumir sus alimentos y con exigua proposición de comestibles salubres. Estos malos hábitos pueden pertenecer con perturbaciones eupépticas y decrecimiento de la sumisión laboral. Conjuntamente la mayoría de personas exhibía patologías concernientes a la dieta, tal que podrían perturbar la eficacia savia de las personas o personales.

Según la OMS “un ambiente laboral saludable es aquel en la cual los jefes y trabajadores realizan actividades de perfeccionamiento incesante a suscitar y resguardar la fortaleza, bienestar, seguridad de los personales y sostenibilidad del entorno laboral en oriundo a los subsiguientes itinerarios: seguridad, salud relativos al ámbito físico de faena; el bienestar, salud, y certeza relativos al intermedio psicosocial de faena ciñendo la alineación del propio y sapiencia de contexto laboral, bienes personales de salud en sitio de faena, y maneras hacia la colectividad, indaga perfeccionar la fortaleza de personales, sus parentesco y demás entes de la corporación” (WHO, 2010). La adiposidad es dilema de redención notoria ya que es uno de los factores hacia la aparición de padecimientos crónico degenerativas, que tienen principal prevalencia de morbimortalidad en el universo. Un I M C en exceso está relacionado con problemas metabólicos como el aumento del triglicéridos y colesterol, así como también de obstrucción de insulina.

Sin embargo, por sobrepeso y la adiposidad en el Perú estadísticamente tienen grados temibles. Tal que, el 53.8% peruanos posee una exuberancia pingue corpóreo, además, mayormente de cada dos individuos tiene exceso peso

corporal, asimismo coloca el riesgo su redención. Por todo lo descrito, conforme a FAO, Perú se encuentre el tercio territorio en sobrepeso y adiposis en la circunspección. Si tomamos como antecedente el I M C cociente nacional, realmente es preocupante confirmar que en el Perú el I M C término medio para damas es 26,8 y caballeros 25,7, gracias al resultado poseemos una metrópoli del que es de sobrecarga.

En San Martín los niveles de obesidad y sobrepeso se encuentran en 54.9 %, siendo una cifra significativa, y sobre todo que trae consigo problemas de salud. Si bien es cierto que sobrepeso y adiposis se consideraban unos de los dilemas relacionados con estados perfeccionados, realmente entrambos perturbaciones acrecientan en las patrias de iniciaciones medianas, bajas. Aumentando el peligro de adquirir dolencias no infecciosas al igual que, la diabetes, hiperlipidemias, padecimientos cardiocirculatorio, las perturbaciones del mecanismo motriz y cualesquiera tumores malignos (mama, próstata, ovarios, endometrio, etc.).

La SUNARP es una entidad independiente del fragmento equidad y sujeto superior del Sistema Nacional de los Registros Públicos. El programa Vida Saludable para el año 2020, no está presente dentro de P O I de SUNARP. Este evento surge a partir del resultado obtenido en el último examen médico ocupacional – EMO 2018; el cual el 3.23% de los colaboradores se ubica en situación de bajo peso, el 33.06% en peso normal, el 46.77% del personal se encuentra con sobrepeso, el 12.90% en adiposis categoría I, el 3.23% en adiposis categoría II y el 0.81% en adiposis categoría III. En este sentido se ha recomendado implementar un programa de alimentos saludables durante la jornada laboral y contar con un profesional en nutrición para manejar casos particulares. La finalidad de este estudio es perfeccionar la fortaleza física hacia trabajadores, contando guía nutricional de especialistas en este tema, con el propósito de tener colaboradores saludables quienes brindaran un mejor servicio al ciudadano.

Así mismo se da a conocer la formulación del problema. Problema general, ¿Cuál es el efecto del programa Vida Saludable sobre la disminución de

Sobrepeso y Obesidad de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019? Problema específicos, ¿Cuál es la prevalencia de Sobrepeso y Obesidad antes de la intervención de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019?, ¿Cuál es la prevalencia de Sobrepeso y Obesidad después de la intervención de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019?

Además se presenta la justificación del estudio. Es de conveniencia, la averiguación fue provechoso debido a que la productividad, es consecuencia de las faenas que incumben transportar a cabo a alcanzar los equitativos de la entidad pública se incrementa y así la salud física de los trabajadores se encuentra en un mejor estado. Es por ello que es importante realizar este estudio para determinar el efecto del programa Vida Saludable. Relevancia Social, la investigación se justifica socialmente porque buscó perfeccionar la fortaleza física de los personales con propósito tener colaboradores saludables quienes brindaran un mejor servicio al ciudadano, además los resultados sirvió como base para próximos trabajos de investigación similares. Valor Teórico, el presente trabajo está enmarcado en el análisis de las teorías y conceptos plasmados en la investigación sobre el efecto del programa vida saludable y la malnutrición de esta manera se pudo generalizar los resultados a principios más amplios, así mismo esto permitió comprender las experiencias de alimentación y el momento nutriente de los personales, identificando los factores alimenticios que repercuten sobre el estado de salud. Implicancia Práctica, conocer el efecto del programa vida saludable permitió a las instituciones públicas o privadas implementar programas que mejoren el estado de salud de sus trabajadores, orientadas a crear un mejor clima laboral y una mejor atención al usuario, además de aumentar la productividad. Utilidad Metodológica, permitió sostener la presentación en emporio aprendida tal se mejoró salud y eficacia de existencia de los trabajadores las entidades públicas o privadas.

A continuación se presenta los objetivos, objetivo general, Conocer el efecto del programa Vida Saludable sobre la disminución de Sobrepeso y Obesidad de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos

Tarapoto, 2019. Objetivos específicos: Identificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad antes de la ejecución del Programa Vida Saludable de los trabajadores de la Superintendencia Nacional en los Registros Públicos Tarapoto, 2019. Identificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad después de la ejecución del Programa Vida Saludable de los trabajadores de la Superintendencia Nacional en los Registros Públicos Tarapoto, 2019.

Finalmente se presenta la hipótesis. El programa Vida Saludable tiene efecto significativo sobre la disminución de sobrepeso y obesidad en los Trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019.

II. MARCO TEÓRICO

A continuación se presenta los antecedentes internacionales, para Paredes, Ruiz, Diaz y Gonzales (2018), *Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral, 2018* (Tesis de maestría). Universidad del Pacífico Privada, Paraguay. El tipo de estudio fue el observacional analítico, bosquejo no experimental, la población y muestra condujo a 121 personas, la técnica fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario, ultimó que: Un programa por hábitos saludables aplicado a los trabajadores de una compañía transgrede cualesquiera rutinas de nutrición y fortaleza concernientes con suspicacia de padecimientos crónicas no infecciosas de iniciación alimenticio. Conjuntamente de trabajadores una compañía con la trasmisión de E L S se localizó excelente particularidad en el suministro (fracciones de verduras, fruto y lácteos), sobresalientes costumbres concernientes al suministro (disminución bucólica afuera de indicadores primordiales, y la ejecución salvo cuatro pitanza/día), altamente cesarse de suministros integrales, mínimo gasto de bebidas azucaradas; la mayoría de personas realizaba actividad física.

Rios, Samudio, Paredes y Vio (2017), *Efecto de una intervención educativa nutricional en un entorno laboral* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Asunción, Paraguay. Tipo de estudio cuasi-experimental, diseño no experimental, la población y muestra coexistió a 90 personas, la técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario, concluyó, correcta interposición ejecutada a una compañía, con soporte de gerentes, el área recursos humanos y particular experto, se puede conseguir efectos significativos respecto al periodo nutricional y las rutinas alimenticias de una compañía. Los métodos excedentes manifestaron ser ciertas, en específico la afluencia a descender de pesadez, que obtuvo instrumento de estimulaciones excelentemente admitida e inspirador para los situados desempeñarán los fines de descender de masa y efectuar movimiento físico.

Veliz, T. (2017), *estilos de vida y salud: estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas universidad de San Carlos de Guatemala, 2017* (Tesis de maestría). Universidad de Barcelona, España. El tipo de investigación fue básica, diseño no experimental, la población y muestra fue el acervo

documentario, la técnica la observación y el instrumento la guía de la observación. Ultimó las condiciones subsistencia los educandos proyectan por esmero la estructura y los esbozos han ido constituyendo sus experiencias en la Facultad. El sitio en que se localizan los modos de subsistencia ya que se ha forjado la transmisión: superposiciones metodologías asignadas por contextos personales de experiencia, como representa Bourdieu (2002). La unión a través la fortaleza y sus terminantes se ejecuta una perspicacia de los componentes concernientes con la medicina, los servicios salud, el hábitat general y el estilo vida. La P S se idealiza el pábulo de rutinas que resguardan, optimizan la fortaleza.

Bennassar (2018), *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud* (Tesis de maestría). Universitat de les Illes Balears, Illes Balears, España. El tipo de investigación fue aplicada, diseño no experimental, la población y muestra fue de 507 sujetos, la técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario, concluyó que coexisten disimilitud respecto a cualidades de vida no saludable, saludable conforme a especie. Los varones ingieren crecidamente etanol, poseen hábitos de escasez saludables, exhiben principal sobrepeso, efectúan crecidamente adiestramiento corporal. Asimismo, las damas ostentan un repertorio principal de pequeño pesantez (conforme a I M C), fuman más, y efectúan disminución entrenamiento corporal. No coexisten discrepancias explicativas las condiciones de subsistencia y la clase comunitaria, todo lo contrario en averiguaciones de fortaleza o ilustraciones que cimentan en metrópoli usual, requerido a los educandos escolásticos son modelo poco característico de la localidad. Terciariamente de educandos no ejercen dinamismo corporal y/o entretenimiento en su tiempo de ocio. Se examina una correspondencia contradictoria en ser más activo físicamente y una persona pasa ante el ordenador. Un elemento incide efectivamente en experiencia de adiestramiento corporal en entrambos ascendentes lo efectúen de representación continua.

A continuación se presenta los antecedentes nacionales, Aspajo, (2017), *Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana, 2017* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

El tipo de investigación que se efectuó fue no experimental. Transversal, diseño correlacional, la población y muestra fue de 103 personas, la técnica aplicada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario, concluyó que existe asociación significativa en manera de savia salubre y periodo alimenticio en instructivos licenciados de Lima. En efecto a principal modo de savia salubre excelente momento nutritivo en instructivos. Como también no coexiste correspondencia explicativa en circunstancia, deporte y movimiento corporal; y periodo nutritivo en instructivos; significativamente el dinamismo corporal no precisamente se relaciona con periodo nutritivo. Coexiste sociedad demostrativa en costumbres nutritivas y periodo en instructivos de un instituto de Lima. Manifiesta que crecidamente costumbres alimentarios excelente momento nutricio.

Anchante (2017), *Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú. El tipo de investigación fue no experimental, diseño correlacional, la población fue de 123 y la muestra fue de 80 enfermeras, la técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario, concluyó que coexiste correspondencia demostrativa en estrés laboral y cualidades de savia salubridad sanitarias de espacios sátiros del I N S N. Esto representa que a menor prevalencia de estilos de vida saludable mayor prevalencia de estrés laboral en las profesionales de enfermería. Existe relación negativa, significativa y alta entre estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de las áreas críticas del I N S N. Denota a mínima incidencia de cualidades de savia salubre principal incidencia de tensión laboral en los expertos de sanatorio.

Ortega (2018), *Programa “mi escuela ecológica” y las actitudes ambientales de los alumnos de la institución educativa nº 36192 casacancha – Huancavelica* (Tesis de maestría). Universidad nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú. El tipo de investigación fue aplicada, diseño experimental –la investigación conto con una población y muestra de 37 alumnos, la técnica fue la lista de cotejo y el instrumento la guía de observación, concluyó que definitivamente el plan MI ESCUELA ECOLÓGICA posee un dominio efectivo en las cualidades circunstancial en los educandos de la I E N° 3 6 1 9 2 Casacancha Huancavelica.

Al ultimar la comprobación, los infantes ostentan formas efectivas en el entorno, y minúscula cifra de cualidades de denegaciones. Precipitadamente el indicado plan posee atribución efectiva en la superficie cognoscitiva de cualidades circunstanciales en los educandos de la I E. Incuestionablemente los infantes exhortan de instrucción apropiada en transcurso de mantenimiento del entorno, coexistiendo caritativa destreza ante ello para ejecutar las diligencias y rutinas experimentadas.

A continuación se presenta los antecedentes de nivel regional o local, Ramirez y Silva (2018), *Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto; mayo – noviembre 2018*. Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, Perú. El presente estudio fue de tipo aplicativo, diseño correlacional, la población y muestra fue 66 trabajadores, la técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario, concluyó que: coexiste correspondencia censual propia ($p < 0.05$) en costumbres sustanciosos, el indicativo de vulgo somático en personales de UNSM-T tal se accede la suposición de disertación. El 68,18 de la población de trabajadores administrativos de la UNSM-T poseen periodos mínimos a los 40 añadas. A 57,58% de personales son caballeros. A 77,27% proceden de la región natural de la selva peruana. Los casados y solteros son la situación del estado civil predominante. El 66,67% son católicos. Los funcionarios de UNSM poseen apropiados costumbres nutritivas: 59,09% efectúen 3 ágapes habituales (comida, refrigerio y merienda); el 66,67% consume habitualmente alimentos a media mañana; el 56,07% tienen el hábito de beber de 5 a más vasos de agua al día. Los trabajadores administrativos UNSM-T tienen el hábito adecuado de consumir sus alimentos en casa: como el desayuno (84,8%); almuerzo (53,0%); y cena (89,4%).

Espinoza y Rojas (2019), *Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los profesionales de la salud del Hospital II-2 Tarapoto, 2019*. (Tesis de maestría) Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, Perú. Topo de investigación básica, diseño no experimental, la población y muestra de 119 trabajadores de la salud. Se utilizó la técnica de la entrevista y como instrumento

la guía de la entrevista, finiquitó los profesionales de salud del Hospital II – 2 Tarapoto, se caracterizaron por tener según edad 31 a 40 años en un (39,5%), predominantemente son del sexo femenino (50,4%), estado civil Casado (49,6%), soltero/a (45,4%). tienen hijos (74,8%) y el tiempo de servicio es menos de 5 años (36,1%). Respecto a competitivos de fortaleza valuados 52.9% exhiben un Modo de savia “Salubre”, 47,1% “No salubre”. Las profesiones que exhibieron un modo de savia “salubre son médicos con un 35.7%, 56,4% enfermeras(os), 76,5% obstetras y 80% nutricionista. En cuanto a las extensiones de modo de savia el 68.1% de los profesionales de la salud, tienen modos de savia salubre en dimensión relaciones interpersonales, el 65,5% en la dimensión manejo de estrés y el 63,0% en la dimensión crecimiento espiritual, como los más predominantes. Se observa que el 42.9% se ubica con un estado nutricional Sobrepeso, el 31,9% en normal, el 24,4% obesidad y 0,8 delgadez. Los profesionales con sobrepeso tenemos el 60,0 % son nutricionistas, 52,9% obstetras, 40,5 médicos y 40 % enfermeros. Sólo el grupo de enfermeras(os) presentaron delgadez 1,8%. Profesionales con obesidad tenemos el 25,5% son enfermeros, 28,6% médicos, 17,6% obstetras.

Galvez y Carrasco (2018), *Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el Hospital II – 2 Tarapoto, febrero – junio 2018*. Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, Perú. El estudio fue de tipo no experimental, diseño correlacional, de corte transversal, la población y muestra fue de 139 adultos atendidos, la técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario, concluyó que los adultos atendidos en el Hospital II – 2 Tarapoto se caracterizaron por tener, según edad 36 a 59 años en un 50.4%, 63,3% son damas, 48,2% poseen ilustración secundaria, 67,6% labor autónomo, 45,3% cohabitante. Los modos de savia del mayor, 79,9% exhiben un modo de savia salubre. Asimismo las extensiones de estilo de vida 92,1% poseen hábitos de savia salubre en independencia, 87,1% en subsistencia, 84,2% en el mando de tensión, compromiso general 77%. El periodo nutritivo de metrópoli en disertación, condujo a estándar 49,6% continuo de sobrecarga 42,4%.

Con respecto a estas teorías, hemos publicado la teoría del modo de savia salubre, es agrupación de esquemas de comportamiento concernientes a

fortaleza, que son elegidos a personas de acuerdo con las elecciones proporcionadas por sus estilos de vida. Estas elecciones dependen de las elecciones de las personas. El modo de savia obtiene concebir un comportamiento consistente relacionado con la salud, una práctica común de ejercicio físico que existe o no existe debido condiciones generales y circunstancias de savias personas. O M S axioma el modo de savia concerniente con fortaleza pactando, en XXXI asamblea provincial europeo, representación de savia mundial asentada correlación en contextos de savia en un significativo extenso, los esquemas de comportamiento personal concluyentes por componentes sociales, culturales y tipologías particulares”. (OMS, 2013, p.77).

De acuerdo a Bienestar UVD (2014) refiere modos de savia salubres a lograr eficacia de savia. A modo, tener conciencia de savia, equitativos de savia y planes gestionables; conservar la dignidad, la acepción de dominio y la semejanza; conservar autodeterminación, autogestión, aspiración de instruirse, proporcionar amor, conservar composición general y pariente, suscitar la avenencia, la unidad, la pasividad y la contratación; Cuídate; gana salud; controla componentes de inseguridad tal que la obesidad, el modo de savia sedentario, el tabaquismo, el alcoholismo, el uso de drogas, el estrés y ciertas patologías a modo tensión arterial alta y diabetes; y realiza actividades, disfruta del ocio en el tiempo libre. Laguado (2014), discurre las subsiguientes superficies a modo de savia salubre: Consciente de fortaleza: significa ser responsable del conforme prosperidad. Contiene suministrar esmero a su adecuada fortaleza, educarse sobre su salud, información sobre el ejercicio e indagar un refuerzo experto a modo que sea necesario. Movimiento corporal: incluida la colaboración usual en movimientos livianos, modosos y/o alta intensidad. Para la salud y el bienestar, puede llevarse a cabo dentro de un programa planificado y controlado, o ante la savia cotidiana o movimientos de recreo. Nutritivo: implica a elección, el discernimiento, el dispendio a suministros básicos al mantenimiento, la fortaleza y prosperidad. Esto contiene elegir un estipendio cotidiano vigoroso permanente las pautas del mentor de la prontitud de Nutrición. Desarrollo anímico: enfóquese el progreso de los patrimonios intrínsecos, que consigue a al través de la realización de la trascendencia. Esta trascendencia nos permite contactar con

personas equilibradas, nos brinda paz interior y nos permite crear nuevas opciones para trascender ante qué estamos. El vínculo, el sentimiento de conformidad, realización, conexión con los cosmos. El progreso involucra esparcir al bienestar humanitario al buscar significado, objetivos y trabajar para alcanzar los objetivos de la vida. Relación interpersonal: involucra la rutina de la notificación a obtener intimidad y una confianza explicativa, en parte a ser crecidamente informal con otros. La notificación se fundamentó en permuta de doctrinas, emociones a modo de información verbal, no oral. Mando de tensión: implica identificar, movilizar medios mentales, corporales a inspeccionar o comprimir la presión de manera efectiva.

La sobrecarga y la adiposidad precisan el acaparamiento enorme de lípido, obtiene ser nocivo para salubridad. El I M C es itinerario sencillo de correspondencia en masa, altura, y generalmente usa para determinar la sobrecarga y adiposidad en mayores. Se computariza fraccionando la pesantez de un individuo (kilogramos) por cuadro de altura a metros (kg / metro cuadrado). A 2016, más a 1.900 sin fin de individuos ascendentes a 18 añadas poseían sobrecarga, por tanto 650 millonadas coexistían orondos. En 2016, aproximadamente 39% de los ascendentes a 18 añadas tenían sobrecarga, mientras que 13% eran obesos. Mayormente los individuos en universo existen en naciones en que la sobrecarga y adiposidad llevan crecidamente savias al bajo peso. A 2016, 41 millonadas de infantes inferior a 5 añadas tenían sobrecarga o adiposidad. A 2016, manifestó crecidamente a 340 millonadas de infantes y jóvenes (5 a 19 añadas) tenían sobrecarga o adiposidad. (FAO, 2018, p.89).

Componentes mancomunados con sobrecarga y adiposidad. Lescay (2016), marca a los subsiguientes como asociados con la sobrecarga y adiposidad: Componente hereditario. El gravamen hereditario asciende a medios de lo pendiente en potestad a tolerar cualquier padecimiento. En tema de linajes con papá y mamá adiposos coexiste 30% de posibilidad de retoño florezca un adiposo en cualquier periodo de savia. Tal que, añaden los maléficos costumbres de nutrición del linaje. Componentes de entorno. El momento nutritivo estriba ampliamente del medio en que se despliegue el indiviso, de modo en que se resida. Las gestiones alimenticias transforman intrínsecamente una idéntica nación. El estado socio –

económica igualmente es significativo, a medida que la indigencia ha degradado en patrias manufacturadas, lastimosamente ha extendido en representación conforme a adiposidad, asimismo: la utilización de los métodos, proporciona las faenas cotidianas y suscita una savia crecidamente estacionaria. Componentes asimilados. El acrecentamiento de I M C no obtiene incumbir a maléficos costumbres sustanciosas y modos de savia estacionarios, del mismo modo principios enfermizos y desreglamentar endocrinas como acontece en cuestión de Hipotiroidismo, en que se exhibe una baja en la mucosidad del producto glandular que perturba la asimilación de los sebos a modo que incita un acrecentamiento de masa. Modo de savia. Actualmente, se efectúa crecidamente engullendo suministros crecidamente potentes, complementario a savia estacionaria, puesto que se acopia la manteca intrínsecamente del organismo por la inestabilidad en el dispendio y consumo. Ante ello, el modo de savia no salubre es nocivo y ocasiona sobrecarga.

Estado nutricional para el autor Rodriguez (2008) define que el periodo nutritivo, establece la manutención de un sujeto o grupo. Suponiendo que los individuos tienen obligación nutritiva determinada, deben satisfacer necesidades, cuando la ingestión de nutrimentos es bastante para compensar las fatalidades fisiológicas, bioquímicas, metabólicas, puede lograr el estado nutricional óptimo. Independientemente de si la ingesta es inferior o superior a la demanda, el estado nutricional a mediano y extenso aplazamiento indicará malnutrición. El cambio nutritivo se justiprecia mediante itinerarios antropométricos, bioquímicos, inmunes u hospitalarios. La estimación del cambio nutritivo a modo de itinerarios antropométricos (peso, altura, I M C, constitución corpórea) puede determinar a un individuo con pequeño peso, peso uniforme, sobrecarga o adiposis, entonces, efectúe prácticamente fuerza. Usando itinerarios bioquímicos, inmunológicos u hospitalarios, se puede manifestar la falta de nutrimentos puesto que el hierro, se encuentra en ciertos alimentos.

Métodos de valoración del periodo nutritivo, Ravasco, Anderson y Mardones (2010) El periodo nutritivo es automático del momento de salubridad. Incluso si negativamente un modelo de fondo a respecto, crecidamente utilizados son la V G O y V G S. Valoración objetiva: se utiliza a poblaciones de alto peligro que

están desnutridas / en riesgo de desnutrición y, si es necesario, se realizan barruntos nutritivos fijos a modificar los cambios causados incorrectamente por nutrición. Logra por medio de diligencia de itinerarios a gestión simples, prácticos, hospitalarios, antropométricos, dietéticos y socioeconómicos. Valoración subjetiva general: las medidas hospitalarios derivados por permutas en la masa, la ingestión de alimentos, las sintomatologías estomacales y contenido eficaz se integran para diagnosticar enfermedades que provocan la hospitalización. El importe del procedimiento de valoración es hermanar enfermos en peligro y cifras de debilidad; ha modificado de acuerdo con la entidad clínica para adaptarlo a pacientes con cáncer y riñón. La evaluación subjetiva global mostró 96-98% de sensibilidad y 82-83% de especificidad. No es efectivo para pacientes con desnutrición. (p. 57).

Itinerarios de determinación objetivo del cambio nutritivo. Antropometría: mediciones del tamaño, constitución general del organismo. Estas variables se advierten por manutención en periodo de savia. Por un lado, los itinerarios antropométricos calculan el incremento corporal de infantes y adolescentes basándose en la medición del peso general y constitución corpórea de energía y malestar; por otro lado, miden el tamaño corporal de los adultos. Son cómodos de emplear, de bajo costo y consiguen representar en otros minutos y por diferentes individuos. Itinerarios a evaluar peso corporal total: índice de masa corporal I P T, % P R, % P U y % P R P. Itinerarios de vulgo o adiposis: el vulgo se compone primariamente de género grasoso hipodérmico, visceral, incluido el I M C, el porcentaje de G C, C C, P T, plisado subescapular P Se, plisado supra ilíaco P Si y plisado abdominal P Ab. Adultos sanos, el vulgo del 1 0% al 2 0% hombres, del 15% al 3 0% mujeres. Un indicador de vulgo o vulgo magra o sin vulgo M L G: Cerca de 80% de pesantez corpórea general, incluidos inseparables dispositivos eficaces involucrados el proceso metabólico activo en el organismo. Por lo tanto, las amonestaciones nutritivas generalmente preexisten con el volumen del compartimiento. Contiene hueso, músculo, linfa extracelular, tejido perturbado y cualesquiera cavidades que no son células grasas o células grasas. Las metodologías utilizados a calcular el vulgo musculoso son: a) el área muscular de cada parte del cuerpo, b) la composición media de la forma

antropométrica de Health y Carter, c) el índice de correspondencia peso /altura, d) el vulgo libre se deriva de la composición química al peso corporal total La grasa se extrae del modelo de dos compartimentos, y e) el algebraico antropométricas a evaluar el vulgo musculoso descarnado general y apendicular.

Antropometría en desiguales periodos de savia. Los adultos que no han sido hospitalizados con un IMC <18.5 se denominan de bajo peso y se clasifican como de pequeño pesantez o levemente deteriorados I M C 1 7 – 1 8. 5, pequeño pesantez I I o moderadamente impedidos I M C 1 6 – 1 7 y pequeño pesantez Valor I I I o severamente insuficiente I M C < 1 6. Estas personas tienen un menor riesgo de comorbilidades, aunque son más susceptibles a padecimientos estomacales y respiratorios, ya que pueden afectar el sistema inmunológico o disminuir el IMC debido a ciertas enfermedades. Un valor de IMC de 16 está relacionado con la mala salud, la mala función física, un acrecentamiento explicativo en peligro a letargo e incluso a muerte, y se requiere una intervención inmediata. La posible desventaja de este método es que al cómputo de altura de los enfermos se aprecia por medio de simplificada fundada en elevación de rodillera. A pacientes hospitalizados, se utilizará el peso real para el cálculo. Si no hay un peso real, se manejará la pesadez idónea. Posteriormente se puede obtener de la tabla de referencia utilizada, edad, sexo y altura. Comparar el peso del enfermo con la pesantez excelente o usual puede proporcionar averiguación ventajosa y restringida porque es averiguación general. Cuando I M C está en 2 0 – 2 4. 9 k g / m² y la desnutrición: <20 kg / m², los pacientes adultos que están hospitalizados se consideran en un estado nutricional normal. El IMC se ha experimentado en enfermos con padecimiento hepático. El valor a incisión para pacientes con ascitis no alcohólica se establece en 22 kg / m², el valor de corte para pacientes con ascitis leve se establece en 23 kg / m², y el valor de corte para pacientes con ascitis severa. Detectar el estado de desnutrición de pacientes con cirrosis hepática de 25 kg / m². El mayor a este periodo de savia discurre que adulto no coexiste un excelente lugar de incisión, se encarga interposición nutritiva para ancianos que exhiban I M C < 2 4 o >27. Los sitios de incisión se cambiaron a la metrópoli de México acorde a proposición manipulada por el INCMNSZ, que los cataloga a modo: pequeño pesadez (salvo 19 kg/m²),

pequeño pesadez (1 9 a 2 1 k g /m²), habitual (crecidamente 2 1 a 2 3 kg/m²) y sobrecarga (crecidamente 2 7 kg/m²).

Entre los itinerarios dietistas ventajosos en la valoración nutritiva, el análisis del dispendio de suministros es crecidamente significativo de nutritivo, porque ahora hubo evidencia idónea a manifestar la correspondencia en los modelos de dispendio de alimentos, los padecimientos degenerativos crónicos. Ante cuantía y arquetipo de suministros exhaustos proporcionan información importante, puede estar relacionada la aparición, suspicacia y procedimiento de numerosos padecimientos (incluidos diversos grados de desnutrición). Una vez que se evalúa el dispendio de suministros, la ingestión de atrevimiento y nutritivos se puede estimar desde la base de antecedentes de contextura alimenticia, y luego puede determinar, analizar al tanto por ciento adecuado a dieta. Asimismo, calcular diferentes indicadores de calidad puede proporcionar a las personas una comprensión general del estado nutricional evaluado por la dieta. Por lo tanto, al llevar a cabo cualquier intervención nutricional para pacientes con desnutrición, el conocimiento dietético esencial y las costumbres nutritivas personales, costumbres nutritivos son imprescindible. Este proceso se denomina entrevista de dieta (historial de dieta), y se facilita averiguación primordial, inmediatamente con información derivada en valoración bioquímica, el examen físico, antropométrico, para que los profesionales puedan diseñar estrategias o planes de dieta adecuados para la gravedad de la desnutrición.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: Investigación aplicada, buscando la generación de conocimiento directamente aplicado a temas sociales o del sector productivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Diseño de investigación: Se efectuó un análisis pre-experimental (antes y después), a modo que la interposición coexistió el plan “Vida Salubre” establecido en perfeccionar la alimentación e estimular la acción física. Se efectuó un cálculo basal y post interposición del periodo nutritivo de los personales. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

El diseño se esquematiza de la siguiente manera:

G: O₁ - X - O₂

Donde:

G: Trabajadores

O₁: Pre medición

X: Programa Educativo

O₂: Post medición

3.2 Variables y operacionalización

Variable 1: Efecto del programa Vida Saludable

Definición conceptual: Presentación que acontece una medida de inspección ante la dificultad de sobrepeso y adiposidad en los personales administradores, poseyó como fin perfeccionar el periodo nutritivo de los personales administradores al cuadro de diligencias de S O de entidad en análisis.

Definición operacional: Se examinó el plan cuando el laborioso perfeccionó su periodo nutritivo, tal que, si permanece con adiposis, pasa a sobrepeso o tranquilidad, se medirá con una escala nominal atreves de la guía de observación.

Variable 2: Sobrepeso u obesidad

Definición conceptual: El sobrepeso y la adiposis se puntualizan al acopio excedente del lípido, a modo nocivo a la fortaleza. El I M C es un itinerario escueto de correspondencia en pesadez y altura, y generalmente emplea a hermanar el sobrepeso y adiposis en mayores. (FAO, 2018).

Definición operacional: Se diagnosticará por medio del I M C, con la ayuda de fórmula $\text{peso} / \text{talla}^2$. Poseerá como efectos terminantes con sobrepeso o adiposis y sin sobrepeso o adiposis, se medirá una escala nominal atreves de la guía de observación.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población: Acorde en 31 trabajadores de SUNARP, 2019.

Criterios de inclusión:

- Trabajadores nombrados, con contrato CAS y por locación de servicios.
- Se incluirá a hombres y mujeres.

Criterios de exclusión:

- Gestantes.
- Madres lactantes hasta los 6 meses.
- Personal que se encuentre de vacaciones durante la ejecución del programa.

Muestra: La muestra será igual que la población, por ser pequeña, es decir los 31 trabajadores.

Muestreo: No se utilizó el muestreo, porque no se hizo uso de fórmula estadística.

Unidad de análisis: Está constituida por un trabajador de la SUNARP Tarapoto.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Técnica

Concurrió a la observación, que básicamente se entiende como una herramienta de verificación. En otras palabras, sirve como componente de exploración en el lapso de instrucción y formación de verídicos itinerarios predeterminados y la observación de su beneficio o del abandono del propio.

Instrumento

Se esgrimió la ficha de recojo de datos, medido con una escala nominal que ciñó los subsiguientes componentes: datos personales, laborales, antropométricos que estará estructurado de la siguiente manera:

Peso

Para la toma del peso, la balanza de pie se encontró en un espacio plano, acostado y fijo. Precedentemente de pesar, se evidenció la correcta labor de la balanza y su precisión, se reveló al individuo pesarse sin zapatos, casacas, chompas, billeteras, celulares u otros accesorios que pudieran sumar peso y arrojar un dato inexacto. La persona se ubicó en medio de la balanza, rígido con hombros abajo, los talones juntos y con las puntas separadas.

Estatura

Se manejó un tallímetro en centímetros. Se señaló al individuo que se retire el zapato, realces, gorra, etc. Se requirió al individuo se ubique debajo del tallímetro de espalda a la pared con la mirada al frente. Se confirmó que los pies queden correcta. Se acondicionó la cabeza en perspectiva recta y se realizará el repaso.

Determinación del estado nutricional

I M C: razón matemática que asocia el peso y la estatura de un humano, meditada por el relacionado belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet.

Se calcula según la operación:

$$\text{IMC} = \text{masa/estatura}^2$$

Donde el vulgo se expresa en kilogramos y el cuadrado de la estatura en metros al cuadrado.

En los jóvenes y adultos, considerada adelgazamiento ($\text{I M C} < 18.5$), eutrófico ($\text{IMC} \geq 18.5 - 24.99$) sobrepeso ($\text{I M C} \geq 25.0$ y < 30.0) y adiposis ($\text{I M C} \geq 30.0$).

Programa Vida Saludable

Duración: 06 meses

Nro. de sesiones: 03

El Programa Vida Saludable surgió a partir del resultado obtenido en el último examen médico ocupacional – EMO 2018 realizado a los trabajadores de la SUNARP Tarapoto; en la cual el 46.77% del personal se encuentra con sobrepeso, el 16.94% en obesidad. En este sentido se ha recomendado implementar un programa de alimentos saludables durante la jornada laboral y contar con un profesional en nutrición para manejar casos particulares. El ecuaníme del plan es perfeccionar el periodo nutritivo de trabajadores.

Se planteó el programa basado en tres pilares de intervención: consulta nutricional personalizada, charlas de sensibilización y promoción de la actividad física.

Cada sesión que se realiza cada dos meses incluye las siguientes actividades:

Evaluación nutricional: consiste en tomar las medidas antropométricas (peso, talla) y evaluar al paciente respecto a sus hábitos alimentarios

Plan de alimentación: se entrega al trabajador un plan de alimentación de acuerdo a su diagnóstico y evaluación nutricional, en la cual detalla los alimentos y comidas por día y tiempo de comida para su mejor cumplimiento

Actividad física: se da las recomendaciones de acuerdo a su objetivo con propósito de perfeccionar el periodo nutritivo.

Charla de sensibilización: realizada una charla de alimentación saludable, incentivando a los trabajadores a tener adecuados hábitos alimenticios.

Fases de intervención:

Fase 1: se realizó la evaluación nutricional (peso, talla) y el recojo de datos personales (edad, sexo).

Fase 2: se desarrolló el programa vida saludable, el cual se realizó

- Una consulta nutricional individualizada por mes
- Una charla de sensibilización por mes denominada: baje de peso comiendo mas
- Promoción de actividad física, para lo cual la entidad alquiló una losa deportiva, en la cual podrán practicar los deportes como futbol, vóley, básquet.

Fase 3: se realizó la evaluación nutricional final.

3.5. Procedimientos

Se realizó las evaluaciones nutricionales y se almacenó los datos en la ficha de recaudación de datos. Para la elaboración del programa presentó una solicitud a SUNARP del distrito Tarapoto para la autorización. Con la respuesta se procedió a realizar la evaluación nutricional así mismo la aplicación del programa a los trabajadores de la institución previa explicación de la finalidad de la presente investigación.

3.6. Método de análisis de datos

Se confeccionó una plataforma de fichas a Excel para recolección de fichas. Se computó cocientes, desvío, tipo y simetrías de las variables cuantitativas. Se computó diferencia de proporciones a evaluar efectividad del Programa Vida Saludable mediante el chi cuadrado a evaluar el efecto de la intervención.

3.7. Aspectos éticos

Se basa en los principios de la ética internacional, primero el respeto a las personas, su participación voluntaria y luego la caridad de los participantes, lo que ayuda a realizar cambios en el sistema, la justicia, la moral y a uno mismo, y disfrutar de la integridad de la ciencia. Se estipula que esto es puramente para fines académicos, y finalmente, la responsabilidad es cumplir con los elementos básicos del plan de investigación en todas las etapas.

IV. RESULTADOS

4.1. Prevalencia de sobrepeso y obesidad antes de la ejecución del Programa Vida Saludable de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019.

Tabla 1.

Prevalencia de sobrepeso y obesidad antes de la ejecución del Programa Vida Saludable

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Normal	7	23
Sobrepeso	18	58
Obesidad	6	19
Total	31	100,0

Fuente: Trabajadores de la Superintendencia Nacional en los Registros Públicos Tarapoto, 2019.

Interpretación:

En la tabla 1 se examina la prevalencia de sobrepeso y obesidad antes de la ejecución del Programa Vida Saludable de los trabajadores de la Superintendencia Nacional en los Registros Públicos Tarapoto, 2019, de los cuales, tienen un sobrepeso el 58%, seguido de un peso normal con un 23% y finalmente se tiene el diagnóstico obesidad con un 19%.

4.2. Prevalencia de sobrepeso y obesidad después de la ejecución del Programa Vida Saludable de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019.

Tabla 2.

Prevalencia de sobrepeso y obesidad antes de la ejecución del Programa Vida Saludable

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Normal	15	48
Sobrepeso	13	42
Obesidad	3	10
Total	31	100,0

Fuente: Trabajadores de la Superintendencia Nacional en los Registros Públicos Tarapoto, 2019.

Interpretación:

En la tabla 2 se observa la prevalencia de sobrepeso y obesidad después de la ejecución del Programa Vida Saludable de los trabajadores de la Superintendencia Nacional en los Registros Públicos Tarapoto, 2019, de los cuales tienen peso normal un 48% seguido de sobrepeso con un 42%, y finalmente se tiene el diagnóstico obesidad con un 10%, pudiéndose notar que después de la ejecución del programa los porcentajes de sobrepeso y obesidad se redujeron en gran medida.

4.3. Efecto del programa Vida Saludable sobre la disminución de Sobrepeso y Obesidad de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019.

Hipótesis general

El programa Vida Saludable tiene efecto significativo sobre la disminución de sobrepeso y obesidad en los Trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019.

Tabla 3.

Análisis del efecto del programa Vida Saludable en la disminución de sobrepeso y obesidad en los Trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	22,557 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	22,192	4	,000
Asociación lineal por lineal	12,850	1	,000
N de casos válidos	31		

Fuente: Base de datos SPSS V,25

Interpretación

En la Tabla 3 se observa el efecto del programa Vida Saludable en la disminución de sobrepeso y obesidad en los Trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019. Mediante el análisis estadístico de chi cuadrado se obtuvo el valor de 22,557 y una significancia igual a 0,000 (p-valor menor 0.05), por lo tanto, se acepta la hipótesis general, es decir, el programa Vida Saludable tiene un efecto significativo en la disminución de sobrepeso y obesidad en los Trabajadores.

V. DISCUSIÓN

En el presente acápite se desarrolla la discusión de los resultados de la intervención del estudio, donde se muestra que la preeminencia de trabajadores con sobrepeso o adiposidad antes de intervenir representa al 58%, siendo un porcentaje significativo. Esto podría significar que la mayoría de los trabajadores en estudio no tienen modos de vida saludables. En las entrevistas por trabajadores referían principalmente no tener tiempo para preparar o consumir sus desayunos y que ingerían comidas copiosas en las cenas, a base principalmente de carbohidratos complejos. Otros factores también era la escasa actividad física que realizaban, así como también los horarios del consumo de sus alimentos, justificando que no tenían tiempo para hacerlo, esto indica que el consumo energético era mayor al requerimiento nutricional diario, por lo que presentan exceso de peso.

Para Paredes, Ruiz, Diaz y Gonzales (2018) Un programa de hábitos saludables aplicado a los trabajadores de una compañía transgrede cualesquiera rutinas de nutrición y fortaleza concernientes con sus patologías crónicas no infecciosas de etiología alimentaria. Conjuntamente de trabajadores una compañía con la transmisión de E L S se localizó excelente particularidad en el suministro (fracciones de verduras, fruto y lácteos), sobresalientes costumbres concernientes al suministro (disminución bucal fuera de indicadores primordiales, y la ejecución salvo cuatro comidas/día), altamente cesarse de suministros integrales, mínimo gasto de bebidas azucaradas; la mayoría de personas realizaba actividad física.

Para Ramirez y Silva (2018) coexiste correspondencia censal propia ($p < 0.05$) en costumbres saludables, el indicativo de riesgo somático en personales de UNSM-T tal se accede la suposición de deserción. El 68,18 de la población de trabajadores administrativos de la UNSM-T poseen periodos mínimos a los 40 años. A 57,58% de personales son solteros. A 77,27% proceden de la región natural de la selva peruana. Los casados y solteros son la situación del

estado civil predominante. El 66,67% son católicos. Los funcionarios de UNSM poseen apropiados costumbres nutritivas: 59,09% efectúan 3 ágapes habituales (comida, refrigerio y merienda); el 66,67% consume habitualmente alimentos a media mañana; el 56,07% tienen el hábito de beber de 5 a más vasos de agua al día. Los trabajadores administrativos UNSM-T tienen el hábito adecuado de consumir sus alimentos en casa: como el desayuno (84,8%); almuerzo (53,0%); y cena (89,4%). En este estudio se muestra que los trabajadores administrativos de una universidad tienen hábitos de alimentación saludables, lo cual no coincide con el presente estudio que la mayoría de los trabajadores no presentaba una alimentación saludable, consumiendo sus alimentos a horas inadecuadas, incluso omitiendo el desayuno y consumiendo alimentos que cantidades de calorías en exceso.

Una correcta intervención realizada a una compañía, con sostén de gerentes, de área recursos humanos y particular competente de un horizonte, se puede conseguir derivaciones significativas al periodo nutritivo y costumbres alimenticias de una empresa según Rios, Samudio, Paredes y Vio (2017) demostraron que es muy probable que la intervención nutricional con una buena planificación e intervención tiene efectos auténticos con permutas en momento nutritivo y costumbres alimenticias de los personales de la compañía. Los métodos excedentes manifestaron ser ciertas, en específico la afluencia a descender de pesadez, que obtuvo instrumento de estimulaciones excelentemente admitida e inspirador para los situados desempeñaran los fines de descender de masa y efectuar movimiento físico.

Según Aspajo (2017), existe asociación significativa en manera de savia salubre y periodo alimenticio en instructivos licenciados de Lima. En efecto a principal modo de savia salubre excelente momento nutritivo en instructivos. Como también no coexiste correspondencia explicativa en circunstancia, deporte y movimiento corporal; y periodo nutritivo en instructivos; significativamente el dinamismo corporal no precisamente se relaciona con periodo nutritivo. Coexiste sociedad demostrativa en costumbres nutritivas y periodo en instructivos de un

instituto de Lima. Manifiesta que crecidamente costumbres alimentarios excelente momento nutricio.

Al contrastar este estudio se obtiene la preeminencia de trabajadores con sobrepeso y adiposis después a intervención disminuyó significativamente de los cuales tuvieron un peso normal el 48% seguido de un sobrepeso con un 42%, y finalmente se tiene el diagnostico de obesidad con un 10%, lo cual significa que los trabajadores en estudio cambiaron sus costumbres alimenticio, adoptando también modos de savia saludable, realizando movimiento físico que también les ayudo a obtener resultados positivos con respecto a la disminución de peso

Coexiste disimilitud respecto a cualidades de vida no saludable, saludable conforme a especie. Los varones ingieren crecidamente etanol, poseen hábitos de escasez saludables, exhiben principal sobrepeso, efectúan crecidamente adestramiento corporal. Asimismo, las damas ostentan un repertorio principal de pequeño pesantez (conforme a I M C), fuman más, y efectúan disminución entrenamiento corporal. No coexisten discrepancias explicativas las condiciones de subsistencia y la clase comunitaria, todo lo contrario en averiguaciones de fortaleza o ilustraciones que cimentan en metrópoli usual, requerido a los educandos escolásticos son modelo poco característico de la localidad. Terciariamente de educandos no ejercen dinamismo corporal y/o entretenimiento en su tiempo de ocio. Se examina una correspondencia contradictoria en ser más activo físicamente y una persona pasa ante el ordenador. Un elemento incide efectivamente en experiencia de adiestramiento corporal en entrambos ascendentes lo efectúen de representación continua, Bennassar (2018).

Anchante (2017), concluyó que coexiste correspondencia demostrativa en estrés laboral y cualidades de savia salubridad sanitarias de espacios sátiros del Plantel Nacional de Salud del Niño. Esto representa que a menor prevalencia de estilos de vida saludable mayor prevalencia de estrés laboral en las profesionales de enfermería. Existe relación negativa, significativa y alta entre estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de las áreas críticas del I N S N. Denota a mínima incidencia de cualidades de savia salubre principal incidencia de tensión laboral en los expertos de sanatorio. La implicancia práctica de este

estudio es conocer el efecto del programa vida saludable lo permitirá a las instituciones públicas o privadas implementar transmisiones que perfeccionen el periodo de fortaleza de sus trabajadores, orientadas a crear un mejor clima laboral y una mejor atención al usuario, además de aumentar la productividad, lo cual concuerda con el resultado del estudio en mención.

Algo que es importante destacar es el compromiso de los trabajadores para el cumplimiento de los planes de alimentación, así como también de actividad física, por lo que presentaban cambios desde el primer control. La intervención tuvo como objetivo principal cambiar los hábitos de los trabajadores, creando hábitos saludables mediante controles y monitoreos. Por otro lado, el compromiso de la empresa de crear espacios en la cual los trabajadores puedan gozar de hacer actividad física, también ayudó a que los resultados sean positivos.

No hubo limitaciones en la intervención, ya que la entidad y los trabajadores daban las facilidades necesarias para poder ejecutar este estudio. Hubo muy buena coordinación con el jefe de recursos humanos, atendiendo sin ninguna complicación a todos los participantes. Por otra parte, la intervención se desarrolló en seis meses que afianzó a los trabajadores con el equipo de salud ocupacional.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1 El programa Vida Saludable tuvo un efecto significativo en la disminución de sobrepeso y obesidad en los Trabajadores

- 6.2 La prevalencia de trabajadores con sobrepeso y obesidad antes de la intervención fue alta de los cuales tuvieron sobrepeso el 58%, seguido de un peso normal con un 23% y finalmente se tiene el diagnostico de obesidad con un 19%.

- 6.3 La prevalencia de trabajadores con sobrepeso y obesidad después de la intervención disminuyó significativamente de los cuales tuvieron un peso normal el 48% seguido de un sobrepeso con un 42%, y finalmente se tiene el diagnóstico de obesidad con un 10%.

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1 Se recomienda realizar este tipo de programas con el objetivo de mejorar los estilos de vida de los trabajadores, de tal manera que se promueva actividades preventivo promocionales y de esta manera evitar las enfermedades crónico – degenerativas.

- 7.2 Se sugiere crear espacios en la cual los trabajadores puedan realizar actividad física y de esa manera promover estilos de vida saludable.

- 7.3 Se sugiere la implementación del programa Vida Saludable a las diferentes empresas o entidades en donde haya un porcentaje elevado de sobrepeso y obesidad.

REFERENCIAS

- Alva, J. y Juárez, J. (2014). *Relación entre el nivel de satisfacción laboral y el nivel de productividad de los colaboradores de la empresa chimú agropecuaria S.A. del distrito de trujillo-2014* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.
- Boada, J., Ficapal, P. (2012). *Salud y trabajo: Los nuevos y emergentes riesgos psicosociales*. Barcelona, España: Editorial UOC. ISBN: 978-84-9788- 987-2.
- Cardozo, V. (2015). *Cultura alimentaria y representaciones sociales sobre la salud de los niños y niñas menores de 12 años en lomas de Carabayllo* (Tesis de maestría) Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Caruci, J., Caruci, N. (2005). *Nutrición y Salud. Impreso en EUA*: Editorial Caribe. ISBN: 0-88113-832-0
- Centurión, D., Espinoza, J., Poot, J. y Cázares, J. (2003). *Cultura Alimentaria Tradicional de la región Sierra de Tabasco*. DR. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México. ISBN 986-7991-55-0. México.
- Cequea, M., Rodríguez, C., Núñez, M. (Setiembre de 2011). 5th International Conference on Industrial Engineering and Industrial Management, *Diseño de un instrumento para evaluar la productividad laboral en empresas del sector eléctrico venezolano*. XV Congreso de Ingeniería de Organización, Cartagena, Colombia.
- Cervera, F. (2014). *Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez* (Tesis de doctorado) Universidad de Castilla - La Mancha, España.

- Anchante Saravia, M. M. (2017). *Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017*. Lima: Universidad Cesar Vallejo.
- Bennassar Veny, M. (2018). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud*. Islas Baleares: Universitat de les Illes Balears.
- Espinoza, K., & Rojas, N. (2019). *Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los profesionales de la salud del Hospital II-2 Tarapoto, 2019*. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín.
- Espinoza, M. (2014). *Implementación de un taller nutricional a empleados, para emplear cambios en los hábitos de vida, orientándolos al desarrollo de una mejor alimentación y nutrición*. México.
- FAO. (2017). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200011
- Galvez, K., & Carrasco, L. (2018). *Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el Hospital II – 2 Tarapoto, febrero – junio 2018*. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín.
- INEI. (2018). *Enfermedades transmisibles y no transmisibles*. Lima: Instituto Nacional de Estadística e Informática.
- IPE. (2013). *Productividad laboral*. Lima: Instituto Peruano de Economía.
- Litchfield, P., Cooper, C., Hancock, C., & Watt, P. (2016). Work and Wellbeing in the 21st Century dagger. *Int J Environ Res Public Health*.
- Menor Rodríguez, M. (2017). *Influencia de una intervención educativa para fomentar hábitos de vida saludable en escolares. Estudio multicéntrico*. Granada: Universidad de Granada.
- Ortega Ortega, J. (2018). *Programa mi escuela ecológica y las actitudes ambientales de los alumnos de la institución educativa n° 36192 Casacancha - Huancavelica*. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica.
- Paredes, F., Ruiz Díaz, L., & Gonzales, N. (2018). *Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral*. Asunción: Universidad del Pacífico Privada Paraguay.
- Ramírez, C., & Silva, L. (2018). *Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto; mayo – noviembre 2018*. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín.

- Ramon Aspajo, C. (2017). *Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana, 2017*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Rios, N., Samudio, M., Paredes, F., & Vio, F. (2017). *Efecto de una intervención educativa nutricional en un entorno laboral*. Asuncion : Universidad Nacional de Asuncion.
- Rodriguez, S. (2008). *Bases de la Alimentación Humana*. España: La Coruña, Netbiblo.
- Sausa, M. (2018). Perú es el país de América donde la obesidad infantil creció más rápido. *Perú21*.
- Suarez, C., Echegoyen, A., Cerdeña, M., Perrone, V., & Petronio, I. (2011). Alimentacion de los trabajadores dependientes residentes en Montevideo y ciudades cercanas. *Revista Chilena de Nutricion*.
- Veliz, T. (2017). *Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Vergara Ruiz, R. (2017). *Efecto del programa mercados saludables y satisfacción en los comerciantes del Mercado N° 03, Tarapoto 2016*. Tarapoto: Univerdad Cesar Vallejo.

ANEXOS

Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Sobrepeso u obesidad	FAO (2018), El sobrepeso y la adiposidad se puntualizan al acopio excedente del lípido, a modo nocivo a la fortaleza. El I M C es un itinerario escueto de correspondencia en pesadez y altura, y generalmente emplea a hermanar el sobrepeso y adiposidad en mayores. .	Se diagnosticó por medio del I M C, con la ayuda de fórmula peso / talla ² . Tuvo como efectos terminantes con sobrepeso o adiposidad y sin sobrepeso o adiposidad, se midió una escala nominal a través de la guía de observación	Con sobrepeso u obesidad	IMC ≥ 25,0 (Sobrepeso IMC ≥ 25 a < 30 y Obesidad 7IMC≥30)	Nominal
			Sin sobrepeso u obesidad	IMC <25.0 (Delgadez IMC <18.5 y Normal IMC 18,5 a < 25,0)	
Efecto del programa Vida Saludable	Presentación que acontece una medida de inspección ante la dificultad de sobrepeso y adiposidad en los personales administradores, poseyó como fin perfeccionar el periodo nutritivo de los personales administradores al cuadro de diligencias de S O de entidad en análisis.	Se examinó el plan cuando el laborioso perfeccionó su periodo nutritivo, tal que, si permanece con adiposidad, pasa a sobrepeso o tranquilidad, se medirá con una escala nominal a través de la guía de observación.		Efectivo No efectivo	Nominal

Matriz de consistencia

Título: Efecto del programa Vida Saludable sobre la disminución de Sobrepeso y Obesidad de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnica e Instrumentos				
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el efecto del programa Vida Saludable sobre la disminución de Sobrepeso y Obesidad de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Conocer el efecto del programa Vida Saludable sobre la disminución de Sobrepeso y Obesidad de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad antes de la ejecución del Programa Vida Saludable de los trabajadores de la Superintendencia Nacional en los Registros Públicos Tarapoto, 2019. - Identificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad después de la ejecución del Programa Vida Saludable de los trabajadores de la Superintendencia Nacional en los Registros Públicos Tarapoto, 2019. 	<p>Hipótesis general</p> <p>El programa Vida Saludable tiene efecto significativo sobre la disminución de sobrepeso y obesidad en los Trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019.</p>	<p>Técnica</p> <p>Se utilizó como técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La observación <p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de recojo de datos 				
Diseño de investigación	Población y muestra	Variables y dimensiones					
<ul style="list-style-type: none"> - Diseño pre-experimental Implica tres pasos a realizarse (pre test) <p>1° Una medición previa de la variable dependiente a ser estudiada (pre test)</p> <p>2° Introducción o aplicación de la variable independiente o experimental X a los sujetos Y.</p>	<p>Población</p> <p>La población está conformada por 31 trabajadores que laboran en la Superintendencia Nacional de Registros Públicos, Tarapoto.</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Variables</th> <th style="text-align: center;">Dimensiones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Efecto del Programa Vida Saludable</td> <td style="text-align: center;">Efectivo</td> </tr> </tbody> </table>	Variables	Dimensiones	Efecto del Programa Vida Saludable	Efectivo	
Variables	Dimensiones						
Efecto del Programa Vida Saludable	Efectivo						

3° Una nueva medición de la variable dependiente en los sujetos (post test)

Esquema:

G: O₁ - X - O₂

Donde:

G : Trabajadores

O₁ : Pre medición

X : Programa Educativo

O₂ : Post medición

Muestra

La muestra será de manera no probabilística e intencional ya que se trabajará con los 31 trabajadores que laboran en la Superintendencia Nacional de Registros Públicos, Tarapoto.

	No efectivo	
Sobrepeso u obesidad	Con sobrepeso u obesidad	
	Sin sobrepeso u obesidad	

PROGRAMA VIDA SALUDABLE

Objetivo: Disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad de los trabajadores de la Superintendencia Nacional en los Registros Públicos Tarapoto, 2019.

Duración: 06 meses

Nro. de sesiones: 03

Cada sesión que se realiza cada dos meses incluye las siguientes actividades:

Evaluación nutricional: consiste en tomar las medidas antropométricas (peso, talla) y evaluar al paciente respecto a sus hábitos alimentarios
Plan de alimentación: se entrega al trabajador un plan de alimentación de acuerdo a su diagnóstico y evaluación nutricional, en la cual detalla los alimentos y comidas por día y tiempo de comida para su mejor cumplimiento
Actividad física: se da las recomendaciones de acuerdo a su objetivo con la finalidad de mejorar el estado nutricional
Charla de sensibilización: se realiza una charla cada dos meses de alimentación saludable, con una duración de una hora, incentivando a los trabajadores a tener adecuados hábitos alimenticios.

DIETAS PRESCRITAS EN LA ATENCIÓN NUTRICIONAL

DIETA DE 1100 KCAL

DIETA DE 1200 KCAL

DIETA DE 1300 KCAL

DIETA DE 1400 KCAL

DIETA DE 1500 KCAL

DIETA DE 1600 KCAL

DIETA DE 1700 KCAL

DIETA DE 1800 KCAL

DIETA DE 1900 KCAL

DIETA DE 2000 KCAL

DIETA DE 2100 KCAL

DIETA DE 2200 KCAL

DIETA DE 2300 KCAL

DIETA DE 2400 KCAL

DIETA DE 2500 KCAL

DIETA DE 2600 KCAL

DIETA DE 2800 KCAL

DIETA HIPERPROTEICA DE 2800 KCAL

DIETA HIPERPROTEICA DE 3200 KCAL

DIETA HIPOGRASA DE 1600 KCAL

DIETA HIPOGLUCIDA DE 1500 KCAL

Instrumento de recolección de datos

Ficha de recojo de datos: Sobrepeso y obesidad de trabajadores

Introducción:

El presente instrumento tiene como finalidad conocer el efecto del programa Vida Saludable sobre la disminución de Sobrepeso y Obesidad de los trabajadores de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos Tarapoto, 2019

Datos generales:

N° de ficha:

Nombres y apellidos:

Edad:

Sexo: F () M ()

Fecha de inicio:

Fechas		Peso (kg)	Talla (m)	IMC	Observaciones
Fecha					
Fecha					
Fecha					

Validación de instrumentos



INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Mg. Carmen Elena Arteaga García
 Institución donde labora : Poder Judicial de Sisa-San José de Sisa
 Especialidad : Maestra en Gestión Pública
 Instrumento de evaluación : Ficha de recojo datos: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores
 Autor del instrumento : Br. Santi Meléndez, José de Jesús

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				X	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores.					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores , de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.				X	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores.					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
PUNTAJE TOTAL						X

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Instrumento coherente y viable para su aplicación.

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 48

Tarapoto, 03 de junio de 2020.



 Carmen Elena Arteaga García
 Maestra en Gestión Pública

INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Roky Reátegui Ramírez
 Institución donde labora : Poder Judicial
 Especialidad : Maestro en Gestión Pública
 Instrumento de evaluación : Ficha de recojo datos: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores
 Autor del instrumento : Br. Santí Meléndez, José de Jesús

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores.				X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems de instrumento reflejan organización lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.				X	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				X	
CONSISTENCIA	La información que se recoge a través de los ítems del instrumento, permite analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores.					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrolla tecnología e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
PUNTAJE TOTAL						

(Nota: tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se le da un puntaje mínimo de 41 "Excelente", sin embargo, un puntaje menor a cuatro se considerará el instrumento no válido o aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Instrumento coherente y viable para su aplicación.

PROMEDIO DE VALORACIÓN

46

Tarapoto, 03 de junio de 2023.

Roky Reátegui Ramírez
 Maestro en Gestión Pública

INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Mg. Ivo Martín Encomenderos Bancallán
 Institución donde labora : Universidad César Vallejo
 Especialidad : Docente de investigación
 Instrumento de evaluación : Ficha de recojo datos: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores
 Autor del instrumento : Br. Santi Meléndez, José de Jesús

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores .					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores , de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				X	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Sobrepeso y Obesidad de trabajadores .					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
PUNTAJE TOTAL						48

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Instrumento coherente y viable para su aplicación.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

48

Tarapoto, 03 de junio de 2020.


 Mg. Iván Espinosa Escobar
 ECÓNOMISTA
 Reg. 0134 - CELAM

Constancia de autorización donde se ejecutó la investigación

AUTORIZACIÓN PARA DESARROLLO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

SR. JOSÉ DE JESÚS SANTI MELÉNDEZ

Estudiante de maestría en gestión pública de la Universidad Cesar Vallejo

Presente.-

De mi consideración:

Yo **Sofía Eugenia Gonzales Regis**, identificado con DNI N° 40906448, en el cargo de **Coordinadora de la Oficina de Recursos Humanos de la Zona Registral N° III – Sede Moyobamba**, por medio del presente documento otorgo **AUTORIZACIÓN** al Sr. **JOSÉ DE JESÚS SANTI MELÉNDEZ**, para el desarrollo del proyecto de investigación, denominado "Efecto del programa nutricional Vida Saludable sobre el sobrepeso y obesidad de los trabajadores de la Oficina Registral de Tarapoto de la Zona Registral N° III – Sede Moyobamba, 2019", ubicado en el Jr. Alfonso Ugarte N° 744.

Moyobamba, 05 de octubre 2020

Atentamente,



Firmado digitalmente por:
GONZALES REGIS Sofia
Eugenia FAU 20267073590 soft
Módulo: Soy el autor del
documento
Fecha: 05/10/2020 15:40:34-0500

Base de datos estadísticos

Proyecto de investigación: Efecto del programa Vida Saludable sobre la disminución de Sobrepeso y Obesidad de los trabajadores de la SUNARP Tarapoto, 2019.

N°	Edad	Sexo	Medición de peso			Talla (m)	Medición de IMC			Diagnostico Nutricional		
			1er	2do	3er		1er	2do	3er	1er	2do	3er
			Peso (kg)	Peso (kg)	Peso (kg)		IMC	IMC	IMC	Dx. Nut.	Dx. Nut.	Dx. Nut.
1	46	M	72.5	71.0	71.8	1.67	26.0	25.5	25.7	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
2	39	F	85.0	81.6	80.8	1.67	30.5	29.3	29.0	Obesidad	Sobrepeso	Sobrepeso
3	47	F	85.1	80.6	77.8	1.51	37.3	35.3	34.1	Obesidad	Obesidad	Obesidad
4	54	M	76.5	77.5	76.5	1.70	26.5	26.8	26.5	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
5	57	F	60.6	60.4	61.5	1.49	27.3	27.2	27.7	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
6	32	M	99.4	99.4	98.1	1.75	32.5	32.5	32.0	Obesidad	Obesidad	Obesidad
7	32	M	63.0	59.0	59.0	1.58	25.2	23.6	23.6	Sobrepeso	Normal	Normal
8	41	M	72.0	70.0	68.0	1.67	25.8	25.1	24.4	Sobrepeso	Sobrepeso	Normal
9	32	F	68.4	68.4	67.8	1.60	26.7	26.7	26.5	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
10	29	F	70.0	70.0	71.0	1.56	28.8	28.8	29.2	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
11	35	M	85.0	86.4	85.5	1.75	27.8	28.2	27.9	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
12	27	F	62.2	62.0	61.5	1.57	25.2	25.2	25.0	Sobrepeso	Sobrepeso	Normal
13	37	F	69.2	69.0	69.0	1.64	25.7	25.7	25.7	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso

14	34	F	51.0	51.4	52.1	1.56	21.0	21.1	21.4	Normal	Normal	Normal
15	31	F	60.5	60.9	59.6	1.60	23.6	23.8	23.3	Normal	Normal	Normal
16	37	M	71.4	70.8	72.0	1.61	27.5	27.3	27.8	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
17	34	M	87.0	82.0	76.0	1.61	33.6	31.6	29.3	Obesidad	Obesidad	Sobrepeso
18	28	F	68.3	68.0	67.0	1.60	26.7	26.6	26.2	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
19	24	F	62.0	58.0	59.2	1.57	25.2	23.5	24.0	Sobrepeso	Normal	Normal
20	33	M	85.5	86.4	86.7	1.67	30.7	31.0	31.1	Obesidad	Obesidad	Obesidad
21	37	M	75.4	73.5	72.2	1.72	25.5	24.8	24.4	Sobrepeso	Normal	Normal
22	27	F	59.5	60.0	60.0	1.51	26.1	26.3	26.3	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
23	25	F	59.2	59.9	60.2	1.61	22.8	23.1	23.2	Normal	Normal	Normal
24	24	F	54.0	53.4	52.8	1.62	20.6	20.3	20.1	Normal	Normal	Normal
25	40	F	46.5	47.0	46.8	1.51	20.4	20.6	20.5	Normal	Normal	Normal
26	28	F	63.4	62.0	60.0	1.55	26.4	25.8	25.0	Sobrepeso	Sobrepeso	Normal
27	27	F	72.3	74.0	73.4	1.59	28.6	29.3	29.0	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso
28	23	F	51.0	51.2	50.4	1.54	21.5	21.6	21.3	Normal	Normal	Normal
29	40	M	90.1	89.8	89.5	1.71	30.8	30.7	30.6	Obesidad	Obesidad	Obesidad
30	23	M	65.5	65.7	66.7	1.71	22.4	22.5	22.8	Normal	Normal	Normal
31	29	F	65.0	63.5	60.0	1.55	27.1	26.4	25.0	Sobrepeso	Sobrepeso	Normal



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO


Declaratoria de originalidad del autor

Yo Br. José de Jesús Santi Meléndez, egresado de la Escuela de Posgrado, de programa académico de Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, filia Tarapoto, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la tesis titulada: “Efecto del programa Vida Saludable sobre la disminución de Sobrepeso y Obesidad de los trabajadores de la SUNARP Tarapoto, 2019”, es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la tesis:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual, me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Tarapoto, 04 de agosto de 2020

Apellidos y nombre: Br. Santi Meléndez, José de Jesús	
DNI N ^o 70081927	
ORCID: 0000-0001-5266-5475	