

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESINA

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE OBESIDAD Y LAS CONSECUENCIAS EN LA
SALUD DE LOS ADOLESCENTES EN EL DISTRITO DE CAPACHICA, 2021**

PRESENTADO POR:

NEMESIA PAULINA MENDOZA COPA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

BACHILLER EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2022



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](#).

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESINA

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE OBESIDAD Y LAS CONSECUENCIAS EN LA
SALUD DE LOS ADOLESCENTES EN EL DISTRITO DE CAPACHICA, 2021**

PRESENTADO POR:

NEMESIA PAULINA MENDOZA COPA

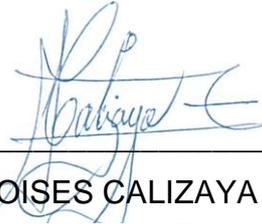
PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

BACHILLER EN ENFERMERÍA

APROBADO POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:



Dr. DAVID MOISES CALIZAYA ZEVALLOS

PRIMER MIEMBRO

:



Mg. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA

ASESOR DE TESINA

:



Dr. HEBER NEHEMIAS CHUI BETANCUR

Área : Ciencias Médicas y de Salud.

Disciplina : Salud Pública.

Especialidad : Promoción y estilos de vida.

Puno, 30 de mayo del 2022.

DEDICATORIA

A Dios, mi Padre Celestial, porque sin Él
no podría haber concluido mi trabajo.

A mi familia, por su apoyo
incondicional siempre, a quienes
estaré eternamente agradecido, por
su apoyo emocional y económico que
de distinta manera están siempre
conmigo en cada momento.

A mi asesor Dr. Heber Nehemi Chui
Betancur, por su ayuda y apoyo constante.

NEMESIA.

AGRADECIMIENTO

Quedo eternamente agradecido a mis compañeros de trabajo, del Centro de Salud de Capachica, por su apoyo constante en la elaboración de la presente investigación. También mi agradecimiento a los adolescentes que fueron parte de esta investigación por su predisposición y colaboración.

LA AUTORA.

ÍNDICE GENERAL

	Pág
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
ÍNDICE DE ANEXOS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11

CAPÍTULO I**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA
INVESTIGACIÓN**

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1.1. Problema general	15
1.1.2. Problema específico	15
1.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.2.1. Antecedentes Internacionales	15
1.2.2. Antecedentes Nacionales	18
1.2.3. Antecedentes Locales	19
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.3.1. Objetivo general	21
1.3.2. Objetivos específicos	21

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO	22
2.1.1. Conocimiento	22
2.1.2. Características del conocimiento	22
2.1.3. La adolescencia	23
2.1.4. Cambios físicos del adolescentes	24
2.1.5. Cambios biológicos del adolescente	25
2.1.6. La obesidad	25
2.1.7. El comportamiento de la obesidad en los adolescentes	26
2.1.8. Una adecuada alimentación en los adolescentes	27
2.1.9. Estilo saludable en la alimentación de las personas	29
2.1.10. El índice de masa corporal	30
2.1.11. La evaluación nutricional	31
2.1.12. El sobrepeso y la obesidad en los adolescentes	34
2.1.13. Causas de la obesidad	34
2.1.14. Consecuencias en la salud por la obesidad en los adolescentes	35
2.1.15. Cómo combatir la obesidad en los adolescentes	37
2.2. MARCO CONCEPTUAL	38
2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	39
2.3.1. Hipótesis general	39
2.3.2. Hipótesis específica	39

CAPÍTULO III**METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1. ZONA DE ESTUDIO	41
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	42
3.2.1. Población	42
3.2.2. Muestra	42
3.3. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	43
3.4. METODOS Y TECNICAS DE LA INVESTIGACIÓN	43
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	45

CAPÍTULO IV**EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

4.1. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	46
4.2. ANALISI DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA INVESTIGACIÓN	50
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES	59
BIBLIOGRAFÍA	60
ANEXOS	65

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág
Tabla 01: Nivel de conocimiento sobre la obesidad	46
Tabla 02: Conocimiento sobre los hábitos alimenticios	47
Tabla 03: Práctica de actividad física del adolescente	48
Tabla 04: Consecuencias en la salud por padecer obesidad	49

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág
Figura 01: Conocimiento sobre la obesidad	72
Figura 02: Hábitos alimenticios del adolescente	72
Figura 03: Actividad física que practica el adolescente	73
Figura 04: Consecuencias en la salud por padecer de obesidad	73

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág
Anexo 01: Solicitud presentada al Centro de Salud de Capachica pidiendo autorización	66
Anexo 02: Documento que concede el permiso para la aplicación de la entrevista	67
Anexo 03: Instrumento aplicado en la entrevista	68
Anexo 04: Consentimiento informado	69
Anexo 05: Matriz de consistencia	70
Anexo 06: Evidencia del trabajo de campo	71
Anexo 07: Figuras de los resultados obtenidos en la investigación	72

RESUMEN

Objetivo: Determinar cuál es el nivel de conocimiento sobre obesidad y las consecuencias en la salud de los adolescentes del distrito de Capachica - 2021.

Métodos y diseño: La presente investigación es de tipo descriptivo de corte transversal pues se ha propuesto estudiar de forma sistemática sobre el nivel de conocimiento de la obesidad en los adolescentes y cuales son las consecuencias para su salud, se aplicó el diseño de investigación no experimental, que describe el hecho tal como se encuentra en el momento de recojo de datos, Se utilizó como técnica la encuesta oral donde también se aplicó el respectivo cuestionario de preguntas dirigidas al adolescente para su desarrollo, la muestra estuvo conformada por 40 adolescentes que acuden al Centro de Salud de Capachica y adolescentes que residen de forma habitual en el distrito de Capachica, en consecuencia el estudio es mixto.

Resultados: En la presente investigación se ha logrado determinar que el nivel de conocimiento sobre obesidad y las consecuencias en la salud por los adolescentes del distrito de capachica es deficiente ya que así así se ha demostrado con los resultados obtenidos el cual refleja que el 57.5% de adolescentes sometidos a estudio si conocen a la obesidad y como se representa en el cuerpo humano, pero situación distinta ocurre con el 70% de adolescentes que no saben por que se caracteriza la obesidad, así mismo se tiene un porcentaje alarmante el cual asciende al 80% quienes dijeron que no conocen las causas de la obesidad y en un nivel porcentual similar no conocen cuales son las consecuencias en su salud cuando se padece de obesidad.

Palabras clave: adolescente, centro de salud, conocimiento, obesidad, salud.

ABSTRACT

Objective: To determine the level of knowledge about obesity and the consequences on the health of adolescents in the district of Capachica - 2021.

Methods and design: The present investigation is of a descriptive cross-sectional type, since it has been proposed to systematically study the level of knowledge of obesity in adolescents and what are the consequences for their health, the non-experimental research design was applied. , which describes the fact as it is found at the time of data collection, the oral survey was used as a technique where the respective questionnaire of questions addressed to the adolescent for its development was also applied, the sample was made up of 40 adolescents who attend the Capachica Health Center and adolescents who habitually reside in the Capachica district, consequently the study is mixed.

Results: In the present investigation it has been possible to determine that the level of knowledge about obesity and the consequences on health by adolescents in the district of Capachica is deficient since this has been demonstrated with the results obtained, which reflects that 57.5% of adolescents subjected to study if they know obesity and how it is represented in the human body, but a different situation occurs with 70% of adolescents who do not know why obesity is characterized, likewise there is an alarming percentage which amounts to 80 % who said they do not know the causes of obesity and at a similar percentage level do not know what the consequences are on their health when they suffer from obesity.

Keywords: adolescent, health center, knowledge, obesity, health.

INTRODUCCIÓN

Debemos de resaltar que la obesidad en los adolescentes no es un problema en el Perú, más por el contrario es un problema de índole mundial, porque los malos hábitos alimenticios que tienen los adolescentes influye en adquirir este problema, así mismo los adolescentes viven en un ambiente lleno de sedentarismo frente a una computadora alejados de la actividad física el cual les permita ejercitar su cuerpo, el otro problema que se tiene para padecer de la obesidad es la falta de una adecuada hidratación que puedan tener los adolescentes ya que ingieren abundante cantidad de gaseosa y jugos procesados con insumos químicos.

El presente trabajo de investigación permite mostrar resultados que van a contribuir en el aporte para el cambio de actitud de los adolescentes sobre nuevas formas de vida dentro de su hábito alimenticio para poder evitar la obesidad y las enfermedades crónicas que puedan adquirirlas producto de este problema, por otro lado la presente investigación permite observar el comportamiento de la profesional de enfermería quien tiene que adquirir un compromiso serio para la promoción en la prevención de la obesidad orientado en especial a los adolescentes y a nivel colectivo.

Así mismo cabe resaltar que la presente investigación permite identificar el nivel de conocimiento sobre obesidad y las consecuencias en la salud de los adolescentes del distrito de Capachica, así mismo hacer notar las diferentes enfermedades crónicas que trae como consecuencia de padecer de obesidad, como son la; hipertensión arterial, diabetes, deformidades ortopédicas, enfermedad cardiovascular y cerebrovascular (1).

Es así que el trabajo de investigación que propongo se ha estructurado en función a los siguientes capítulos donde se dan a conocer el contenido íntegro de la investigación por lo tanto en el Capítulo I, se viene describiendo el problema encontrado, los cuales dan razón a la formulación del problema, seguidamente se detallan los objetivos y por último se consideran los estudios que ya se realizaron sobre el tema en mención; dentro del capítulo II, vamos a encontrar marco teórico, el marco conceptual de la investigación que van a respaldar nuestra investigación, así

también se tiene la hipótesis planteada para la investigación; en el capítulo III, se detalla el tipo de investigación que se ha utilizado en la investigación, la población, la muestra. los métodos y procedimientos, técnicas e instrumentos que dan razón a la investigación; en el capítulo IV, se dan a conocer los resultados obtenidos en el estudio. Por último se tienen las conclusiones y recomendaciones realizadas a la investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En estos tiempo la obesidad se ha convertido en un problema de índole social así como también en un problema de salud pública así lo ha catalogado la Organización Mundial de la Salud, debido a que las personas hoy en día vienen ingiriendo comidas chatarra con alto contenido de grasas saturadas y alto contenido de azúcar, la obesidad hoy en día no solo se presenta en personas adultas más por el contrario la obesidad se viene dando en niños, adolescentes y personas jóvenes; por eso nada raro es que la gente hoy en día tenga expresiones como “mira mi hijo es gordito y está saludable”, o que “una persona está gordita y tiene buena vida o calidad de vida”; pero debemos entender que hoy en día estas expresiones obedecen al poco conocimiento de lo dañino que es padecer de obesidad ya que es sinónimo que la persona tiene serios problemas cardiovasculares, asimismo puede estar padeciendo de hipertensión, o pueda estar desarrollando la diabetes infantil o juvenil según sea el caso, en consecuencia esta situación conlleva a diferentes problemas de conductas y patologías psicológicas (2).

Pero no debemos de olvidar que la obesidad tambien tiene que ver con diferentes factores como el hereditario, es decir que la persona tenga una contextura gruesa, o haber desarrollado la enfermedad de la tiroides el cual no distingue sexo en su desarrollo como patologia, el otro factor que tambien se tiene es desorden alimenticio que promueve la persona al ingerir sus alimentos de forma desordenada, o que a sus

alimentos le suministre sustancias o saborizantes que incrementan el peso en las personas (3).

El Ministerio de Salud a reportado al 40% de la población peruana con índices de obesidad y de estas personas el 25% son adolescentes y personas jóvenes, por otro lado se llegó a determinar también que uno de los problemas de la obesidad en estas personas es el sedentarismo, el descontrol por la ingesta de comidas chatarra es decir en su dieta incluyen comidas trans, ricos en grasas saturadas, altos en azúcar, calorías, etc. (4).

Cabe resaltar que el Ministerio de Salud ha reportado que la principal consecuencia de la obesidad es la diabetes como primer factor, seguido de la hipertensión y del colesterol, no dudamos que en la actualidad la obesidad es una enfermedad de moda (5).

En la región Puno así como en el distrito de Capachica se observa que la obesidad no es ajena en las personas de todas las edades y que cada una de ellas no le da la importancia debida a este problema que en cierta forma muy dañina para la salud porque está asociado al padecimiento de enfermedades crónicas que van a causar sufrimiento en los varones y mujeres. Es por eso que resulta importante identificar los factores determinantes para la aparición de sobrepeso y obesidad en las personas de ambos sexos (6).

Es por ello que ante una mala alimentación, ante una mala práctica de hábitos alimenticios o que podamos vivir en el sedentarismo conlleva a desarrollar un mayor auge de obesidad y consecuentemente el hecho de adquirir enfermedades que van a condenar a las personas a vivir dependientes de una dieta y una prescripción médica, y que a poco a poco los llevará a la muerte por cualquiera de las enfermedades crónicas que hayan podido adquirir.

Ante el problema analizado cabe realizar las siguientes preguntas que darán razón al estudio:

1.1.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre obesidad y las consecuencias en la salud de los adolescentes del distrito de Capachica - 2021?

1.1.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre obesidad en los adolescentes del distrito de Capachica - 2021?

¿Cuáles son las consecuencias en la salud por padecer obesidad en los adolescentes del distrito de Capachica - 2021?

1.2. ANTECEDENTES

1.2.1. Antecedentes internacionales

Martín Churchman BM, (2019) en su trabajo de investigación sobre “Conocimientos sobre la obesidad en las adolescentes obesas del área de salud Versalles, menciona que, durante la investigación, teniendo en cuenta lo que considera la OMS que la obesidad es una de las principales causas de muerte, pues reconoció que la obesidad y la inactividad física son principales responsables de dos tercios de la diabetes mellitus tipo 2, donde se estimó que un 6.9% y el 17.4% de los adolescentes, comprendidos entre una edad de 10 a 19 años son obesos, pues en Europa existen 150 millones de adultos obesos el cual es el 20% de la población y 15 millones de niños y adolescentes el cual equivale al 10% de la población, entonces la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso se ha ido incrementando en los últimos años, donde hay un grupo vulnerable por sus características biológicas, psicológicas y sociales de las personas dependiendo de su edad y el objetivo que propone es valorar el área de salud, para el comportamiento y el nivel de conocimientos que presentan los adolescentes obesas en relación a esta enfermedad, pues sus consecuencias, la importancia de los hábitos alimentarios correctos y la actividad física adecuada son elementos suficientes para que se pueda combatir la obesidad, especialmente a

edades tempranas”. (7)

Según Bretón Núñez (2020), en su trabajo de investigación sobre “El Nivel de conocimiento y consecuencias comunes de sobrepeso y obesidad en los pacientes que asisten al departamento de atención primaria, del Hospital Central de las Fuerzas Armadas, durante, febrero-mayo 2021, menciona que, durante el proceso de observación se vió que en una muestra donde el 56.2% de los pacientes son femeninas y un 43.8% son varones, menciona que el 51.7% de los pacientes masculinos tienen de edad entre 36 y 59 años, además de que en el conocimiento de los varones sobre la obesidad y sobrepeso es baja con un 69.6 de los encuestados tuvieron bajos niveles en su conocimiento de obesidad y sobrepeso, mientras que en los casos de diabetes mellitus, el 62.9% de las personas del sexo masculino tienen esta enfermedad y el 71.9% de las personas de sexo femenino, además de que el 96.7% de los pacientes de sexo masculino, saben que la causa principal por lo que se puede engordar es la disminución de ejercicios el 78.9% de sexo femenino explica lo mismo y finalmente el 44.9% de los pacientes de pacientes masculinos y el 44.7% de los pacientes femeninos tienen un conocimiento sobre el alcohol y otros elementos tóxicos para el organismo tienen efecto para el sobrepeso y la obesidad”. (8)

Vázquez PR, García RIC, De la Rosa Rodríguez C, Mata FEC & Guzmán GM (2017), en su trabajo de investigación conjunta sobre “Intervención educativa nutricional por enfermería en adolescentes con obesidad y sobrepeso en una escuela pública de Ciudad Victoria, mencionan que, el desarrollo de la obesidad y sobrepeso han tenido un rápido conocimiento en los últimos 30 años, pero no solamente de países industrializados, sino que son tan severos que implica a los países en desarrollo, y según la OMS en América Latina se reporta un 20% a un 25% de los menores de 10 años de edad, los cuales se ven afectados por el sobrepeso y la obesidad, mientras que en México, existe un 35.8% el cual presenta este problema en su salud, y por lo tanto la salud en estos casos tiene un papel fundamental, dado que resulta esencial para el desarrollo de las capacidades físicas, de razonamiento, entre otras de los

adolescentes para el desempeño de sus días como estudiante en sus actividades diarias, además que para el área de enfermería, la educación para la salud es una herramienta preventiva y promocional que a través de varios programas saludables, señalan que se puede disminuir el nivel de obesidad, y aunque se dice que la obesidad es una enfermedad crónica, la OMS da sugerencias para que tengan una nutrición más saludable y estable, ofreciendo una educación sanitaria que los estudiantes estarían interesados en adquirir, por el bien de sus aptitudes y tomar decisiones fundamentales para el resto de sus vidas, por ello es importante mencionar que el papel de enfermería en función como docente de acciones independientes, dando así a conocer para la salud puntos los cuales sean hábitos saludables para los adolescentes, por lo que se concluye que, por una estrategia efectiva, se puede tener la intervención educativa, fomentando de esta manera el cuidado a través de la enfermería en las escuelas”. (9)

Según Garvalena Vázquez M de J, (2017), en su trabajo de investigación sobre “Sobrepeso y obesidad en los adolescentes conocimiento y percepción del riesgo, concluye que, al encontrarse una prevalencia importante sobre los factores de riesgo en el aspecto metabólico en las personas que tienen obesidad, entonces se vio que estos hallazgos tienen un signo de alarma a lo largo de la salud de las personas en el punto de vista epidemiológico, además de que los conocimientos alimentarios de los adolescentes son inferiores a los esperados para mantener un buen estado de salud mental, pues esto se vio porque un participante obtuvo una calificación menor a la que se esperaba, entonces la clasificación IMC en los adolescentes, no se muestra una asociación significativa con el conocimiento de alimentación saludable y actividad física, además de la percepción del riesgo a que puedan desarrollar enfermedades debido al sobrepeso y la obesidad en los adolescentes, además debido a esto, se puede ver que a pesar de que los jóvenes tengan el nivel de conocimiento adecuado, llegan a percibir con probabilidad de enfermarse posiblemente no lleguen a considerar las acciones de autocuidado para su salud integral”. (10)

1.2.2. Antecedentes nacionales

Lopez Vargas, M. (2019), en su trabajo de investigación sobre “Factores asociados a obesidad en lima en el año 2017, en la presente investigación se ha logrado alcanzar los siguientes resultados de 2778 participantes, se ha logrado observar que el 28.5% padecía obesidad de los cuales el 21.3% sufren obesidad tipo I, 5.3% obesidad tipo II y 1.1% obesidad tipo III. Cabe resaltar que la obesidad en razón a la edad el porcentaje de obesidad va aumentando a medida que la edad va en aumento, encontrándose mayor porcentaje en grupos de 45 a 60 años con un 30%. Cabe resaltar que en relacion con el sexo el 30.8% pertenecían al sexo femenino mientras que el 69.2% eran del sexo masculino, tambien podemos afirmar que las personas que no tiene educación superior y vienen sufriendo de obesidad en un 64.7% frente a un 34.3% de personas que pese a tener educación superior padece obesidad, llegando a la conclusión que el sexo masculino es un factor de riesgo para padecer obesidad, otros factores con significancia estadística son la edad, el consumo de alcohol; el bajo consumo de frutas y verduras”. (11)

Sánchez Tacuche TR (2020), en su trabajo de investigación sobre “Nivel de conocimiento y actitud para prevenir la obesidad en estudiantes del centro educativo particular maria de los ángeles, menciona que, durante el proceso de investigación se vió que hubo efecto en las características sociodemográficas de los estudiantes, por lo que al dividirlos en edades siendo un 70.7% de edades entre 16 a 18 años y un 29.3% entre 14 y 15 años, menciona que el 60% pertenecen al género masculino y el 40% al género femenino, además de que el 80% viven con sus padres, entonces, el porcentaje de 81.3% de la muestra afirma tener un nivel de conocimiento bueno sobre la obesidad y un 18.7% conocimiento malo, además de que un 70.7% de los estudiantes de la muestra estudiada indicaron tener una actitud positiva sobre la prevención de la obesidad y el 29.3% con actitud negativa, además de la prueba de hipótesis se vio un resultado en el que existe relación entre el nivel de conocimiento y

las actitudes que tienen las personas para prevenir la obesidad en el centro educativo". (12)

Gaslac Huamán JL & Gaspar Agurto MD, (2017) en su trabajo de investigación conjunta sobre "Nivel de relación del conocimiento y la actitud de los adolescentes con la obesidad en el Colegio Mi Amigo Jesús de Puente Piedra, Lima - 2016, concluye que, durante el proceso de investigación se encontró que el nivel de conocimiento sobre la obesidad se encuentra en un 58% de los adolescentes tiene un nivel bajo, además de un 32% nivel medio y un 10% nivel bajo, donde se tiene una conclusión, que el conocimiento de la obesidad es deficiente ya que el mayor porcentaje de nivel de conocimiento es de nivel bajo, además de que con respecto a la actitud ante la obesidad de los adolescentes, se tuvo un 70% que tienen una actitud inadecuada hacia la obesidad y que solamente un 30% presenta una adecuada actitud, donde se concluye que la diferencia es demasiada y que aumenta el riesgo de que los adolescentes lleguen a ser potenciales personas con obesidad en un futuro y puedan tener enfermedades que tiene la obesidad. entonces se ve que la relación entre conocimiento y actitud de los adolescentes sobre la obesidad se correlaciona significativamente, tiene una relación positiva, es decir, los puntajes bajos de conocimiento corresponden a puntajes bajos de actitud". (13)

1.2.3. Antecedentes locales

Diana AEM en su trabajo de investigación sobre "Nivel de conocimiento de los padres sobre el estado nutricional de los escolares con sobrepeso y obesidad de la I. E. P. Anna Jarvis Arequipa - 2017, concluyó que, de las personas consideradas en la muestra, según el indicador del índice de masa corporal, se tuvo que un 58.3% de los alumnos presentan sobrepeso y el 41.7% de ellos presentan obesidad, además de que el conocimiento que tienen los padres no es suficiente para tener una buena salud alimenticia para brindarles a sus hijos, entonces se ve que el 14.6% de ellos tuvieron un puntaje excelente, 8.3% un puntaje bueno, un 10.4% tuvieron un puntaje regular y

el resto tuvo un puntaje deficiente, definiendo esto el grado de enseñanza que pueden brindar los padres a sus hijos sobre los temas de sobrepeso y la obesidad, el cual suele generar problemas para el desarrollo de sus aprendizajes y diferentes aptitudes en el proceso de cambio y crecimiento del adolescente, entonces se dice que no existe una relación clara en la muestra del nivel de conocimiento de los padres y el estado nutricional de los hijos con sobrepeso y obesidad, por lo que se anula la hipótesis, de manera resumida, el desarrollo de conocimientos de los padres sobre estos temas tienen que ver con el desarrollo de sus hijos” (14).

Alvaro CS. en su trabajo de investigación sobre “Nivel de actividad física y obesidad en alumnos de la institución educativa secundaria industrial 32 de la ciudad de Puno 2018, concluye que, durante el proceso de investigación se vió la relación entre la actividad física y el IMC de los alumnos de la institución educativa secundaria, no es buena, pero si existe una relación inversa y significativa entre los valores de actividad física y el IMC, además de que existe una relación inversa y significativa entre la actividad física en tiempos libres y el índice de masa corporal, por lo que se dice que los alumnos que tienen una vida sana y una actividad física balanceada tendrán un mejor índice de masa corporal, luego de ello, se vió que existió una relación inversa y significativa entre la actividad física y clases de educación física y el índice de masa corporal, siendo esto que a mayor actividad física el índice de masa corporal es bajo y por último al haberse estudiado a este grupo en un total de 7 días, se vió que a mayor actividad física diaria con la muestra de coeficiente de Pearson, el índice de masa corporal sale bajo” (15).

Madelin LSY. en su trabajo de investigación recopilatoria sobre “Sobrepeso y obesidad relacionado al bullying en escolares de 9 a 12 años de la institución educativa primaria gran unidad escolar San Carlos de Puno – 2017, menciona que, el sobrepeso es una patología que se define como un incremento excesivo de la grasa en el cuerpo, normalmente es perjudicial para la salud y es el aumento corporal del peso un patrón relacionado a la talla producido por un desequilibrio entre las calorías consumidas y el

nivel de actividad física que tiene cada persona, entonces, su causa suele ser multifactorial y en su mayoría de casos, se presenta con exceso de peso, entonces se evaluó a estudiantes de una institución educativa, los cuales en la muestra se vió a niños de 9 a 10 años con obesidad y en menor cantidad a las niñas de 9 a 12 años de edad con problemas de obesidad, entonces en la mayoría de las personas que se tuvieron en el desarrollo de la investigación se vió que presentaban con problemas de bullying, agresiones físicas y verbales entre otros, y la relación que se tiene entre el sobrepeso y la obesidad, se menciona que el sobrepeso la mayoría de estudiantes que tienen este problema sufre de bullying de manera moderada y las personas que tienen obesidad las sufren con frecuencia alta” (16).

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:

1.3.1. Objetivo general

Determinar cuál es el nivel de conocimiento sobre obesidad y las consecuencias en la salud de los adolescentes del distrito de Capachica - 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

Precisar cuál es el nivel de conocimiento sobre obesidad en los adolescentes del distrito de Capachica - 2021.

Identificar cuáles son las consecuencias en la salud por padecer obesidad en los adolescentes del distrito de Capachica - 2021.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Conocimiento

El conocimiento es la información y las habilidades que adquieren las personas a lo largo de su vida usando nuevas capacidades mentales que ellos adquieren por tutores o maestros, y pues esto a la vez se adquiere a través de la capacidad que tiene el ser humano para poder identificar hechos, cosas referidas a la información que se rodea, esto gracias a las habilidades cognoscitivas lo obtiene y lo suele usar para su propio beneficio, en sí es un término demasiado amplio y puede ser a la vez práctico como teórico y también puede existir numerosas ramas y áreas del mismo.

Filosóficamente es limitado, pero para aprender es un recurso ilimitado, puesto que funciona con la mente humana y esto hace que por diversos factores puede tener varios conceptos en diferentes ámbitos (17).

2.1.2. Características del conocimiento

Las características que normalmente tiene el conocimiento son:

- Presentar dos elementos los cuales son fundamentales para las bases teóricas y prácticas del conocimiento, que son el Sujeto que conoce y el Objeto que es conocido.
- Presentar una correlación entre el sujeto y el objeto de conocimiento.
- Se debe de basar en la realidad, por eso se menciona que lo que no existe no

es un objeto de conocimiento.

- Y lo más importante es que se tiene que hacer uso del pensamiento humano para que el conocimiento se vuelva amplio y completo
- Entre sus características también se tiene las condiciones del conocimiento, una de ellas es la creencia, el cual se necesita creer y estar convencido de que algo existe y es verdadero, de esta manera se establece el conocimiento.
- La verdad, la cual se define como una creencia que tiene que ser verdadera para que sea un conocimiento.
- La justificación, el cual cuando una creencia es verdadera, se debe de tener pruebas que justifiquen para que de esta manera se llegue a considerar un conocimiento (18).

2.1.3. La adolescencia

Según la UNICEF, esta etapa de las personas es un periodo complicado y pues muchas veces se vincula a los adolescentes con el miedo, haciendo así de este una etapa llena de problemas y sin darnos cuenta de que son rodeados por una serie de prejuicios.

Pues la adolescencia es una etapa necesaria e importante para que las personas de desarrollen y se conviertan en adultos que se convertirán a lo largo de su vida, de esta manera es una etapa con valor y que suele brindar a las personas infinitas posibilidades para su aprendizaje y de esta manera desarrollar las fortalezas. Suele ser una etapa desafiante, de muchos cambios y muchas preguntas y pues se define como una etapa que pasa de la niñez a unos cambios y está comprendida entre los 10 y 19 años, los cuales se dividen en tres etapas y son:

a. Adolescencia temprana

El cual está entre los 10 y 13 años, normalmente sus hormonas sexuales suelen estar presentes en los cambios físicos como el dar el estirón, los cambios de voz, aparecen los vellos púbicos y en las axilas, olor corporal, aumento de sudoración entre otros.

b. Adolescencia media

El cual está comprendida entre los 14 y 16 años, normalmente tienen cambios psicológicos y en la construcción de una identidad, normalmente acá tienen los pensamientos de cómo se ven, como quieren que las personas los vean, y tienden a alejarse de sus padres y suelen estar corriendo una serie de riesgos.

c. Adolescencia Tardía

Comienza desde los 17 años y normalmente puede extenderse hasta los 21 años, aquí los adolescentes tienden a sentir sus cuerpos más cómodos y de esta manera buscan en definir una identidad, normalmente se preocupan por su futuro y sus decisiones son de acuerdo a lo que quieren. (19)

2.1.4. Cambios físicos del adolescentes

El desarrollo de la adolescencia conlleva muchos cambios físicos, hormonales y psicológicos, entre los cuales los cambios físicos se resaltan los siguientes:

En mujeres:

- Entre los cambios más notorios se tiene el crecimiento de las mamas y el ensanchamiento de las caderas.
- Cambios en la vagina, útero y ovarios.
- Inicios de la menstruación y la fertilidad.
- Cambios en la forma pélvica, la redistribución de la grasa corporal
- Aumento y cambios de estatura
- Olores corporales fuertes, además de los cambios en la piel y el acné

En Varones:

- Desarrollo de la musculatura
- Crecimiento de los testículos y alargamiento del pene.
- Crecimiento del vello corporal
- Se tiene las primeras erecciones y la primera eyaculación
- Empiezan las eyaculaciones nocturnas o también llamadas poluciones
- En el cuello suele crecer la manzana de Adán.

- Aumento de la estatura
- Voz más gruesa
- Aumento en la sudoración, olores corporales y acné.

2.1.5. Cambios biológicos del adolescente

- Se tiene el deseo y sensación de impulso sexual ocasionada por los estímulos externos que se suele pensar en satisfacer una relación sexual.
- Erección, el cual se da en los varones, es un cambio anatómico del pene, en el cual se aumenta de tamaño gracias al contenido sanguíneo en una de las estructuras anatómicas que lo conforman.
- Eyaculación, el cual se menciona por la expulsión del semen a través del pene debido a la excitación sexual, acompañada de una sensación de placer.
- Menstruación, es el sangrado de las mujeres que tiene cada mes la cual expulsa el cuerpo mediante la vagina, el tejido que se desprende de la parte interna del útero.
- Cólico, el cual se tiene dolor abdominal intermitente producido por contracciones del útero para ayudar de esta manera a desprender el endometrio cuando se va a llegar la menstruación.
- La masturbación, es la actividad en la cual una persona estimula sus genitales y otras partes del cuerpo para que de esta manera pueda sentir placer.
- Cambios en los senos, los cuales se relacionan con las hormonas que produce el cuerpo de la mujer, normalmente se debe de hacer un examen para que de esta manera se pueda identificar zonas con dolor. (20)

2.1.6. La obesidad

La obesidad se define como un aumento de la composición de grasa corporal, el cual se ve reflejado en el peso y no todo el peso es debido al tejido adiposo, aunque se sabe que la obesidad es peligrosa y debe de ser atendida como una enfermedad crónica, de la misma manera que la diabetes mellitus o la hipertensión arterial.

Esta enfermedad, suele iniciarse en la infancia, adolescencia y tiene su origen en la

interacción genética y ambiental, siendo así de esta manera obediente a su modo conductual que se establece por un desequilibrio en la ingesta de alimentos y el gasto de energía que tienen las personas. En resumen, la obesidad es la enfermedad más prevalente del mundo occidental y tiene una gran morbimortalidad y costos a lo largo de su tratamiento. Uno de sus riesgos es el incremento de su mortalidad con relación a las alteraciones metabólicas dando paso así al síndrome metabólico. Según la OMS, en la actualidad existen 1200 millones de personas que tienen problemas de obesidad y aproximadamente el mismo número sufre de desnutrición, y se sabe que dentro de esto hay factores como los educativos, sociales y económicos los que están impactando de manera diferente las cifras mundiales, mencionando así que la obesidad crece según descende la escala social y el nivel educativo es menor. (21)

2.1.7. El comportamiento de la obesidad en los adolescentes

Los malos hábitos alimenticios además de la inactividad física que tienen los adolescentes hace que tengan problemas de sobrepeso y más adelante ser considerados como obesos.

La Prevalencia de la obesidad en los adolescentes incrementa conforme pasen los tiempos, llegando de esta manera afectar en el desarrollo de la adolescencia de las personas, este tema se considera preocupante dado que diversos estudios demostraron que los pacientes que son obesos durante la niñez o adolescencia tienden a continuar obesos el resto de su vida, por esto es que la adolescencia se constituye un momento ideal para realizar intervenciones nutricionales supervisadas para que tengan una mejor calidad de vida más adelante.

Pues al saberse que el desarrollo de la obesidad es el resultado de una compleja interacción entre los factores ya sean de índole genética o ambiental, es importante saber que la prevalencia de la obesidad en los adolescentes viene siendo más un cambio genético, y pues parece ser el resultado de cambios en los hábitos de alimentación y actividad física que fueron alterando la ingesta de alimentos.

Aunque esta no es causada necesariamente por comer en exceso sino que es

causada por alimentos que son procesados con altos contenidos de azúcares y grasas, además de un mayor sedentarismo. (22)

2.1.8. Una adecuada alimentación en los adolescentes

El tener una dieta sana implica el importante cambio de estilo de vida a una actividad sana, lo cual es algo que se debe de enseñar a edades tempranas, y según algunos precedentes de enfermedades, algunas personas enseñaron a sus hijos adolescentes a comer sano, normalmente tener una dieta segura con su hijo es algo desconocido, pero lo que se recomienda es tener una alimentación balanceada y sana, por ejemplo se debería de seguir las siguientes recomendaciones:

- Tres comidas al día, pero que sean saludables
- Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir el nivel de sal.
- Beber la dosis diaria de agua que se tiene que tener el cuerpo, pero evitando bebidas que tengan demasiada azúcar, normalmente los jugos naturales son opciones secundarias.
- Ingerir comidas balanceadas.
- Evitar las frituras incluso de los alimentos que suelen tener un aroma agradable.
- Comer frutas y verduras en bocadillos en caso de que el hijo tenga hambre.
- Disminuir el uso de manteca y salsas.

Entonces al verse afectada el ejercicio y la actividad física en el proceso de la obesidad en los adolescentes se vió algunas recomendaciones y consejos de nutrición y actividad física que son buenos para el desarrollo físico y biológico del adolescente.

- Intentar controlar cuando y donde comer, teniendo de esta manera horarios de comida para mejorar la interacción social.
- Involucrar a los niños en la selección y preparación de comidas, además de enseñarles la elección de dietas sanas dando oportunidad a seleccionar comidas de acuerdo al valor nutricional.
- La mayoría de los estadounidenses tiende a reducir la cantidad de calorías que consume, esto exactamente cuando se trata de controlar el peso, aunque la

caloría tiene importancia, se debe controlar las porciones y los alimentos que tengan exceso de calorías.

- Limitar el tiempo de los hijos al mirar videos, televisión y usar la computadora para que puedan ver nuevas actividades recreativas y no tanto actividades sedentarias.
- Los niños y adolescentes normalmente requieren 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa para que de esta manera puedan tener un mejor desarrollo en la salud y el estado físico para mantener un peso sano durante su crecimiento.

Comer sano siempre es importante para los adolescentes dado que tienen múltiples cambios corporales, los cuales afectan las necesidades nutricionales y dietarias de los individuos, pero los adolescentes se vuelven más independientes y llegan a tomar decisiones sobre la comida por sí mismos, durante este tiempo de desarrollo los adolescentes a medida que aumentan de tamaño, también aumenta su apetito y necesitan comidas saludables para que puedan satisfacer su necesidad de crecimiento, además de que los adolescentes tienden a comer comidas fuera de casa y esto también tiene que ver con el desarrollo alimenticio de los mismos.

La preocupación de esta edad es la dieta, por lo que ellos tienen la presión de verse bien ante la sociedad y limitar lo que ingieren, por lo que se ha desarrollado algunas consideraciones para los adolescentes netamente.

- Organizar a los adolescentes para que puedan aprender sobre la nutrición, de esta manera mediante libros o revistas que están orientados a adolescentes sobre la alimentación.
- Aceptar sugerencias sobre la comida que normalmente se debería de consumir en casa.
- Probar comidas que no pertenezcan al área en el que se encuentran, pero que usted las vea saludables para el bienestar de su hijo y su desarrollo.
- Tener bocadillos que sean nutritivos y que el adolescente pueda agarrar con confianza. (23)

2.1.9. Estilo saludable en la alimentación de las personas

El estilo de vida saludable en la alimentación se relaciona a una guía mexicana para comer bien y de esta manera orientar a la población a una alimentación más saludable, el cual está balanceada para las posibilidades personales y su elaboración, además de que estos están distribuidos considerando las características nutricionales de los elementos alimentarios que son: cereales, frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal, donde el diseño de esta guía establece una mejor comprensión en la aplicación de técnicas para la alimentación de la vida cotidiana, por ello se resumen de la siguiente manera:

a. Verduras y frutas

Se recomienda consumir una cantidad amplia de este grupo de alimentos, pues tienen una buena fuente de vitaminas y minerales además de el agua que necesita el cuerpo, pues lo recomendable es escoger comer las frutas con cáscara que es donde se encuentra la fibra.

b. Cereales y tubérculos

Son la principal fuente de energía que usa el organismo para realizar las actividades, y si estos son integrales se tiene un aporte de fibra.

c. Leguminosas y alimentos de origen animal

Contienen almidón el cual son carbohidratos y son ricos en proteínas, pues los contienen además de colesterol y grasas saturadas, normalmente está recomendada cocinar o consumir carnes con bajo aporte de grasa.

Para las leyes de la alimentación, pues la alimentación sana debería de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, ya sea la diabetes tipo 2, dislipidemias, entre otros, por ello se dice que cuidar la alimentación es un elemento fundamental para el desarrollo de las personas, entonces para que un alimento sea bueno y sea considerado saludable debe de contener 5 características las cuales son:

- Completa, que dice que se recomienda incluir en cada comida por lo menos un alimento de cada grupo mencionado.

- Variada, la cual para las comidas principales se debe incluir alimentos diferentes de cada grupo.
- Equilibrada, que tengan proporciones adecuadas de cada uno.
- Suficiente, que tenga valor nutricional y que garantice de esta manera la nutrición en adultos, niños y otros.
- Adecuada, los gustos, necesidades y recursos económicos sean del agrado de cada persona.
- Inocua, el cual menciona que no tenga toxinas, microorganismos o alguna sustancia que elimine las propiedades naturales de los alimentos. (24)

2.1.10. El índice de masa corporal

El índice de masa corporal o IMC, es un número calculado a base del peso y la estatura de una persona, pues para la mayoría de las personas esto significa un indicador de la gordura y se usa normalmente para identificar los problemas de peso que puedan tener en la salud de las personas, y aunque este no diagnostica la grasa corporal ni la salud del individuo. Para determinar si el exceso de peso es un riesgo para la salud, un proveedor de atención médica necesita realizar evaluaciones adicionales las cuales incluyen el grosor de los pliegues cutáneos, evaluaciones de la alimentación, actividad física y los antecedentes de los familiares.

El IMC se calcula de la misma manera tanto para niños como adultos, y lo cual se basa en la fórmula de "Peso(kg)/Estatura(m)", mencionando que la estatura por lo general está en centímetros.

Ahora, para interpretar el IMC, se tienen varios datos y niveles que son para adultos y para la sección de niños con adolescentes, interpretados de la misma manera.

Para adultos mayores de 20 años, las categorías se dividen en las siguientes:

- **Bajo Peso:** Coeficiente por debajo de 18.5.
- **Normal:** Coeficiente entre 18.5 - 24.9
- **Sobrepeso:** El coeficiente tiene que estar entre 25.0 - 29.9
- **Obesidad:** El coeficiente tiene que ser de 30 o más. (25)

2.1.11. La evaluación nutricional

La evaluación del estado nutricional de una persona permite que se sepan los datos de alimentación que tiene un organismo, pues la historia clínica y psicosocial ayudan a detectar posibles deficiencias y además se logra conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios y pues esta evaluación debe de ser un componente de un examen rutinario de las personas, necesariamente para proponer las actuaciones de los médicos para darles una dieta y nutrición adecuada, entre sus métodos de evaluación del estado nutricional se encuentran.

- Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales además del estilo de vida, pues ayudan a detectar los posibles defectos que pueda tener los hábitos alimentarios, ya sean antecedentes personales y familiares, los tratamientos que se les dió por medicamentos, estilo de vida, situación económica, etc. Pues la exploración física de las zonas corporales con elevada capacidad de regeneración suele alertar las posibles deficiencias nutricionales.
- Historia dietética, el cual proporciona información sobre los datos alimentarios que tiene cada persona diariamente, semanalmente y mensualmente, de esta manera permite conocer el patrón de consumo de alimentos para la alteración de la dieta, esta historia dietética no es fácil, dado que se tienen distintos métodos que significa que ninguno es exacto ni el adecuado, la elección depende de qué objetivo se requiere alcanzar, entre sus métodos más importantes se tiene:
 - Registro de consumo, donde se anotan los alimentos y bebidas ingeridos durante cada una de las comidas en un periodo de 7 días.
 - Pesada directa, donde se pesan los alimentos que se sirven y lo que sobra luego de terminar una comida
 - Recordatorio de 24 horas, donde se pregunta al sujeto sobre qué consumió en el tiempo de 24 horas.
 - Frecuencia de consumo, donde se mide la frecuencia en la que consume los diferentes alimentos a lo largo de sus comidas del día.

- Consumo usual, donde se pregunta al sujeto que consume usualmente en cada toma de control.
- Parámetros antropométricos y composición corporal, acá se evalúa el tamaño corporal y las proporciones de talla y peso, de esta manera permitiendo estimar los comportamientos corporales, y pues los cambios en el peso y en las circunferencias de la cintura y cadera son indicadores de variaciones en el estado nutricional, los cuales pueden violarse en comparación con los valores previos u otros datos.

En este método, la talla se determina con una persona descalza, de espaldas al tallímetro, con los brazos relajados y la cabeza en la posición que el meato auditivo y el borde inferior de la órbita de los ojos estén en un plano horizontal, pues la relación que tiene que haber en la talla y la circunferencia de la muñeca permiten determinar la complejión individual.

El peso, el cual es un parámetro eficaz en la evaluación del estado nutricional individual, el cual se debe de medir con una balanza digital bien calibrada, por lo que se diferencia entre los siguientes pesos:

- Peso habitual: El que tiene el individuo
- Peso Actual: El que se determina en el momento que se pesa.
- Peso Ideal: El cual se obtiene a partir de la talla y complejión por parte de las tablas como referencia.

Además, los pliegues cutáneos y los perímetros corporales son utilizados para determinar la grasa subcutánea y la masa muscular, pero el que se usa más es el tricípital, en el cual su medida muestra una buena relación con el contenido adiposo medido por otros métodos. La circunferencia de la cintura es útil para conocer la distribución de la grasa corporal y determinar de esta manera el tipo de obesidad, el cual se mide con la persona en pie y al final de una espiración normal, en el punto medio de las crestas ilíacas y el reborde costal. La circunferencia de la cadera es el índice que permite clasificar la obesidad en central abdominal y periférica, su

importancia se basa en que la distribución central de grasa es un buen factor predictivo para las alteraciones metabólicas y permite detectar el riesgo de CV. La circunferencia o perímetro del brazo es el que permite estimar las proteínas somáticas del organismo de forma indirecta, la masa corporal.

- Datos bioquímicos, se relaciona al estado nutricional, así los contenidos de las proteínas de síntesis hepáticas son útiles como indicadores indirectos de la masa proteica corporal. Por ejemplo la creatinina es el principal metabolito de la degradación de creatina, la creatina se elimina por la orina sin modificar, en ausencia de insuficiencia renal, la excreción en 24 horas se relaciona con la masa muscular total del organismo y su altura.

Para evaluar la proteína visceral suelen utilizarse indicadores indirectos como las concentraciones plasmáticas de proteínas de transporte los cuales son sintetizados por el hígado. La albúmina el cual es una proteína fácil de determinar, es un marcador epidemiológico, aunque no necesariamente para los cambios nutricionales agudos por su larga vida de 20 días, pero sus principales problemas que se plantea en su uso son el de la posible disminución de su valor por cambios en la volemia, normalmente en distintas situaciones patológicas. La prealbúmina o también conocida como proteína transportadora de tiroxina tiene una vida media corta, pero sirve en situaciones de traumatismo o infecciones que van acompañadas en cambios de síntesis proteica, lo cual preferentemente es de proteínas de fase aguda, frente a otras que en condiciones normales se sintetizan en su mayoría. La proteína está ligada al retinol, el cual sirve para reflejar las otras proteínas y sus cambios agudos en el estado nutricional de una persona filtrándose por el glomérulo y se metaboliza en el riñón. Pruebas de inmunidad, donde la desnutrición puede llegar a modificar los mecanismos de defensa del individuo, teniendo así una relación entre los estados inmunitarios y nutricionales, por lo que se hacen diferentes pruebas de valoración nutricional.

- Índices Pronósticos, donde se ve las dificultades de los indicadores, donde algunos autores pusieron índices los cuales permiten clasificar a los pacientes

según su grado de desnutrición. (26)

2.1.12. El sobrepeso y la obesidad en los adolescentes

La obesidad es una enfermedad que puede iniciarse en la infancia, su tasa de incremento de la obesidad es del 30% en países desarrollados y esto se ha convertido en uno de los principales problemas de la salud pública, dónde está afectando especialmente a niños o adolescentes los cuales muestran que el exceso de peso en los niños en poblaciones de 6 a 9 años de edad, muestran un 18.3% de obesidad y un 26.2% de sobrepeso, este seguimiento se llega a realizar hasta los 14 años, pues los factores ambientales desempeñan un papel que es muy determinante en el aumento de la incidencia de la obesidad, pero algunas condiciones individuales se han asociado también a una mayor vulnerabilidad para desarrollar de esta manera el sobrepeso. Sumado a esto, se desarrolló la disminución de la actividad física, probablemente sean estos los principales desencadenantes de los efectos de la obesidad juvenil.

Entonces la alimentación, es un hecho que ha sido efecto para las personas que llegaron a tener obesidad o sobrepeso a lo largo de su niñez y parte de su adolescencia, y mientras la evolución de la especie humana, el cuerpo ha ido desarrollando procesos de acumulación del excedente energético en forma de grasa, esta adaptación ahora, es contraproducente, dado que, la disponibilidad de alimentos y la energía ya no son críticas. (27)

2.1.13. Causas de la obesidad

Las causas de la obesidad son variadas y normalmente complejas dado que son combinaciones de causas y factores que se les atribuyen, generalmente se dice que es un desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y las calorías que se gastan a través del ejercicio, de esta manera el cuerpo almacena en gran exceso las calorías en forma de grasa, de los cuales se dividieron las siguientes causas que pueden producir y el motivo del porqué lo hacen.

- Edad a medida que las personas envejecen, tienen cambios hormonales y un estilo de vida menos activo, haciendo que esto sea una causa de la obesidad.

- Sexo femenino, especialmente asociados al embarazo y a la menopausia, donde la obesidad se presenta también en las personas que tienen el SOP o Síndrome de Ovario Poliquístico.
- Raza, donde la obesidad tiene un alto grado de incidencia en personas afrodescendientes y las personas de origen hispano.
- Alimentación poco saludable, donde las personas actualmente tienden a comer alimentos ricos en grasa, azúcares y sal, lo cual juntos suman una gran cantidad de calorías, abusando de esta manera de las comidas rápidas y las bebidas con altas calorías.
- Sedentarismo, donde no hay una actividad física sólida, puede ser provocada por actividades laborales, medios de transporte y factores de una mayor vida urbana.
- Factores socioculturales, donde se vio que la obesidad está asociada a un menor nivel educacional e ingresos, esto vinculando a un acceso limitado a establecimientos recreativos o menos dinero para poder comprar comidas saludables.
- Factores Conductuales, donde prima el consumo de alimentos incorrectos, el tabaco o la ingesta excesiva de alcohol.
- Factores Genéticos, donde algunos estudios pudieron determinar que la obesidad puede ser genética influenciando así en la grasa corporal y su distribución.
- Medicamentos, donde algunos provocan ganancia de peso si estos no son compensados con la dieta y el ejercicio correcto, entre algunos medicamentos se encuentran antidepresivos, anticonvulsivos, entre otros. (28)

2.1.14. Consecuencias en la salud por la obesidad en los adolescentes

Los factores de riesgo de la obesidad en las personas en sí ya es peligroso y al tenerlas en una edad corta como la adolescencia puede ser perjudicial en su vida adulta, por ejemplo se tienen los siguientes niveles y sus características.

a. A nivel físico

Cada factor de una enfermedad no necesariamente se va dirigido a las personas, pero aumenta las probabilidades de que la persona contraiga la enfermedad, por ejemplo algunos factores de riesgo como la edad, raza y otros antecedentes no se pueden modificar, entonces su riesgo de desarrollar problemas de salud como enfermedades del corazón, accidentes cardiovasculares y otros similares aumenta

- Presión arterial alta
- Colesterol
- Glucosa
- Hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia
- Dolores de espalda, rodilla, cadera o muslo
- Fractura de tobillo
- Cálculos biliares
- Diabetes
- Apnea obstructiva del sueño
- Enfermedades renales y cardiovasculares
- pseudoginecomastia
- Pancreatitis. (29)

b. A nivel psicológico

Cada día que se disponen muchos datos sobre las complicaciones físicas y problemas de salud asociados a la obesidad, pero en cuanto a las reacciones psicológicas y sociales que sufren, son conocidas normalmente por el concepto de delgadez, como un modelo estético aceptable en la sociedad del cual se le ha otorgado varios puntos positivos.

Por lo se las repercusiones psicosociales en la obesidad, dieron como resultado evidencias los cuales los niños y adolescentes tienen un rechazo en la sociedad y parte de la discriminación en la casa, por parte de padres, tios, familiares y tutores, donde al ser discriminados no se dan del efecto que tienen los niños y adolescentes con respecto a su peso y figura y suelen fracasar en el desarrollo de las

competencias en habilidades sociales y así sentir dificultad para relacionarse con otras personas. Ahora, las chicas adolescentes obesas, son más víctimas de la obesidad que los chicos, dado que ellas sufren de experiencias discriminatorias más directas, así como chiste e insultos relativos a su exceso de peso y algunos peores que son más dolorosos para el comportamiento de la niña, aunque la mayoría de las personas que son adolescentes tienen una o varias estrategias para contrarrestar el efecto que les causa el ser la burla de la sociedad, pues aún queda el ataque o el escapar de la situación, o incluso aún peor puede enfrentarse a la persona que está implicada en esa situación. Pues la imagen corporal negativa normalmente es la causa de problemas psicológicos como la depresión, autoconcepto pobre y baja autoestima, además de una ansiedad social, dificultades en relaciones sexuales y trastornos en la conducta alimentaria. Hay varios vínculos importantes en la imagen corporal y la autoestima, donde tienen componentes como la persona que cree que es percibida y la persona que valora las ejecuciones en áreas importantes, aquí es donde mencionamos que el trastorno por atracón aparece normalmente para los niños y adolescentes obesos, teniendo problemas psicológicos solamente por tener obesidad.

(30)

2.1.15. Cómo combatir la obesidad en los adolescentes

Hay varios modos de combatir la obesidad de los adolescentes, pero las que se vieron que tuvieron más resultados fueron las siguientes:

- Realizar una alimentación equilibrada y planificada, además de que aquí se debe de evitar el exceso de bocadillos, refrescos dulces, pero se debe de aumentar la ingesta de frutas, verduras, lácteos, entre otros.
- Hacer ejercicio de manera regular, tener un equipo de algún deporte puede ayudar, dado que estimulan al niño y le incitan a moverse.
- Respetar los horarios de comidas, por lo que no se debería comer comidas fuera del horario.
- Tener en mente los lácteos para el fortalecimiento de los huesos.

- Comer cereales y legumbres aportan energía y fibra.
- Evitar la comida rápida, por lo que la salsa de las cadenas de hamburguesas tienen aún más calorías que las mismas hamburguesas.
- Comer despacio y sin distracciones.
- Comer con moderación, acostumbrarme a comer diferentes cosas.
- Si en caso el hijo presenta riesgos de alguno de los trastornos de conducta alimentaria, se debe de consultar con un médico de forma inmediata.
- Tener buenos hábitos, ya sea personal o familiar. (31)

2.2. MARCO CONCEPTUAL

a. Adolescente

Etapa de la vida del ser humano, el cual está llena de cambios y donde se desarrolla múltiples habilidades que pueden determinar que será y quién se convertirá a lo largo de su vida, aunque también conlleva a tener varias responsabilidades y varios problemas. (32)

b. Alimentación

Es lo que consume cada ser humano durante el día, dependiendo de lo que consuma se pondría en bueno, regular, malo, pero lo que debería de tener una buena alimentación es un equilibrio de los componentes en la comida. (33)

c. Calidad de vida

Es el estilo de vida que tiene una persona que sigue sus propias reglas, pero que estas reglas son adecuadas para el funcionamiento claro de su cuerpo y que no tenga o no se enferme con frecuencia y que al hacerlo, lo pueda llevar mejor. (34)

d. Desnutrición

Es el concepto que tienen las personas para una mala nutrición, donde a pesar de que consuman comidas, estas no tienen los suficientes nutrientes para las personas y eso hace que, se vea sin fuerzas y sienta más cansancio durante el día. (34)

e. Ejercicio físico

Es una manera de mantenerse distraído a lo largo de un largo día de trabajo o largo

día de estudio, normalmente reduce el nivel de calorías en el cuerpo, haciendo que esto sea un método para emparejar la comida consumida con el nivel físico que tiene cada persona, es una opción para reducir la obesidad. (35)

f. Obesidad

Es el aumento de la grasa corporal, pero no grasa natural, sino grasa calórica, donde es el mal equilibrio de la actividad física de la persona y la comida consumida por el mismo. (35)

g. Sobrepeso

Es el exceso de peso que tiene una persona, teniendo un medidor y una serie de tablas y datos los cuales indican cual es el peso original o promedio que debe de tener una persona, se hace el análisis y si los datos de la persona son diferentes a los datos que están en las tablas y dadas por la OMS, entonces se denomina sobrepeso. (36)

h. Rutina alimentaria

Es lo que se consume a diario o semanalmente, a veces se ve que tiene unos días programados para que la persona pueda comer diferentes tipos de comida y de esta manera poder acostumbrar a su cuerpo a una rutina. (37)

2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1. Hipótesis general

El nivel de conocimiento sobre obesidad en los adolescentes del Distrito de Capachica es deficiente y viene trayendo perjuicio en su salud adquiriendo diferentes enfermedades durante el año 2021.

2.3.2. Hipótesis específica

- Los adolescentes del distrito de Capachica tienen un nivel de conocimiento sobre obesidad deficiente causando en ellos un descuido a nivel alimenticio durante el año 2021.
- Los adolescentes del distrito de Capachica como consecuencia de padecer obesidad

tienen problemas en su salud relacionados a la hipertensión arterial, colesterol, diabetes y malformación ósea.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO

El presente trabajo de investigación se desarrollará en el Centro de Salud del distrito de Capachica, que pertenece a la provincia de Puno, departamento de Puno, el cual está ubicado a 3880 metros sobre el nivel del mar, está ubicada a una latitud sur de 15° 38 30" y a una longitud oeste 69° 49 50" del meridiano de Greenwich, cuenta actualmente con 11 336 mil habitantes según el último censo nacional, su área actualmente es de una extensión aproximada de 117.06 km².



3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por 60 adolescentes que acuden al Centro de Salud para la realización de diferentes controles médicos, también se ha considerado a adolescentes del ámbito urbano del distrito de Capachica que presentan indicios de sobrepeso y obesidad.

3.2.2. Muestra

Para la determinación de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N(Z)^2(p)(q)}{(N-1)(e)^2 + (Z)^2(p)(q)}$$

Donde:

- N: Tamaño de la población = **60**
- p : Proporción favorable para la investigación = **0,5**
- q: Proporción desfavorable para la investigación = **0,5**
- Z: Nivel de confianza (al 95%) = **1.96**
- e: Error de estimación (al 5%) = **0.05**

$$n = \frac{60(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(60-1)(0.05)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$N = 40$$

La muestra estuvo conformada por 40 adolescentes que acuden al Centro de Salud de Capachica y adolescentes que residen de forma habitual en el distrito de Capachica.

- Criterios de inclusión:

Adolescentes que sufren de sobrepeso y obesidad que quisieron someterse al estudio.

Adolescentes que no padecen de sobrepeso y obesidad pero que quisieron someterse al estudio.

- Criterios de Exclusión:

Adolescentes que sufren de sobrepeso y obesidad que no quisieron someterse al estudio.

Adolescentes que no padecen de sobrepeso y obesidad que no quisieron someterse al estudio.

3.3. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es de tipo descriptivo de corte transversal pues se ha propuesto estudiar de forma sistemática sobre el nivel de conocimiento de la obesidad en los adolescentes y cuales son las consecuencias para su salud, para el estudio se tendrá que determinar la voluntad del adolescente de brindarnos información relevante sobre el tema a estudiar.

El diseño del estudio se basa en función a los objetivos que se se ha plasmado con antelación; por lo tanto nos permitirá determinar cuál es el nivel de conocimiento sobre obesidad y las consecuencias en la salud de los adolescentes del distrito de Capachica; asimismo precisar cuál es el nivel de conocimiento sobre obesidad en los adolescentes del distrito de Capachica e identificar cuáles son las consecuencias en la salud por padecer obesidad en los adolescentes del distrito de Capachica.

Y esto nos lleva también a considerar que en el presente trabajo se aplicó el diseño de investigación no experimental, que describe el hecho tal como se encuentra en el momento de recojo de datos.

3.4. METODOS Y TECNICAS**3.4.1. Métodos**

Se desarrolló un estudio descriptivo simple con enfoque cualitativo por que se analizó conceptos clínicos relacionados a la obesidad y cuantitativo porque la entrevista nos

permitió obtener datos numéricos que serán reflejados en cuadros así como en gráficos respectivos.

En consecuencia el estudio es mixto.

3.4.2. Técnica de recolección de datos

Se utilizó como técnica la encuesta oral donde también se aplicó el respectivo cuestionario de preguntas dirigidas al adolescente para su desarrollo, cabe resaltar que antes de aplicar el cuestionario de preguntas se le ha explicado al adolescente sobre la obesidad y las consecuencias para su salud, también se le explico porqué debe de responderlas de forma aseverativa; cabe resaltar que al adolescente sometido a estudio se le hizo firmar el respectivo consentimiento informado.

3.4.3. Instrumentos de recolección de datos

a. Guía de entrevista

El cuestionario con preguntas aplicadas al estudio para poder efectivizar la encuesta, el cual permitirá documentar para el análisis de los objetivos trazados en la presente investigación.

b. Cuaderno de campo y cámara fotográfica

Este instrumento me permitió registrar y documentar cada uno de los eventos que se fueron presentando en la implementación de la investigación.

3.4.4. Valoración de las preguntas para determinar el conocimiento

- Para la dimensión conocimiento sobre obesidad, hábitos alimenticios, práctica de actividad física y consecuencia en la salud por la obesidad

<u>CATEGORÍA</u>	<u>PUNTAJE</u>
Si	1
No	0

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

<u>VARIABLE</u>	<u>DIMENSIÓN</u>	<u>INDICADOR</u>	<u>VALOR NOMINAL</u>	
Variable independiente Nivel de conocimiento sobre obesidad	Conocimiento sobre obesidad	Definición de la obesidad.	Si	
		Características de la obesidad.	No	
		Causas de la obesidad.		
	Hábitos alimenticios	Práctica de actividad física	Consecuencias en la salud por la obesidad.	
			Consume gaseosa.	Si
			Consume bebidas azucaradas.	No
			Consume comida chatarra alta en grasas y grasas saturadas.	
		Desarrolla el sedentarismo.	Si	
		Realiza actividad física de forma periódica.	No	
		Practica deporte.		
Está frente a la computadora por tiempos prolongados.				
Variable dependiente Consecuencias en la salud	Consecuencia en la salud por la obesidad	Padece de diabetes.	Si	
		Padece de hipertensión.	No	
		Padece de colesterol.		
		Tiene problemas al respirar cuando hace esfuerzo físico.		

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Resultados para la dimensión: Conocimiento de la obesidad.

Tabla 01: Nivel de conocimiento sobre la obesidad.

Conocimiento de la obesidad en los adolescentes	(Si conoce)	Porcentaje	(No conoce)	Porcentaje
Conoce qué es la obesidad	A=(23)	57.5%	A=(17)	42.5%
Sabe porque se caracteriza la obesidad	A=(12)	30%	A=(28)	70%
Conoce las causas de la obesidad	A=(8)	20%	A=(32)	80%
Conoce las consecuencias de padecer obesidad.	A=(8)	20%	A=(32)	80%

Interpretación para la tabla 01.

En la presente tabla se observan los resultados que han sido obtenidos sobre el conocimiento que tienen los adolescentes sobre la obesidad, de los resultados que presentamos se tiene que el 57.5% de adolescentes sometidos a estudio si conocen a la obesidad y como se representa en el cuerpo humano, también se tiene al 70% de adolescentes que no saben por que se caracteriza la obesidad, y algo mucho más

alarmante es que nuestros resultados muestran un alto índice porcentual el cual asciende al 80% que no conocen las causas de la obesidad y en un nivel porcentual similar no conocen mucho menos cuales son las consecuencias en su salud cuando se padece de obesidad. En la actualidad ante la desviación sobre el hecho de tener una alimentación saludable y de mantener un peso saludable, muy pocas personas le dan la importancia debida a estos criterios y mas que todo el hecho de cambiar la forma de alimentarse, pero más allá de considerarse como aspecto estético o de verse mejor la persona, lo que se debe de pensar en primer lugar es la salud de las personas. No se debe de olvidar que las personas con obesidad son más propensas a tener *“diabetes 2, presión arterial alta (hipertensión), niveles altos de colesterol y triglicéridos, ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, algunos tipos de cáncer, cálculos biliares y problemas del hígado”*; es más este problema radica también en que *“el exceso de peso afecta, además, los huesos y las articulaciones y puede causar apnea del sueño (dejar de respirar mientras duermes), que a su vez produce fatiga y problemas de concentración”*.

Resultados para la dimensión: Hábitos alimenticios.

Tabla 02: Conocimiento sobre los hábitos alimenticios.

Hábitos alimentarios del adolescente	(Si conoce)	Porcenta je	(No conoce)	Porcenta je
Consume gaseosas en grandes cantidades.	A=(34)	85%	A=(6)	15%
Dentro de sus comidas consume bebidas azucaradas	A=(38)	95%	A=(2)	5%
Consume alimentos altos en grasas y grasas saturadas	A=(39)	97.5%	A=(1)	2.5%

Interpretación para la tabla 02.

Dentro de los resultados que se tiene en la tabla en análisis se tiene al 85% de adolescentes quienes consumen gaseosa, así como también se tiene al 95% de adolescentes quienes consumen dentro de su dieta alimenticia bebidas azucaradas, otra cifra realmente muy preocupante es que en los resultados se tiene al 97.5% de adolescentes quienes dijeron que si consumen alimentos con alto contenido en grasa y grasas saturadas, considerando que estos alimentos son potencialmente indicadores para padecer de obesidad. Dentro de la dieta de todo adolescente para nuestro caso, se debe de reducir el consumo de azúcar porque su ingesta en exceso conlleva a la generación de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y aquellas patologías denominadas coronarias; cabe resaltar que la Organización Mundial de la Salud recomienda reducir el consumo de azúcares añadidos esto puede extenderse hasta el hecho de evitar rotundamente el azúcar que es el primer indicador de obesidad en las personas. Por otro lado también se recomienda disminuir el consumo de alimentos que contienen grasas saturadas, grasas trans y sal, porque también es otro indicador para padecer de obesidad.

Resultados para la dimensión: Práctica de actividad física.

Tabla 03: Práctica de actividad física del adolescente.

Actividad física	(Si practica)	Porcenta je	(No practica)	Porcenta je
Desarrolla el sedentarismo	A=(32)	80%	A=(8)	20%
Realizas actividad física de forma periódica.	A=(4)	10%	A=(36)	90%
Practicas deporte	A=(13)	32.5%	A=(27)	67.5%
Estás frente a la computadora por tiempos prolongados.	A=(34)	85%	A=(6)	15%

Interpretación para la tabla 03.

En la tabla se muestran los resultados sobre la actividad física que puedan estar desarrollando los adolescentes como parte de su estilo de vida, pero dentro del contenido de la tabla se tiene al 80% que desarrolla sedentarismo, el 90% no realiza actividades físicas de forma periódica, el 67.5% no practica deporte el 85% está frente a la computadora durante tiempos prolongados, estos comportamientos en los adolescentes en su mayoría llevan a padecer de sedentarismo. El ejercicio o actividad física que pueda realizar los adolescentes y en general cualquier persona es sin duda sinónimo de buena salud para los diferentes organismos del cuerpo humano estos beneficios se traducen en lo siguiente; reduce la tensión arterial y la mantiene en cifras de normalidad, aumenta la producción de lipoproteínas de alta densidad es decir se proporciona un colesterol bueno, hace que el azúcar esté debidamente controlado en la sangre, va a reducir el estrés, todo ejercicio físico activa y regula el metabolismo en el cuerpo, genera un balance energético del organismo, gastando el exceso de calorías ingeridas con la alimentación y evitando la acumulación de grasa en el tejido adiposo.

Resultados para la dimensión: Consecuencias en la salud por la obesidad.

Tabla 04: Consecuencias en la salud por padecer obesidad.

Consecuencias en la salud por la obesidad	(Si)	Porcenta je	(No)	Porcenta je
Padeces de diabetes	A=(2)	5%	A=(38)	95%
Padeces de hipertension	A=(3)	7.5%	A=(37)	92.5%
Padeces de colesterol	A=(1)	2.5%	A=(39)	97.5%
Tienes problemas al respirar cuando haces esfuerzo físico	A=(29)	72.5%	A=(11)	27.5%

Interpretación para la tabla 04.

Dentro de la tabla en análisis se tiene si los adolescentes padecen alguna de las enfermedades propias de la obesidad; los resultados que mostramos son realmente preocupantes ya que el 5% de adolescentes sometidos a estudio ya vienen presentando indicios de diabetes, el 7.5% padecen de hipertensión producto de la obesidad que presentan, el 2.1% padece de colesterol y el 72.5% tiene problemas al respirar cuando realiza esfuerzo físico, cifras que en realidad demuestran que la obesidad como enfermedad está siendo realmente agresivo.

Cuando las personas no son conscientes de lo que puede causar la obesidad se convierten en víctimas de algunas enfermedades degenerativas tal es así que la obesidad puede provocar en las personas, la diabetes de tipo 2, las enfermedades cardiovasculares e hipertensión, las enfermedades respiratorias, la baja autoestima en las personas, genera un elevado colesterol en la sangre y la aparición de un mayor número de triglicéridos, entre otras enfermedades que pos supuesto es necesario tomarlos en cuenta.

4.2. ANALISI DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA INVESTIGACIÓN**Análisis 01.**

En los diferentes estudios que ha desarrollado la Organización Mundial de la Salud ha considerado a la obesidad como una de las diez principales causas de muerte prevenibles en el mundo, también reconoce que la obesidad y la inactividad física son las responsables de al menos dos tercios de la diabetes mellitus tipo 2, cabe resaltar que la prevalencia de la obesidad a nivel mundial radica en especial en las personas adolescentes y su incremento se viene dando de forma alarmante el cual se estima un crecimiento entre el 7,8 % al 18,3% de los adolescentes (edad comprendida entre los 13 a 18 años) vienen padeciendo de obesidad. Otro dato importante a tomar en consideración es que en América Latina se tiene a 15 millones de niños y adolescentes el cual representa el 10 % de la población que viene padeciendo de

obesidad. En el Perú la situación no cambia ni mucho menos está exenta a este problema, ya que la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en adolescentes se viene incrementando según datos mostrados por el Ministerio de Salud ya que 8,7% de la población adolescente padece de obesidad, siendo una cifra realmente alarmante. Otro dato a considerar es que las adolescentes obesas son un grupo especialmente vulnerable por las características biológicas psicológicas y sociales propias de su edad, es así que en el presente estudio consideramos valorar la calidad de vida en razón de la alimentación, el comportamiento y el nivel de conocimientos que presentan las adolescentes sobre obesidad y sus consecuencias en la salud, pero lo más importante es conocer qué tan importante es generar buenos hábitos alimenticios y la práctica de la actividad física, es por ello que Sánchez Tacuche, en su trabajo de investigación sobre “Nivel de conocimiento y actitud para prevenir la obesidad en estudiantes del centro educativo particular maría de los ángeles, menciona que, durante el proceso de investigación se vió que hubo efecto en las características sociodemográficas de los estudiantes, por lo que al dividirlos en edades siendo un 70.7% de edades entre 16 a 18 años y un 29.3% entre 14 y 15 años, menciona que el 60% pertenecen al género masculino y el 40% al género femenino, además de que el 80% viven con sus padres, entonces, el porcentaje de 81.3% de la muestra afirma tener un nivel de conocimiento bueno sobre la obesidad y un 18.7% conocimiento malo, además de que un 70.7% de los estudiantes de la muestra estudiada indicaron tener una actitud positiva sobre la prevención de la obesidad y el 29.3% con actitud negativa. Es así que en nuestra investigación nuestros resultados que el conocimiento que tienen los adolescentes sobre la obesidad, se tiene que el 57.5% de adolescentes sometidos a estudio si conocen a la obesidad y como se representa en el cuerpo humano, también se tiene al 70% de adolescentes que no saben por que se caracteriza la obesidad, y algo mucho más alarmante es que nuestros resultados muestran un alto índice porcentual el cual asciende al 80% que no conocen las causas de la obesidad y en un nivel porcentual similar no conocen mucho

menos cuales son las consecuencias en su salud cuando se padece de obesidad. Realizando este análisis cabe mencionar que la Prevalencia de la obesidad en los adolescentes incrementa conforme pasen los tiempos, llegando de esta manera afectar en el desarrollo de la adolescencia de las personas, este tema se considera preocupante dado que diversos estudios demostraron que los pacientes que son obesos durante la niñez o adolescencia tienden a continuar obesos el resto de su vida, por esto es que la adolescencia se constituye un momento ideal para realizar intervenciones nutricionales supervisadas para que tengan una mejor calidad de vida más adelante. Pues al saberse que el desarrollo de la obesidad es el resultado de una compleja interacción entre los factores ya sean de índole genética o ambiental, es importante saber que la prevalencia de la obesidad en los adolescentes viene siendo más un cambio genético, y pues parece ser el resultado de cambios en los hábitos de alimentación y actividad física que fueron alterando la ingesta de alimentos. Aunque esta no es causada necesariamente por comer en exceso sino que es causada por alimentos que son procesados con altos contenidos de azúcares y grasas, además de un mayor sedentarismo.

Análisis 02.

La mala alimentación que tienen los adolescentes en su dieta cotidiana no satisface las necesidades nutricionales. Por lo tanto la obesidad, es considerada como la acumulación de un exceso de grasa corporal, esto debido a una forma grave de malnutrición que a la fecha se ha convertido en un problema de proporciones epidémicas en las sociedades en especial de países industrializados, es así que sufrir de peso excesivo, por culpa de la obesidad, le impone una carga extra al corazón y es causa de padecer de una cardiopatía grave entre otros males propios de la obesidad, es por ello que debemos ser conscientes que todas las personas que sufren de obesidad mueren muy jóvenes. Todas las personas que sufren de obesidad y sobrepeso comen en exceso debido a una combinación de malos hábitos alimentarios y factores psicológicos ya que comer excesivamente es la única forma de

hacerse obeso. En estos últimos tiempos la única forma segura y sana de perder peso es restringir la ingestión de alimentos altos en azúcar, en grasas y grasas saturadas, por lo tanto una mala alimentación es una causa muy frecuente de la obesidad, aunque el tipo de alimentación no afecta a todas las personas por igual. Por lo tanto los adolescentes deben procurar tener una buena alimentación para huir de la obesidad; es así que en el estudio desarrollado por Vázquez, García, De la Rosa Rodríguez, Mata, Guzmán, donde manifiestan que la “Intervención educativa nutricional por enfermería en adolescentes con obesidad y sobrepeso en una escuela pública de Ciudad Victoria, mencionan que, el desarrollo de la obesidad y sobrepeso han tenido un rápido conocimiento en los últimos 30 años, pero no solamente de países industrializados, sino que son tan severos que implica a los país en desarrollo, y según la OMS en América Lanita se reporta un 20% a un 25% de los menores de 10 años de edad, los cuales se ven afectados por el sobrepeso y la obesidad, mientras que en México, existe un 35.8% el cual presenta este problema en su salud, y por lo tanto la salud en estos casos tiene un papel fundamental, dado que resulta esencial para el desarrollo de las capacidades físicas, de razonamiento, entre otras de los adolescentes para el desempeño de sus días como estudiante en sus actividades diarias, además que para el área de enfermería, la educación para la salud es una herramienta preventiva y promocional que a través de varios programas saludables, señalan que se puede disminuir el nivel de obesidad, y aunque se dice que la obesidad es una enfermedad crónica, la OMS da sugerencias para que tengan una nutrición más saludable y estable, ofreciendo una educación sanitaria que los estudiantes estarían interesados en adquirir, por el bien de sus aptitudes y tomar decisiones fundamentales para el resto de sus vidas, por ello es importante mencionar que el papel de enfermería en función como docente de acciones independientes, dando así a conocer para la salud puntos los cuales sean hábitos saludables para los adolescentes, por lo que se concluye que, por una estrategia efectiva, se puede tener la intervención educativa, fomentando de esta manera el cuidado a través de la

enfermería en las escuelas". Por lo tanto en nuestra investigación los resultados obtenidos reflejan que el 85% de adolescentes consumen gaseosa en grandes cantidades, así como también se tiene al 95% de adolescentes quienes consumen dentro de su dieta alimenticia bebidas azucaradas, otra cifra realmente muy preocupante es que en los resultados se tiene al 97.5% de adolescentes quienes dijeron que si consumen alimentos con alto contenido en grasa y grasas saturadas, considerando que estos alimentos son potencialmente indicadores para padecer de obesidad. por otro lado se tiene al 80% de adolescentes vienen desarrollando comportamientos conducentes al sedentarismo, el 90% no realiza actividades físicas de forma periódica, el 67.5% no practica deporte el 85% está frente a la computadora durante tiempos prolongados, estos comportamientos en los adolescentes en su mayoría llevan a padecer de sedentarismo. Esto nos lleva a concebir como deben combatir los adolescentes la obesidad, esta expresión se resume en los siguientes criterios a tomar en cuenta, los adolescentes deben realizar una alimentación equilibrada y planificada, además de que aquí se debe de evitar el exceso de bocadillos, refrescos dulces, pero se debe de aumentar la ingesta de frutas, verduras, lácteos, entre otros; Deben de realizar ejercicio de manera regular, tener un equipo de algún deporte puede ayudar, dado que estimulan al niño y le incitan a moverse, Deben de respetar los horarios de comidas, por lo que no se debería comer comidas fuera del horario, deben de consumir lácteos para el fortalecimiento de los huesos, así mismo su dieta la deben basar en base a cereales y legumbres que aportan energía y fibra, deben de todas formas evitar la comida rápida, por lo que la salsa de las cadenas de hamburguesas tienen aún más calorías que las mismas hamburguesas, deben de comer despacio y sin distracciones, así mismo deben de comer con moderación, acostumbrarse a comer comidas saludables.

Análisis 03.

En los adolescentes la alimentación es base para evitar la obesidad ya que deben de

ingerir en pocas cantidades alimentos altos en grasa, azúcares y densamente energéticos. Cabe mencionar que las golosinas y el incremento de las porciones han contribuido al incremento de la obesidad. También se debe de evitar consumir bebidas azucaradas (gaseosas, jugos, refrescos). Esto nos lleva a analizar que la obesidad en los adolescentes viene a alterar el buen funcionamiento del organismo causando dislipidemias, alteraciones del metabolismo de la glucosa, diabetes, hipertensión, entre otras patologías que son propias de la obesidad. Algo muy importante que debemos considerar es que según la Asociación Americana de Diabetes ha informado que el 85% de los adolescentes con diagnóstico de diabetes tipo 2 tienen sobrepeso u obesidad; y lo más alarmante es que el 10% de adolescentes con obesidad podrían sufrir de tolerancia alterada a la glucosa, así mismo del estudio desarrollado se encontró que el 25% de adolescentes presentan hipertensión, el 39% presentan bajos niveles de HDL, y el 46% vienen presentando niveles altos de triglicéridos, un dato que debemos de considerar también es que las damas adolescentes que vienen padeciendo de obesidad tienen mayor riesgo de padecer del síndrome poliquístico ovárico. El otro problema que va a producir la obesidad en los adolescentes es sufrir de discriminación social, la baja de su autoestima y producir la depresión, estos problemas que los adolescentes pueden presentar desórdenes de la alimentación como por ejemplo padecer de bulimia. La sociedad actual es muy cruel ya que la manifestación de morbo en contra de los adolescentes que son obesos se reflejan en la práctica de burlas, bullying, marginación y pobres resultados académicos. Otro factor a considerar es que los adolescentes con obesidad presentan limitaciones funcionales, físicas y psicosociales lo que va a repercutir en una baja calidad de vida debido al estigma social y las consecuencias de la obesidad sobre la salud. Sumado a esto se estima que el 70% de los adolescentes en el Perú que padecen de obesidad tendrán un impacto negativo en su salud y en la carga de enfermedad ya que son personas con mayor riesgo de presentar enfermedades crónicas (enfermedad cardiovascular, ciertos tipos de cáncer, diabetes y asma). Por otro lado Madelin, en su

trabajo de investigación recopilatoria sobre “Sobrepeso y obesidad relacionado al bullying en escolares de 9 a 12 años de la institución educativa primaria gran unidad escolar San Carlos de Puno – 2017, menciona que, el sobrepeso es una patología que se define como un incremento excesivo de la grasa en el cuerpo, normalmente es perjudicial para la salud y es el aumento corporal del peso un patrón relacionado a la talla producido por un desequilibrio entre las calorías consumidas y el nivel de actividad física que tiene cada persona, entonces, su causa suele ser multifactorial y en su mayoría de casos, se presenta con exceso de peso, entonces se evaluó a estudiantes de una institución educativa, los cuales en la muestra se vió a niños de 9 a 10 años con obesidad y en menor cantidad a las niñas de 9 a 12 años de edad con problemas de obesidad, entonces en la mayoría de las personas que se tuvieron en el desarrollo de la investigación se vió que presentaban con problemas de bullying, agresiones físicas y verbales entre otros, y la relación que se tiene entre el sobrepeso y la obesidad, se menciona que el sobrepeso la mayoría de estudiantes que tienen este problema sufre de bullying de manera moderada y las personas que tienen obesidad las sufren con frecuencia alta”. Es por ello que los resultados de nuestro estudio reflejan cifras realmente preocupantes ya que el 5% de adolescentes sometidos a estudio ya vienen presentando indicios de diabetes, el 7.5% padecen de hipertensión producto de la obesidad que presentan, el 2.1% padece de colesterol y el 72.5% tiene problemas al respirar cuando realiza esfuerzo físico, cifras que en realidad demuestran que la obesidad como enfermedad está siendo realmente agresivo. Por lo tanto queda claro que las consecuencias en la salud por la obesidad en los adolescentes es realmente peligroso a nivel de su estado físico, ya que aumenta las probabilidades de que la persona contraiga la enfermedad, tales como la presión arterial alta, el colesterol, la diabetes, la hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, los dolores de espalda, rodilla, cadera o muslo, la apnea obstructiva del sueño, enfermedades renales y cardiovasculares y la pancreatitis.

CONCLUSIONES

PRIMERA:

Al concluir la presente investigación se ha logrado determinar que el nivel de conocimiento sobre obesidad y las consecuencias en la salud por los adolescentes del distrito de capachica es deficiente ya que así se ha demostrado con los resultados obtenidos el cual refleja que el 57.5% de adolescentes sometidos a estudio si conocen a la obesidad y como se representa en el cuerpo humano, pero situación distinta ocurre con el 70% de adolescentes que no saben por que se caracteriza la obesidad, así mismo se tiene un porcentaje alarmante el cual asciende al 80% quienes dijeron que no conocen las causas de la obesidad y en un nivel porcentual similar no conocen cuales son las consecuencias en su salud cuando se padece de obesidad.

SEGUNDA:

El nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre la obesidad es deficiente influyendo incluso este tema en la calidad de vida referida a la forma de alimentación que deben de practicar para evitar esta enfermedad es así que los resultados obtenidos muestran porcentajes realmente alarmantes ya que el 85% de adolescentes consumen gaseosa como parte de su dieta habitual, también se tiene al 95% de adolescentes quienes consumen dentro de su dieta alimenticia bebidas azucaradas y que el 97.5% de adolescentes consumen alimentos con alto contenido en grasa y grasas saturadas, considerando que estos alimentos son potencialmente indicadores para padecer de obesidad, también el deficiente conocimiento sobre la obesidad nos lleva a considerar a que los adolescentes no tienen una actividad física adecuada toda

vez que el 80% tiene una vida llena de sedentarismo, el 90% no realiza actividades físicas de forma periódica, el 67.5% no practica deporte y el 85% está frente a la computadora durante tiempos prolongados, aspectos que contribuyen a que el adolescente tenga a bien padecer de obesidad.

TERCERA:

Las consecuencias por padecer de obesidad en la salud del adolescente son verdaderamente alarmantes ya que son personas potenciales a sufrir de diabetes, hipertensión, colesterol, alto nivel de triglicéridos y padecer de problemas de autoestima por ser víctimas del morbo de la sociedad, pero lo más lamentable es que en el estudio se a demostrado que el 5% de adolescentes sometidos a estudio ya vienen presentando indicios de diabetes, el 7.5% padecen de hipertensión producto de la obesidad que presentan, el 2.1% padece de colesterol y el 72.5% tiene problemas al respirar cuando realiza esfuerzo físico, problemas en la salud que sin duda alguna cambiaran el estilo de vida de los adolescentes.

RECOMENDACIONES

PRIMERA : A las autoridades del Centro de Salud del distrito de Capachica, en coordinación con los directores de los centros educativos de nivel secundaria a fin promover charlas informativas sobre cómo poder evitar la obesidad.

SEGUNDA: A los profesionales de la enfermería del Centro de Salud de Capachica a desarrollar campañas y talleres prácticos sobre los estilos de vida saludable a fin de evitar la obesidad y dar a conocer que otras enfermedades causa el hecho de padecer de sobrepeso y la obesidad.

TERCERA: A los adolescentes del distrito de Capachica y adolescentes en general de poder tomar conciencia en su forma de ingerir sus alimentos, así como también de practicar ejercicio físico con el afán de evitar la obesidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Instituto Nacional de Salud. Sistema de Información del Estado Nutricional (SIEN) Desnutrición crónica y anemia 2012. Lima. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Informe 2012 (en línea). [Citado 31 Julio 2017]; Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/res_2012/INFORME%20GERENCIA L%20ANUAL%202012%20\(1\).pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/res_2012/INFORME%20GERENCIA%20ANUAL%202012%20(1).pdf)
2. Valdez W, Ramos W, Miranda J, Manolo JC. "Análisis de la situación de salud del Perú". Ministerio de Salud Dirección General de Epidemiología. Primera Edición, 2010.
3. Dongo D, Sánchez J, Guillermo G, Tarqui C. "Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010)" Rev Perú Med Exp Salud Publica. 2012; 29(3):303-13.
4. Organización Mundial de la Salud, "Centro de Prensa" (2017) "La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios" Disponible en: <https://www.who.int/es>
5. Rodríguez P. P. (2017) Tesis: Prevalencia de sobrepeso, obesidad y factores asociados en adolescentes hospitalizados en Hospital Vicente Corral Moscoso año 2017, de la universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas.
6. FAO-OPS. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional Santiago, 2016. [Citado 29 Sept 2016]; Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf>
7. Martín Churchman BM. Conocimientos sobre la obesidad en las adolescentes obesas del área de salud Versalles. 2019. Rev médica electrón [Internet]. 2020 ;32(5):0-0. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242010000500001
8. Nivel de conocimiento y consecuencias comunes de sobrepeso y obesidad en los pacientes que asisten al departamento de atención primaria, del Hospital Central de las Fuerzas Armadas, durante, febrero-mayo 2021.

9. Vázquez PR, García RIC, De la Rosa Rodríguez C, Mata FEC, Guzmán GM. Intervención educativa nutricional por enfermería en adolescentes con obesidad y sobrepeso en una escuela pública de Ciudad Victoria. Rev Salud Publica Nutr. 2017 ;15(3):28–34. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=71152>
10. Garvalena Vázquez M de J. Sobrepeso y obesidad en los adolescentes conocimiento y percepción del riesgo. Universidad Autónoma de Nuevo León; 2017.
11. Melissa Del Carmen Lopez Vargas, (2019), Factores asociados a obesidad en Lima en el año 2017, Universidad Ricardo Palma, Lima. Perú.
12. Sánchez Tacuche TR. Nivel de conocimiento y actitud para prevenir la obesidad en estudiantes del Centro Educativo Particular María de los Angeles – Huánuco 2018. Universidad de Huánuco; 2020.
13. Gaslac Huamán JL, Gaspar Agurto MD. Nivel de relación del conocimiento y la actitud de los adolescentes con la obesidad en el Colegio Mi Amigo Jesús de Puente Piedra, Lima - 2016. Universidad Nacional del Callao; 2016.
14. Diana AEM. Nivel de conocimiento de los padres sobre el estado nutricional de los escolares con sobrepeso y obesidad de la I. E. P. Anna Jarvis Arequipa - 2017. [puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2017.
15. Alvaro CCS. Nivel de actividad física y obesidad en alumnos de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 de la ciudad de Puno 2018. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2020.
16. Madelin LSY. Sobrepeso y obesidad relacionado al bullying en escolares de 9 a 12 años de la Institución Educativa Primaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno – 2017. [puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2017.
17. Conocimiento [Internet]. Economipedia. 2021 [citado el 4 de enero de 2022]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/conocimiento.html>

18. Materia T. ¿Qué es conocimiento? Definición, características y tipos [Internet]. Toda Materia. 2020 [citado el 4 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.todamateria.com/conocimiento/>
19. ¿Qué es la adolescencia? [Internet]. Unicef.org. [citado el 5 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
20. Adolescencia y pubertad: ¿Qué es? Cambios físicos mujeres y hombres [Internet]. Profamilia. 2018 [citado el 5 de enero de 2022]. Disponible en: <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
21. infosalus. Francia estudia una posible nueva variante de COVID-19 procedente de Camerún con 46 mutaciones [Internet]. infosalus. [citado el 5 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.infosalus.com/enfermedades/nutricion-endocrinologia/obesidad/que-es-obesidad-104.html>
22. Adolescencia: La obesidad puede ser un problema [Internet]. Clinicalascondes.cl. [citado el 6 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Noticias/Te-puede-interesar/Obesidad-en-la-adolescencia>
23. Default - Stanford children's health [Internet]. Stanfordchildrens.org. [citado el 6 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantelaadolescencia-90-P04711>
24. Guía, alimentación como estilo de vida saludable Www.uv.mx. [citado el 6 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable.pdf>
25. Índice de masa corporal [Internet]. Cdc.gov. 2020 [citado el 6 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html>

26. Kelloggs.es. [citado el 7 de enero de 2022]. Disponible en: https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Mannual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf
27. La obesidad en la niñez y la adolescencia Injuve.es. [citado el 7 de enero de 2022]. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_6.pdf
28. Causas de la Obesidad [Internet]. Clínic Barcelona. [citado el 7 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad/causas-y-factores-de-riesgo>
29. Impacto de la obesidad en la salud del adolescente [Internet]. HealthyChildren.org. [citado el 7 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/obesity/Paginas/Obesitys-Impact-on-Teen-Health.aspx>
30. Saldaña García C. Repercusiones psicológicas de la obesidad en la adolescencia. FMC - Form Médica Contin Aten Primaria [Internet]. 2005;12(3):139–46. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134207205711841>
31. Diez consejos para prevenir la obesidad adolescente [Internet]. Centro pediátrico en Sevilla. 2018 [citado el 7 de enero de 2022]. Disponible en: <https://centropediatrico.es/diez-consejos-prevenir-la-obesidad-adolescente/>
32. Rodríguez P. P. (2017) Tesis: Prevalencia de sobrepeso, obesidad y factores asociados en adolescentes hospitalizados en Hospital Vicente Corral Moscoso año 2017, de la universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas.
33. Curran J, Barness L. Nutrición. En: Behrman RE, Kliegman RM, Jenson HB, editores. Nelson tratado de pediatría. 19a ed. Barcelona, España 2014: McGraw Hill Interamericana; 2010: vol.1 p.100-600. [Citado 03 Agosto 2017].
34. Curran J, Barness L. Nutrición. En: Behrman RE, Kliegman RM, Jenson HB, editores. Nelson tratado de pediatría. 19a ed. Barcelona, España 2014: McGraw Hill Interamericana; 2010: vol.1 p.100-600. [Citado 03 Agosto 2017].

35. Escott, S. Nutrición y Dietoterapia. México: Mc Graw interamericana; 2001:[284-286]
36. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2010 [serie de internet]. 2010 [citado 24 de Jul 2012]; [34-36]. Disponible en:
[Http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/index.html)
37. Dirección General de Promoción de la Salud. Documento Técnico Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú .Acciones a desarrollar en el Eje Temático de Actividad Física. [serie de internet]. 2006 [citado 15 de Jul 2013]; [4-13]. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/146.pdf>

ANEXOS

ANEXO 01: Solicitud presentada al Centro de Salud de Capachica pidiendo autorización.

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

SEÑOR: DIRECTOR DEL CENTRO SALUD DE CAPACHICA
PRESENTE

ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACION PARA REALIZAR TRABAJO DE IMPLEMENTACION DE
INFORME FINAL DE TESINA

FECHA: CAPACHICA 10 ENERO 2022

REFERENCIA: MEMORANDO MÚLTIPLE N° 038-2021-UPSC-DUI/CIFC

Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de poner en su conocimiento que mi persona viene realizando implementación del informe final de tesina.

Titulado nivel de conocimiento sobre obesidad y las consecuencias en la salud de los adolescentes en el distrito de capachica 2022.

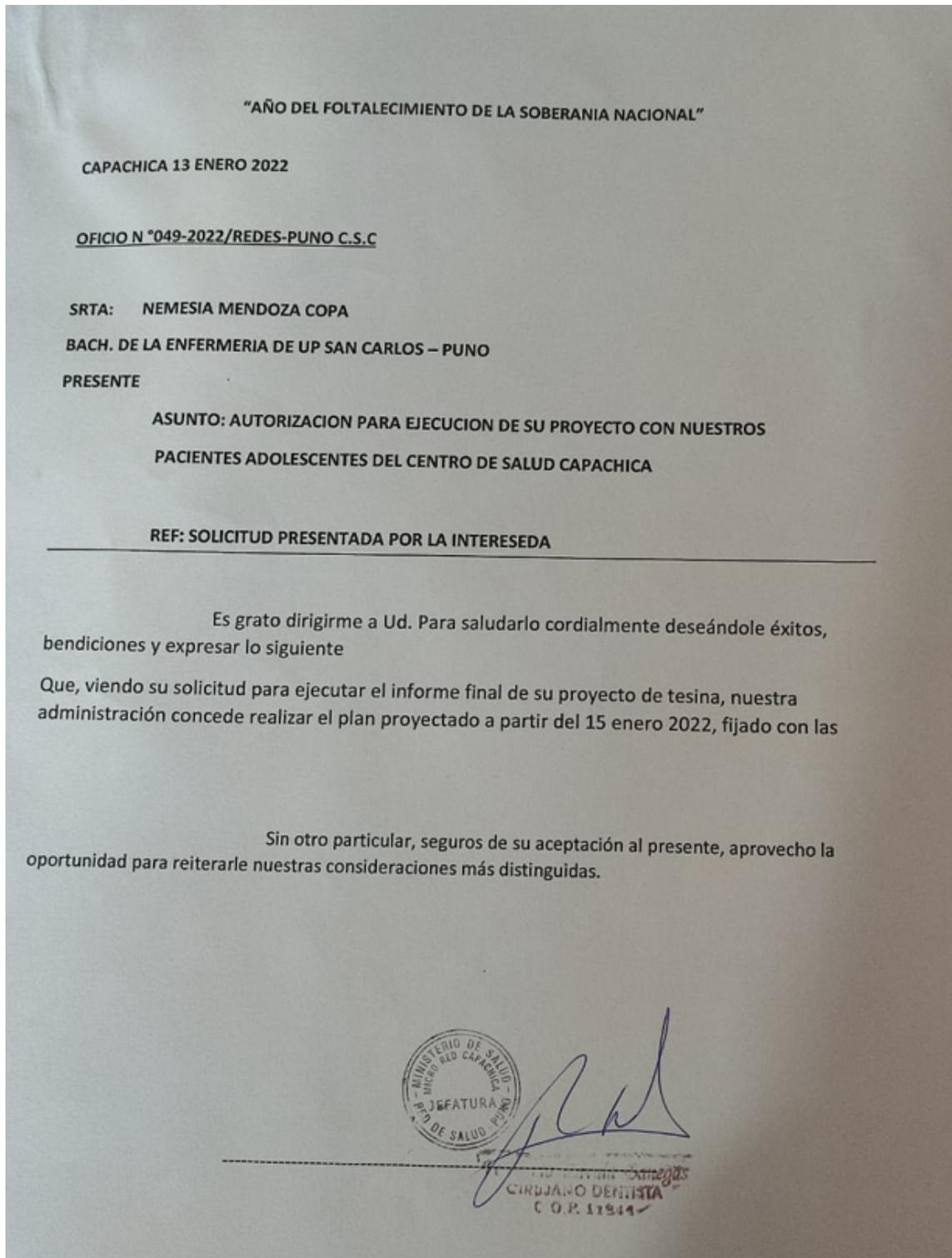
Cabe indicar que, la muestra y población del estudio del centro de salud del distrito de capachica, para lo cual solicito la autorización para realizar implementación del informe final de tesina.

Sin otro particular, seguros de su aceptación al presente, aprovecho la oportunidad para reiterarle nuestras consideraciones más distinguidas.



JOSÉ ANTONIO GONZÁLEZ
CIRUJANO DENTISTA
C.O.P. 31248

ANEXO 02: Documento que concede el permiso para la aplicación de la entrevista.



ANEXO 03: Instrumento aplicado en la entrevista.

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
GUIA DE LA ENTREVISTA**

Muy estimado adolescente del distrito de Capachica, la presente ficha es para poder aplicar la entrevista sobre el nivel de conocimiento que usted tiene sobre la obesidad y las consecuencias para la salud de las personas, la presente información que se llegue a recabar es totalmente confidencial y servirán para fines netamente académicos.

Marque con una (X) la respuesta que crea conveniente:

N°	PREGUNTAS	SI	NO
Conocimiento sobre obesidad			
1.	Conoce qué es la obesidad.		
2.	Sabe porque se caracteriza la obesidad		
3.	Conoce cuales son las causas de la obesidad.		
4.	Conoce cuales son las consecuencias en la salud por padecer de obesidad.		
Hábitos alimenticios			
5.	En su dieta consume gaseosa en grandes cantidades.		
6.	Dentro de sus comidas consume bebidas azucaradas.		
7.	En su alimentación tiene la costumbre de ingerir comida chatarra altos en grasas y grasas saturadas.		
8.			
Práctica de actividad física			
9.	Desarrolla el sedentarismo en su quehacer diario.		
10.	Realiza actividad física de forma periódica.		
11.	Practica deporte.		
12.	Está frente a la computadora por tiempos prolongados		
Consecuencia en la salud por la obesidad			
13.	Padece de diabetes.		
14.	Padece de hipertensión.		
15.	Padece de colesterol.		
16.	Tiene problemas al respirar cuando hace esfuerzo físico.		

ANEXO 04: Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

N°.....

Yo,, certifico mi aceptación para autorizar la participación de mi persona, en la investigación titulada **“Nivel de conocimiento sobre obesidad y las consecuencias en la salud de los adolescentes en el distrito de Capachica, 2021”** donde se realizará lo siguiente:

- Entrevista personal mediante guía de entrevista tipo cuestionario.

Es de mi entendimiento que mi participación es completamente voluntaria, que la información otorgada será confidencial y que no recibiré ningún dinero por ello.

Permito que la información obtenida sea utilizada sólo con fines de investigación.

Firma del dolescente

Firma investigador

Capachica,.....,.....,del 2022

ANEXO 05: Matriz de consistencia.

El problema	Objetivos trazados	Hipótesis planteadas	Variables de la investigación	Dimensiones planteadas	Indicadores de la investigación	Valor nominal
<p>Problema general ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre obesidad y las consecuencias en la salud de los adolescentes del distrito de Capachica - 2021?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre obesidad en los adolescentes del distrito de Capachica - 2021?</p> <p>¿Cuáles son las consecuencias en la salud por padecer obesidad en los adolescentes del distrito de Capachica - 2021?</p>	<p>Objetivo general Determinar cuál es el nivel de conocimiento sobre obesidad y las consecuencias en la salud de los adolescentes del distrito de Capachica - 2021.</p> <p>Objetivos específicos Precisar cuál es el nivel de conocimiento sobre obesidad en los adolescentes del distrito de Capachica - 2021.</p> <p>Identificar cuáles son las consecuencias en la salud por padecer obesidad en los adolescentes del distrito de Capachica - 2021.</p>	<p>Hipótesis general El nivel de conocimiento sobre obesidad en los adolescentes y viene deficiente y viene trayendo perjuicio en su salud adquiriendo diferentes enfermedades.</p> <p>Hipótesis específica - Los adolescentes del distrito de Capachica tienen un nivel de conocimiento sobre obesidad deficiente causando en ellos un descuido a nivel alimenticio.</p> <p>- Los adolescentes como consecuencia de padecer obesidad tienen problemas en su salud relacionados a la hipertensión arterial, colesterol, diabetes y malformación ósea.</p>	<p>Variable independiente Nivel de conocimiento</p> <p>Variable dependiente Consecuencias en la salud</p>	<p>Conocimiento sobre obesidad</p> <p>Hábitos alimenticios</p> <p>Práctica de actividad física</p> <p>Consecuencia en la salud por la obesidad</p>	<p>Definición de la obesidad. Características de la obesidad. Causas de la obesidad. Consecuencias en la salud por la obesidad.</p> <p>Consumo gaseosa. Consumo bebidas azucaradas. Consumo comida chatarra alta en grasas y grasas saturadas.</p> <p>Desarrolla el sedentarismo. Realiza actividad física de forma periódica. Practica deporte. Está frente a la computadora por tiempos prolongados.</p> <p>Padece de diabetes. Padece de hipertensión. Padece de colesterol. Tiene problemas al respirar cuando hace esfuerzo físico.</p>	<p>SI NO</p>

ANEXO 06: Evidencia del trabajo de campo.



ANEXO 07: Figuras de los resultados obtenidos en la investigación.

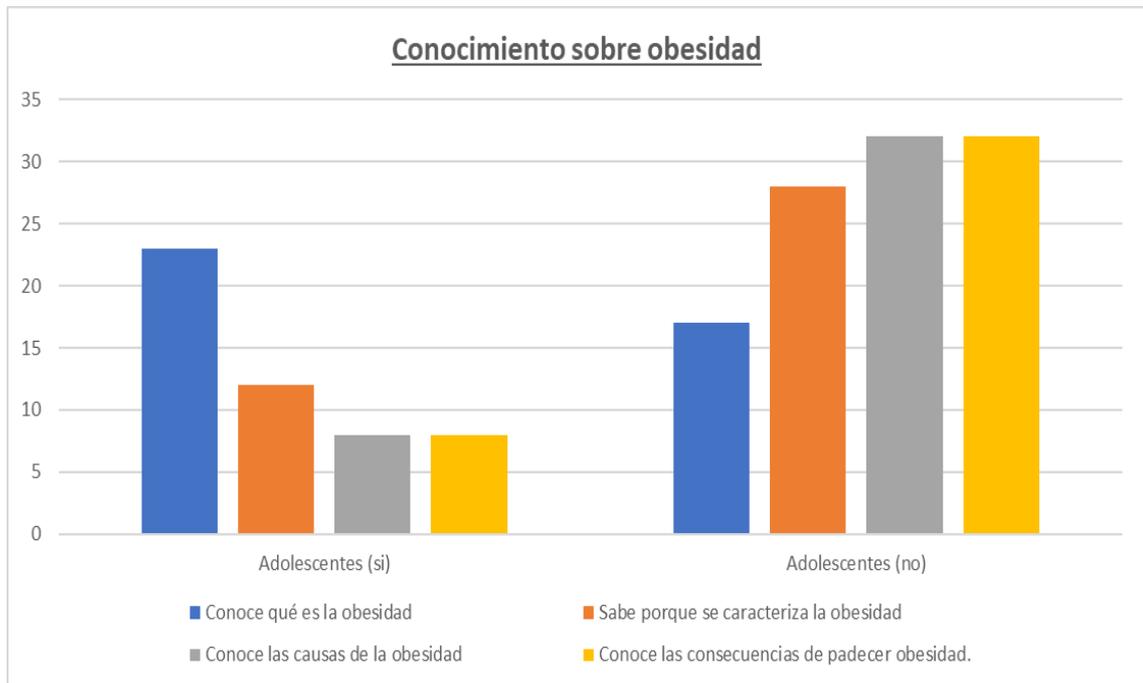


Figura 01: Conocimiento sobre la obesidad

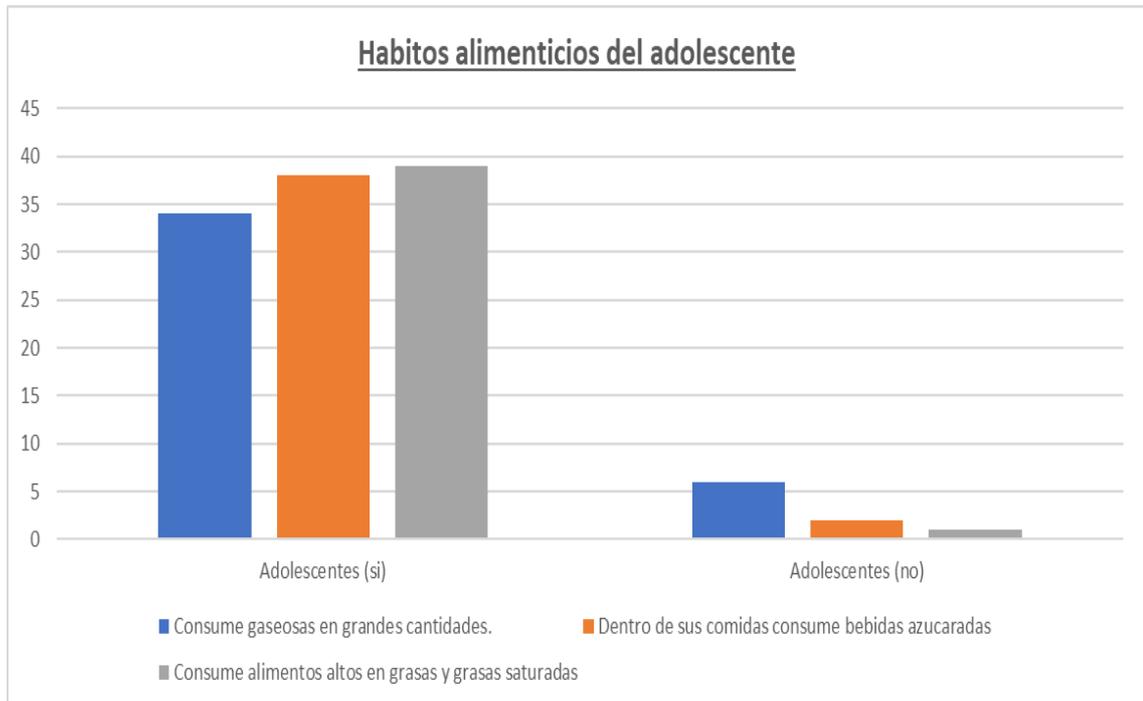


Figura 02: Hábitos alimenticios del adolescente

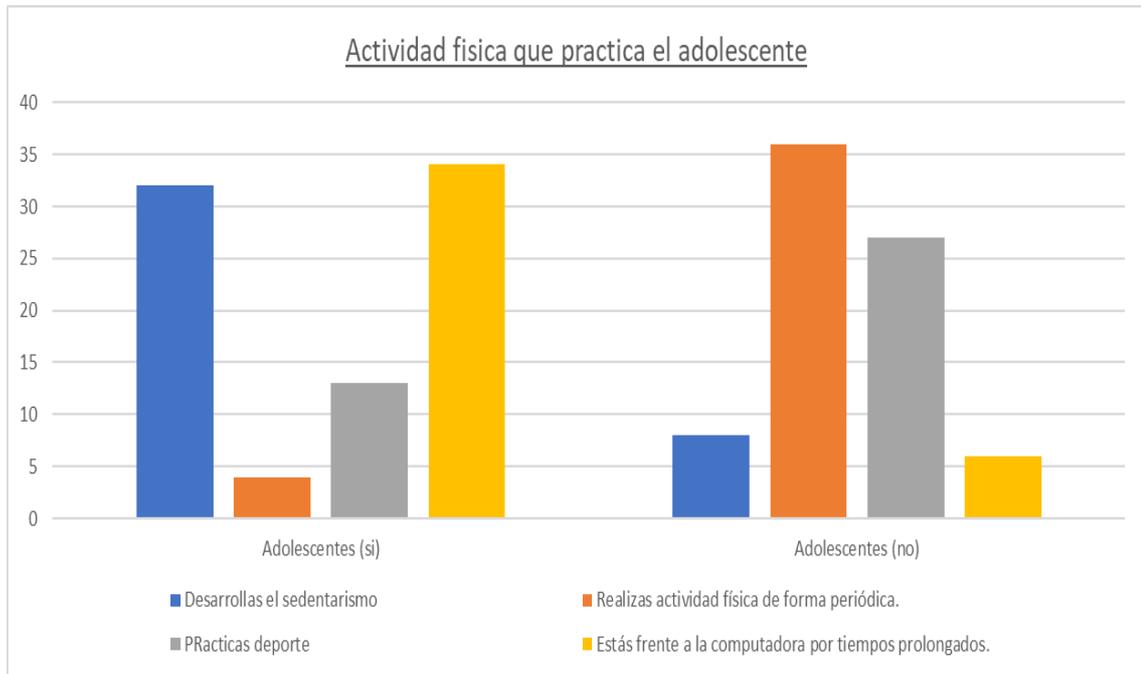


Figura 03: Actividad física que practica el adolescente

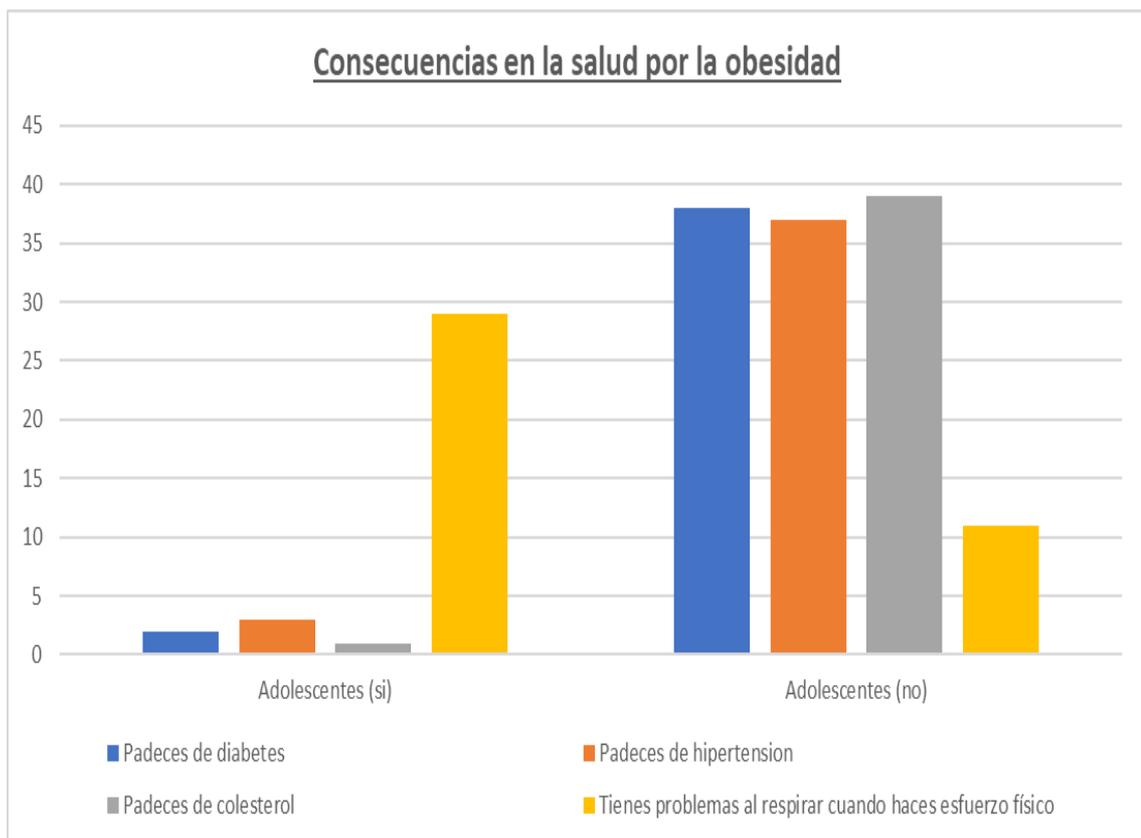


Figura 04: Consecuencias en la salud por padecer de obesidad