



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“Obesidad y Sedentarismo en los comerciantes del mercado 19 de  
Enero, San Juan de Lurigancho – 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
Licenciado en Enfermería**

**AUTOR:**

Morales Yzena, Robert Martín (ORCID: 0000 0002 9801 9900)

**ASESORA:**

Mg. De la Cruz Ruiz, María Angélica (ORCID: 0000-0003-1392-5806)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Enfermedades no Transmisibles

LIMA – PERÚ

2021

## Dedicatoria

Dedico el presente trabajo, en primer lugar, a Dios por bendecirme y darme la sabiduría para poder culminar satisfactoriamente esta investigación. A mis padres por su amor, dedicación, consejos y apoyo incondicional, gracias por todo.

## Agradecimiento

Estoy muy agradecido con los socios del mercado 19 de Enero del distrito de San Juan de Lurigancho, por su colaboración para la elaboración de esta investigación, de igual modo agradezco a mi docente Mg. María Angélica De La Cruz Ruiz Por su paciencia y orientación en este trabajo.

## Índice de contenido

	<b>Pág.</b>
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	12
3.1 Tipo y diseño de investigación	13
3.2 Variables y operacionalización	13
3.3 Población, muestra y muestreo	14
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección	14
3.5 Procedimientos	15
3.6 Método de análisis de datos	15
3.7 Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN	19
VI. CONCLUSIONES	23
VII. RECOMENDACIONES	24
REFERENCIAS	25
Anexo	
• Anexo 1: Matriz operacionalización de variables	42
• Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	47
• Anexo 3: carta n° 007-2021-cp enf/ucv- lima este	48
• Anexo 4: carta de autorización para recolección de datos	49
• Anexo 5: Consentimiento informado	50

## Índice de tablas

	Pág.
<b>Tabla N° 1:</b> Relación entre las variables Obesidad y Sedentarismo	17
<b>Tabla N° 2:</b> Prueba de hipótesis de la investigación Chi Cuadrado	20
<b>Tabla N° 2:</b> Matriz de operacionalización de variables	42

## Índice de Gráficos

	<b>Pág.</b>
<b>Gráfico 1.</b> Tabla cruzada entre los niveles de obesidad y de Sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho.	17
<b>Gráfico 2.</b> Nivel de Obesidad en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho	18
<b>Gráfico 3.</b> Nivel de Sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho	19

## RESUMEN

La investigación realizada tuvo como principal objetivo determinar la relación entre la Obesidad y el Sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021. El presente estudio fue de tipo básico de nivel descriptivo – correlacional, con un diseño no experimental de corte trasversal. La población fue conformada por 40 comerciantes del mercado 19 de enero del distrito de San Juan de Lurigancho, las técnicas utilizadas fueron la encuesta y los instrumentos fueron el cuestionario y hoja de recolección de datos. En los resultados se encontró que la mitad de los comerciantes en un 32,5%(13) tienen sobrepeso con sedentarismo medio, en tanto que los 22,5%(9) tiene sobrepeso con sedentarismo medio, y finalmente el 5%(2) tienen obesidad con sedentarismo medio. Por tanto, del total de los comerciantes del mercado 19 de Enero, solo el 20% tiene un alto sedentarismo, en cuanto a la hipótesis el resultado fue 0,000; es decir inferior al nivel de significancia de 0,05. Conclusión: si existe relación entre la obesidad y el sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021.

Palabras claves: obesidad, sedentarismo, comerciantes

## ABSTRACT

The main objective of the research carried out was to determine the relationship between Obesity and Sedentarism in merchants in Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021. The present study was of a basic descriptive-correlational level, with a non-experimental design of cross section. The population was made up of 40 merchants from the January 19 market in the San Juan de Lurigancho district, the techniques used were the survey and the instruments were the questionnaire and data collection sheet. In the results it was found that between the level of obesity and sedentary lifestyle, 50% have both moderate obesity and a medium sedentary lifestyle. On the other hand, 15% have severe obesity and average sedentary lifestyle; 12.5% are not obese and in turn have a low sedentary lifestyle. On the other hand, 10% have morbid obesity and a high sedentary lifestyle, on the other hand, regarding the hypothesis, the result was 0.000; that is, less than the significance level of 0.05. Conclusion: if there is a relationship between obesity and sedentary lifestyle in merchants at Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021.

Keywords: obesity, sedentary lifestyle, merchants



## I. INTRODUCCIÓN

Según la OMS en el año 2018 la obesidad hoy en día es una de las enfermedades con la tasa más alta de prevalencia en la población<sup>1</sup>, se evidencian el incremento de esta patología en varones y mujeres, en comparación de estudios realizados en los años ochenta y noventa.

Según La Organización Mundial de la Salud en el año 2018 señala que la obesidad es un principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas en los adultos como diabetes mellitus tipo 2, HTA, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, entre muchas más, Según la OPS, la obesidad es un problema de salud creciente que afecta cada vez más a la población general en el mundo sin importar género, grupo étnico o nivel socioeconómico.

La prevalencia del sobrepeso y la obesidad a nivel mundial es preocupante dado a su gran incremento que se ha dado en estos últimos años, actualmente constituye es considerado como unos de los problemas más graves de la salud pública más graves del siglo XXI, afectando progresivamente a muchos países en vías de desarrollo como el Perú.

La Universidad de Oxford señala que el Perú se encuentra entre los diez países con mayor tasa de obesidad<sup>5</sup>, es alarmante dicha información dado que las personas con sobrepeso tienen un 50.15% más de probabilidades de fallecer prematuramente, así mismo el Lic. Julio César Oscco, indicó que actualmente los adultos obesos se encuentran en un 62.4%, seguido de los niños en un 14.4%, esto se da a que las personas de todas las edades consumen mayormente comidas chatarras dado que esta a su alcance y así mismo no realizan alguna actividad física.

Según la OMS, el sedentarismo es la principal razón de muerte en el mundo, ya que, incrementa el riesgo de patologías no transmisibles<sup>2</sup>, ya sea diabetes, cáncer, enfermedades cardiológicas, a través de actividades con frecuencia o ejercicios se puede mejorar el estado de salud y generar un menor riesgo de enfermedades como la HTA, cardiopatías, diabetes, depresión.

Según estudios realizados por MINSA, los hallazgos más resaltantes fueron que la obesidad en mujeres es de un 23,3% más que el de los hombres que fue de 13,8%. Así mismo, se desagregaron por departamentos para ser obtener resultados más específicos hallándose que los hombres presentan mayor índice de obesidad en Ica (24,8%), Tacna (23,3%), Moquegua (21,8%), Madre de Dios (19,1) y Tumbes (19%); y en el caso de las mujeres fueron Tacna (37,2%), Ica (34,9%), Moquegua (33,9%), Madre de Dios (30,1) y Tumbes (27,9%).<sup>6</sup>

Asimismo, el MINSA, señala que casi el 92% de la población peruana no realiza ningún tipo de deporte o actividad física<sup>6</sup>, señaló que se reducen hasta un 90% de enfermedades no transmisibles gracias a un adecuado estilo de vida y hábitos nutricionales adecuados.

La obesidad va en aumento y es realmente preocupante porque compromete la salud de las personas, este mal ataca silenciosamente y no es mezquino dado que afecta a cualquier persona sin importar su género, nivel socioeconómico y grupo étnico. La investigación que a continuación se describe ha sido realizado con los comerciantes del Mercado 19 de enero, San Juan de Lurigancho, 2021, la cual ha sido muy minuciosa dado que se evaluó muchas características entre ellas destacan los estilos de vida y factores, dado que si hay un mal manejo estos mismos perjudican directa e indirectamente en la salud tanto actualmente como a futuro.

Por todo lo expuesto anteriormente, nuestro objeto principal de esta investigación son los comerciantes del “mercado 19 de enero”, para ello se describirán las características biológicas, psicológicas y sociales. Así mismo se le atribuirá el sedentarismo dado que afecta a la gran mayoría de comerciantes, la cual acarrea muchas enfermedades crónicas-degenerativas por la falta de actividad física. La investigación se fundamenta en datos tomados del sector bajo el procedimiento de la observación del comportamiento de los comerciantes, datos bibliográficos de estudios previos, además del diseño de un cuestionario de preguntas cuyos resultados permitieron hallar las determinantes y componentes del sedentarismo como relación en la obesidad de los comerciantes.

El sedentarismo en el aspecto psicológico es muy relevante puesto que es una enfermedad silenciosa, no solamente afecta a nivel físico sino también psicológicamente teniendo como consecuencia en la persona cuadros de depresión, ansiedad, estrés, baja autoestima entre otros puesto que la persona ya no puede realizar las mismas actividades que antes podía realizar, generando incluso hasta rechazo y vergüenza de su persona que se esta enfermando lentamente por la falta de actividad, teniendo a la larga una enfermedad crónica - degenerativa. Esta investigación pretende proyectar los beneficios de la actividad física tanto físico como psicológicamente para así reducir la tasa de sedentarismo.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señalo que el 60% de la población mundial, no ejecuta las medidas esenciales para conseguir beneficios saludables.<sup>5</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la estadística al año 2019 muestra casos de muerte por ausencia de actividades física en 3.2 millones. De igual manera el estilo de vida saludable es de vital importancia en la vida de una persona.<sup>21</sup>

Por otro lado, Sáez y Bernui, efectuaron instrucción en la comarca S.J.L por lo cual se obtuvo las siguientes conclusiones 63% conducta sedentaria. El 74.9% y 2.9% observar televisión y usaban la computadora, más de 2.5 horas al día. A ultima mención se recalcó que, el 53.1% no realizaba actividad.

Ante lo expuesto se realiza la formulación problemática de la investigación: Problema general, ¿Cuál es la relación entre la Obesidad y el Sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de enero, San Juan de Lurigancho, 2021? Y los siguientes problemas específicos: ¿Cuál es el nivel de Obesidad y sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021?

Así mismo, el objetivo general es Determinar la relación entre la Obesidad y el Sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de enero, San Juan de Lurigancho, 2021; y como objetivos específicos, Identificar el nivel de Obesidad en los comerciantes del mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021 y, Identificar el nivel de Sedentarismo en los comerciantes del mercado 19 de Enero San Juan de Lurigancho, 2021

Por ello, este estudio se justifica en la importancia de poder erradicar la obesidad y el sedentarismo que se presenta en su mayor parte en las personas que no mantiene un nivel de vida saludable, de las cuales traen consecuencias a futuro, reduciendo la esperanza de vida y aumentando los índices de prevalencia de enfermedades crónicas y prevenibles como diabetes, anorexia, hipertensiones, tabaquismo y otros.

La presente investigación da a conocer la obesidad y el sedentarismo en un grupo de comerciantes del Mercado 19 de Enero, cuyos resultados resaltan en concordancia de horma de Hornada de Lozanía de la teórica Nola Pender, indica la importancia que son las aptitudes y comportamientos ante la salud del individuo, entendiéndose que nosotros como enfermeros debemos brindar sesiones educativas concientizando sobre la modificación y adopción de diferentes hábitos saludables , lograr la mejoría con relatividad al linaje de vigor y la buena lozanía.

El propósito de este estudio es buscar variadas alternativas de solución, que mejoren la disminución de datos estadísticos, mejorando la promoción y comunicación en salud hacia la población, ganando así, mayor protagonismo al rol del personal de enfermería, a su vez inculcar, al cambio o mejora en su estilo de vida cotidiana, evitar consecuencias fatales para su vida y salud<sup>65</sup> Asimismo brindará importante información para el profesional de enfermería, el cual permitirá reconocer el problema de origen, en el cual se comprometan en la conducción de programas y estrategias preventivas especiales, así mismo en la presente investigación quedara plasmado instrumentos validados por Organizaciones con alta confiabilidad (OMS-MINSA), adaptado a nuestro medio, tiempo y espacio, el cual servirá como instrumento para otros estudios , encaminados en la misma línea de investigación, como también brindara motivación a otros investigadores a realizarlo. Por lo tanto, se genera la siguiente hipótesis general: H1.-Existe relación entre la Obesidad y el Sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021? HO-. No existe relación entre la Obesidad y el Sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021.

## II. MARCO TEÓRICO:

Quincho A, en la ciudad de Lima en el año 2017 realizó su tesis sobre obesidad y sedentarismo en pacientes de los consultorios externos de medicina en el Hospital Augusto Tello de Chosica en el 2017. Teniendo como objetivo el nivel de la obesidad y sedentarismo. La investigación fue de descriptiva, corte transversal. La muestra estuvo conformada por 60 pacientes. La confiabilidad fue medida mediante el coeficiente Alfa de Cron Bach, el cual tuvo un valor de 0,971, una confiabilidad excelente. Se concluye que, a mayor sedentarismo, mayor es el peso de los pacientes. Por otro lado, a menor obesidad menos sedentarismo.

Bilbao D, en la ciudad de Lima, en el año 2017 realizó su tesis sobre prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la Empresa de transportes "ETMOSA" Distrito San Martín Lima 2017. Con el objetivo de determinar la prevención del estrés y los hábitos sedentarios. La villa estuvo compuesta por piloto de transportes públicos del diseño ETMOSA. En conclusión, la rutinización y los problemas nutricionales devienen en efectos desfavorables tales como enfermedades de tipo crónicas.

De igual manera en la investigación Plaza K., en Lima, en el año 2017 realizo su investigación relación entre calidad de sueño con el grado de obesidad y circunferencia de la cintura de comerciantes del Gran Mercado Mayorista de Lima, 2016. En este estudio se tuvo por objetivo determinar la relación entre la calidad de sueño con el grado de obesidad y circunferencia de cintura. El enfoque fue cuantitativo, corte transversal y nivel correlacional. La muestra fue de 198 comerciantes. Se concluye que a peor calidad de sueño mayor riesgo a tener obesidad y en definitiva a riesgo cardio metabólico.

Álvarez G, Guadalupe M, Morales M, y Robles J. (Ecuador, 2016) elaboran un estudio sobre el sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. Teniendo como objetivo caracterizar el nivel de sedentarismo y a su vez la actividad física. Este estudio es de tipo descriptivo, con corte transversal. Para realizar los objetivos se empleó a una muestra de 240 personas. Analizando las características sociodemográficas el 48,5% tienen sexo masculino y el 51,5% tiene sexo femenino. En conclusión, se puede indicar que por lo menos la mitad de

las personas que son administrativos públicos, no hacen actividad alguna con el propósito de descender su sedentarismo.

Alarcón, O. et al, en México, 2018. Elaboraron el estudio sobre calidad de vida y obesidad en el personal de enfermería de una institución de salud de segundo nivel de atención en México. Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado de peso/obesidad y la calidad de vida. Esta investigación tuvo como muestra 109 enfermeros, a los cuales se aplicó un cuestionario. Se obtuvo como resultados que el 38,5% tiene peso normal. En conclusión, se demuestra que existe relación entre calidad de vida y obesidad en el personal de enfermería.

Morán L. y Narváez K en Ecuador en el año 2015, elaboraron su tesis sobre riesgo de morbi-mortalidad en pacientes obesos de 20-40 años de edad que acuden al Centro de Salud Juan Montalvo De La Ciudad De Guayaquil en el 2015. Teniendo como objetivo determinar el riesgo de morbi-mortalidad en los pacientes que tengan obesidad. Para ello contó con una muestra de 40 pacientes. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, corte transversal. El resultado fue que el 80% de los encuestados no efectúa actividad física. En conclusión, la muestra analizada tiene un elevado nivel de riesgo a desarrollar problemas de salud a causa de la obesidad.

Según Cofre, la obesidad es una enfermedad que afecta a nivel mundial, se califica por medro de tejido adiposo en todo el soma, también implica factores genéticos, metabólicos, psicológicos y ambientales.<sup>14</sup>

Según Palacios, la obesidad afecta con más frecuencia a niños y adolescente, se presenta como un acumulo anormal de grasa , puede llegar a ser perjudicial para la salud, y es causada por un desequilibrio energético, a largo tiempo nos conduce al almacenamiento excesivo de energía, las comidas al consumirlas en su frecuencia normal son base principal y fuente de energía, la cual se necesita para vivir, el peso corporal inadecuado es por la ingesta suficiente de energía la cual perjudica la salud.<sup>15</sup>

Según la Organización Panamericana de la salud (OPS) menciona que, la obesidad es un amontonamiento insólito o desmesurado de grasa que perjudica la salud, el IMC según terminología es (el peso de un individuo sobre la Talla al cuadrado).<sup>18</sup>

Según Quiñones, define el comportamiento de sedentarismo como la falta insuficiente de actividad física, donde el gasto de energía es bajo y esta se presenta cuando la persona se encuentra sentado sin movimiento, incluye también personas que manejan transportes, personas que trabajan en oficinas, sin embargo, es importante realizar caminatas por lo menos 30 minutos diarios.

Según Echevarría, nos dice que el sedentarismo es la indolencia óptica del incremento de morbilidad y mortalidad por patologías crónicas no transmisibles, ya que esto es un problema de salud pública donde la carencia de ejercicio físico es perjudicial para la salud y pone al cuerpo más vulnerable ante cualquier enfermedad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el acrecentamiento del sedentarismo y la asequible aproximación de estas, hacen que, las personas modifiquen sus labores lúdicas y recreativas, y que usualmente, estaban ligadas al denominado “ciclo de pantalla”, que hace años se reducía a ver la televisión y que, en la actualidad, abarca numerosas tareas, como usar el celular, estar en la computadora, con el equipo navegando por internet, etc.

Mientras tanto los pauta sedentarios, según Healy y Owen “Son cada vez más global y motivados por el ámbito”. La relación que los individuos se desenvuelven desde ahora, gira bajo peculiaridad de moverse muy poco y estar largos ciclos de espacio sentado.

La palabra actividad física es el conjunto de acciones y de movimientos que incluyen actividades rutinarias, algunas de ellas es la caminata de manera regular, actividades en el hogar, actividades estudiantiles, etc. El ejercicio hace referencia a actividades corporales estructuradas, repetitivo y sobre todo programadas con la finalidad de mantener hábitos saludables, es por ello que se menciona como actividad física. Es así que por lo general los adolescentes optan por un deporte relacionado a su gusto y ver la actividad física como un hobby o algo que le agrada realizar como el vóley, fútbol, tenis entre otros.

La OMS indica que el esfuerzo físico como actividades muy importantes teniendo relación con los estilos de vida saludable, nutrición inadecuada, el consumo de tabaco, el sedentarismo viene a ser elementos dañinos para la vida saludable y sobre todo enfermedades no transmisibles.

El trabajo físico se puede dividir en:

- Trabajo físico no estructurado: Refiere a cualquier acción que realiza el cuerpo, en la cual tendrá como consecuencia pérdida de energía muy arriba del reposo. Dentro de las acciones en la vida cotidiana necesitan de los esfuerzos físicos tales como la caminata, manejar bicicleta, bailar, entre otros.
- trabajo físico estructurado o ejercicio: son aquellos ejercicios físicos que son planificados, repetitivos y sobre todo estructurados y tienen como finalidad de mantener en forma, mejorar o mantener las condiciones físicas, que tengan relación con la salud. Tendrán que tener componentes como intensidades, durabilidad, densidades y por periodos.

Los dos tipos de trabajo físico ayudaran al buen funcionamiento del cuerpo humano, dando como resultado mejor movimiento, ser vitales, mejora el estado respiratorio, mejor movilidad muscular, mantenimiento o mejora el peso. También mejorar la activación de las endorfinas, es la hormona que guarda relación con el estado del humor, del placer y sobre todo la felicidad. Mantiene un peso adecuado en la cual se asocian al bienestar, "bien estar", y mejora el organismo en respuesta a la recuperación y disminuye riesgo de enfermedades.

El estilo de vida en la modernidad produjo el des favorecimiento con equipos que mejoran la actividad física y el medio de transporte que nos permite con facilidad desplazarnos, así también disminuyó la necesidad de movilizarnos, el cual se difundió tipos de ocio tales como el televisor, videojuegos, las redes sociales o el chat, actividades que requieren el mínimo esfuerzo físico.

Según el Dr. Mauricio León Rivera la marcha de ciencia ha rectificada modo visible peculiaridad de biografía, han surgido nuevos métodos de trabajo, así como nuevos



oficios cuya tendencia es el sedentarismo, una situación que nos pone en riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y cáncer.

El reposo diario es importante para la conservación de la mente y el cuerpo en un buen estado para la durabilidad del día. Por tanto, descansar bien es sinonimia del estado saludable, al experimentar el incómodo momento de sentir cansancio. La irritabilidad, dolores en la cabeza en el transcurso del día por descansar mal trae consigo una salud inadecuada. Por tanto, dormir en tiempo adecuado hace que sea beneficioso para el ser humano. Es recomendable descansar desde las 8.30 a 9.30 hora nocturna, con el fin de reponer la energía que fue consumido en el transcurso del día (en lo laboral, en la escuela, realizando deporte, etc.). Es importante tener conocimiento que la privación de sueño afecta en distintos aspectos de la vida, por ejemplo, en las capacidades de concentración en el centro laboral, los estudios, los cambios emocionales y el rendimiento de las actividades físicas.<sup>32</sup>

Un estudio de la Universidad Estatal de Kent, en Estados Unidos, confirma que el uso intenso de teléfonos móviles hace a las personas más sedentarias. La investigación, publicada por el *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, revela que quienes usan más los celulares están en peor forma física que quienes los usan menos.

Según estadísticas nacionales, los trastornos del sueño afectan mayormente a las mujeres en un 63,2%<sup>29</sup>, en cuanto a estos resultados los expertos afirman que el principal problema es el insomnio, las cuales afectan a un 30% de personas en algún momento de su vida.

Teoría y modelo de promoción según Nola Pender: Abarca aspectos de conocimientos conductuales, sobre factores influyentes en la salud, permitiendo desarrollar comportamientos saludables. Este modelo promueve los estilos saludables y tiene vital importancia porque genera un efecto positivo a la larga teniendo como resultados personas saludables. Según los categóricos de la hornada lozanía, Nola Pender separa los principios perceptuales y cognitivos, ella manifiesta que las creencias acerca de la salud son factores importantes para tomar decisiones en favor a la propia salud, la motivación para que la conducta sea adecuada, genera beneficios en la salud. La importancia de la salud es la base para

la autora, por ello indica que dependerá del positivismo, comprensión y humanismo, que la persona adquiere como ser integrar, aumentando su potencialidad, y sus decisiones con respeto a su salud y vida.

Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem pretende alcanzar el estilo de vida saludable y esto es posible solo cuando hay conocimientos, se debe tener congruencia y empeño por lograrlo, lo establece el autocuidado de la persona. Dorothea Orem refiere al autocuidado como acciones propias que empieza y realiza cada persona con la finalidad de conservar la vida, el bienestar, la salud, y responder de la forma constante a las necesidades que se requieran individualmente. Es importante para la buena vida, de no cumplirlas producirá enfermedades hasta causar la muerte de la persona de alguna forma, el cual lo realiza de acuerdo a su patrón sociocultural, costumbre, creencia en el grupo que pertenece la persona.

La función de enfermería para promover los hábitos saludables de vida en la persona ha sido un constante en los últimos años, a esto se fundamenta la actual investigación en la teoría de enfermería de Dorothea Orem, quiere decir que hace referencia al cuidado personal, se asocia con la prevención sanitaria. Dorothea Orem, "Enfermería es socorrer a la persona llevando a cabo el mantenimiento de uno mismo mantener lozanía y savia".

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y diseño de investigación:**

Según los autores del libro metodología de la investigación, Hernández, Fernández y Baptista, el tipo de esta investigación es Básica (ya que el presente trabajo generara nuevos estudios y conocimientos). El Enfoque es Cuantitativo (permite redactar datos numéricos de los comerciantes, lo cual se analizará por medio estadísticos para probar la hipótesis), Diseño no Experimental debido a que no se manipularan las variables, Corte transversal por la recolección de datos en un momento dado, Nivel Descriptivo-Correlacional (se describirá cada variable ya que mantienen amplia relación entre ellas).<sup>35</sup>

INDICADORES. - Índice de Masa Corporal I.M.C

$$\frac{P}{T^2}$$

ESCALA MEDICIÓN. - Normal (18,5 a <25)

Sobrepeso (25 a <30)

Obeso ( $\geq 30$ )

### 3.2 Variables y operacionalización:

Ambas variables son de categoría cualitativas, ya que pueden ser representadas verbalmente por categorías, participación mide la relación entre variables.

Por otro lado, la variable obesidad es dependiente de la variable sedentarismo, ya que es el factor que el investigador observa el efecto de la variable independiente o variable causa.

#### Variable 1: Obesidad

DEFINICIÓN CONCEPTUAL. - Según Cofre<sup>1</sup> indica que la obesidad es una pandemia dado que esta afecta gradualmente a nivel mundial, se caracteriza principalmente por la acumulación de tejido adiposo en todo el cuerpo, esta también implica los factores genéticos, metabólicos, psicológicos y ambientales, la forma con que esta enfermedad se está incrementando nos está afectando tanto económicamente como psicológicamente.

DEFINICIÓN OPERACIONAL. - La obesidad será medida mediante la técnica de la observación, y el instrumento será a través de la Ficha Técnica OMS 2018.

#### Variable 2: Sedentarismo

DEFINICIÓN CONCEPTUAL. - Según Echevarría<sup>29</sup> nos dice que el sedentarismo es La inactividad física tiene como efectos directos e indirectos sobre el incremento de morbilidad y mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles ya que esto es un problema de salud pública donde la carencia de ejercicio físico es perjudicial para

la salud y pone al cuerpo más vulnerable ante cualquier enfermedad donde la más común son las enfermedades cardiacas.

DEFINICIÓN OPERACIONAL. - Se realizó la medición a través de la técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario validado por la OMS, la actividad física y el sedentarismo, IPAQ (International Physical Activity Questionnaire).

INDICADORES. - Tiempo Sentado

Actividades moderadas por más de 10 minutos

Días de actividades moderadas

Horas y minutos de actividades moderadas

Tiempo de actividades intensas con gran esfuerzo físico

Días de actividad física intensa

Horas y minutos de actividad intensa

ESCALA MEDICIÓN. - Alto (<600)

Medio (600 a <300)

Bajo ( $\geq 300$ )

### 3.3 Población, muestra y muestreo:

La población de este presente estudio está conformada por una totalidad de 40 comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, siendo la muestra el 100% tanto varones como mujeres.

La Unidad de análisis: son los comerciantes que laboran en el Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho.<sup>68</sup>

Criterio de inclusión:

- Comerciantes del Mercado 19 de Enero que asistan el día de la aplicación del instrumento.
- Comerciantes del Mercado 19 de Enero, que firmaron el consentimiento informado.

Criterio de exclusión:

- Comerciantes del Mercado 19 de Enero que no asisten el día de la aplicación del instrumento.
- Comerciantes del Mercado 19 de Enero, que no firmaron el consentimiento informado.

#### 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección:

Por ello, en el presente estudio para medir la primera variable (Obesidad) el cual desarrollará como técnica la Tabla de Medición IMC (Norma Técnica OMS), para la medición de la segunda variable (Sedentarismo) se usará el cuestionario IPAQ (Global Physical Activity questionnaire, Cuestionario tipo encuesta para evaluar el nivel de Actividad física y el comportamiento sedentario en poblaciones de estudio, validado mundialmente por la OMS. Dichos instrumentos permitirán recoger los resultados y reconocer la Obesidad y el Sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho.

La validación de los dos instrumentos se realizó ante un juicio de expertos la cual se contó con la participación de dos metodólogas y tres especialistas en el tema de enfermedades no transmisibles.

Se determino el nivel de confiabilidad de los dos instrumentos a través de una prueba piloto donde participaron 20 comerciantes del Mercado Señor de los Milagros, los cuales pertenecen a una población distinta a la que se ha trabajado en esta presente investigación, luego se pasó por el programa SPSS static versión 22 para determinar el Alfa de Cron Bach, para el primer instrumento con un 0,782 y para el segundo 0.741, indicándonos que ambos instrumentos son confiables.

#### 3.5 Procedimientos:

La recolección de datos se obtuvo en colaboración a la población en estudio, la cual se comprometió por medio de un consentimiento informado, es así que por la situación actual de la pandemia opte por tener los resultados por medio presencial y a la vez virtual (zoom) luego se realizó las medidas antropométricas como peso y talla en algunos comerciantes y otros me lo pasaron por whatsapp para poder así calcular IMC (obesidad) y también se aplicó el cuestionario por ambos medios

presencial y virtual (sedentarismo). Por otro lado, previamente se realizó la documentación administrativa a la institución se presentó un documento de presentación de la investigación donde se describía los objetivos y la importancia del estudio para los comerciantes y sabiendo los resultados se realizaría estrategia para mejorar la calidad de vida y sus hábitos saludables

### 3.6 Método de análisis de datos

El análisis de los datos de la investigación tuvo un proceso secuencial y ordenado la cual consta de la codificación, tabulación y validación de los datos al programa estadístico IBM SPSS Stactic versión 22, obteniendo los gráficos que nos ayudan a interpretar mejor los resultados y luego se realizó la prueba de hipótesis el Chi Cuadrado para ver si se acepta la hipótesis planteada.

### 3.7 Aspectos éticos

La investigación presente tiene como aspectos éticos

- a) Autonomía: se cumple con la igualdad y oportunidad de las madres participes del estudio, ellas estarán informadas y deciden si participan, a través de la firma del consentimiento informado.
- b) Beneficencia: Principalmente el autor de la investigación lograra sus objetivos, y las madres tendrán información acerca de la prevención,
- c) No maleficencia: Los datos adquiridos serán utilizados solo para el estudio es decir no se publicará con el fin de generar daños
- d) Justicia: El estudio se realizará con todas las madres participantes, no se separará a ningún de ellas, se empleará la misma metodología para todas ellas.

## VI. RESULTADOS

Tabla 1

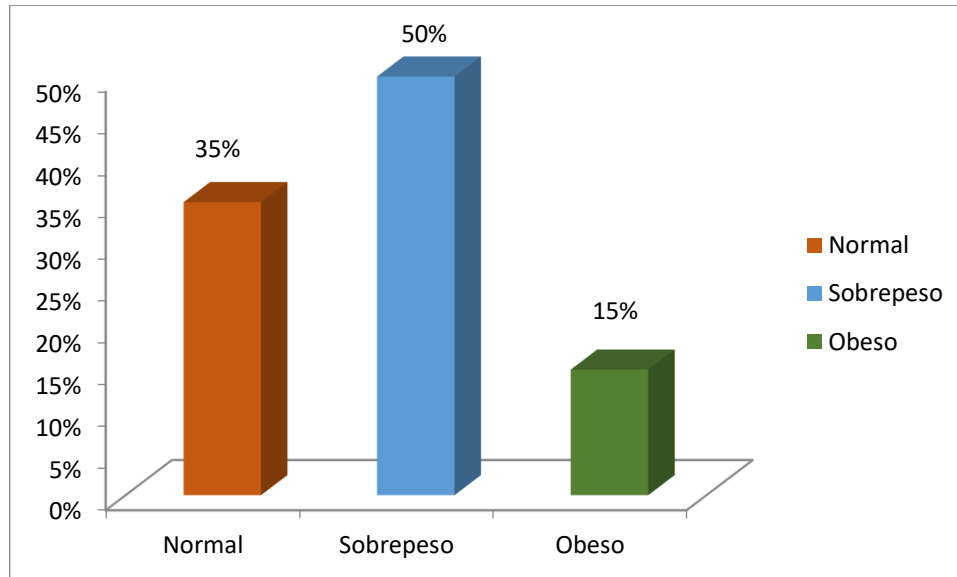
***Relación entre la Obesidad y el Sedentarismo en comerciantes del Mercado  
19 de enero, San Juan de Lurigancho, 2021***

		Sedentarismo			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Obesidad	Normal	5 12,5%	9 22,5%	2 5%	16 40%
	Sobrepeso	3 7,5%	13 32,5%	4 10,0%	20 50,0%
	Obeso	0 0,0%	2 5,0%	2 5,0%	4 10,0%
Total		8 20,0%	24 60,0%	8 20,0%	40 100,0%

Como se aprecia en la tabla 1, la mitad de los comerciantes en un 32,5% (13) tienen sobrepeso con sedentarismo medio, en tanto que los 22,5% (9) tienen sobrepeso con sedentarismo medio, y finalmente el 5% (2) tienen obesidad con sedentarismo medio. Por tanto, del total de los comerciantes del mercado 19 de Enero, solo el 20% tiene un alto sedentarismo. Por los datos expuestos, se observa que en su mayor parte hay una tendencia creciente del sedentarismo desde la no obesidad, en los que están normal y con sobrepeso. Es decir, mientras mayor aumenta la tendencia desde la no obesidad a la obesidad, aumenta también el nivel sedentarismo, lo que pone en evidencia una relación directa entre las variables obesidad y sedentarismo.

**Grafico n° 1**

***Nivel de Obesidad en los comerciantes del mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021***

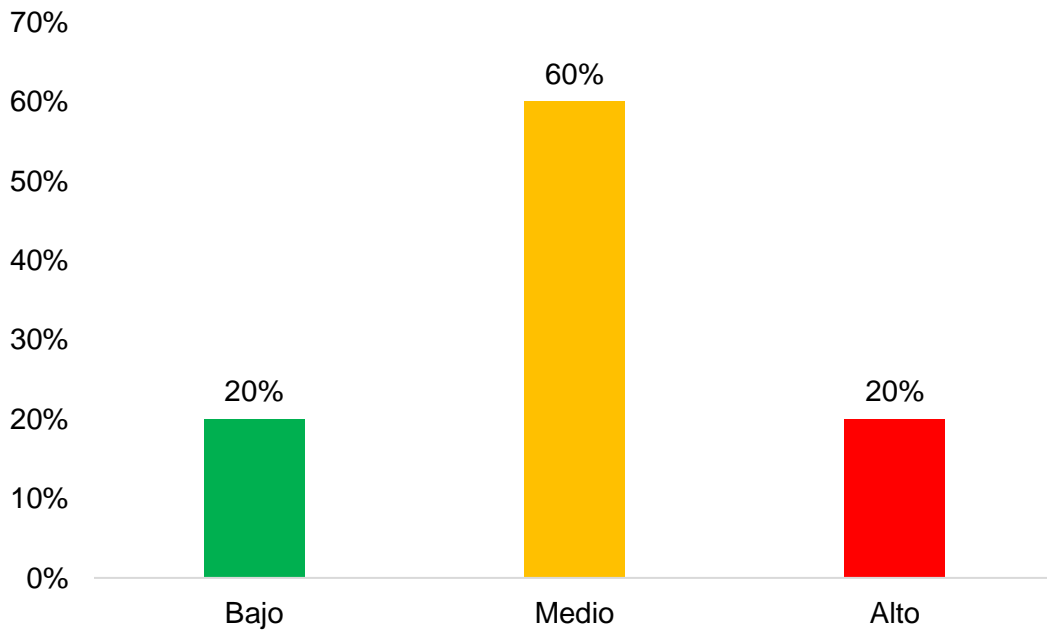


En el Grafico n°1, del 100% (40) de los comerciantes del Mercado 19 de enero se observa que los niveles de obesidad, el 50% (20) se encuentran en sobrepeso, mientras que el 35% (16) normal y el 10% (4) son obesos. Es decir, la mayoría de los comerciantes del Mercado 19 de enero se encuentran con sobrepeso.



### Gráfico n° 2

#### **Nivel de sedentarismo en los comerciantes del Mercado 19 de enero San Juan de Lurigancho, 2021**



En el gráfico 2, del 100% (40) de los comerciantes del Mercado 19 de enero, se observa que los niveles del sedentarismo el 60% (24) es medio, el 20% (8) es bajo, y el 20% (8) es alto. Es decir, la mayoría de los comerciantes del Mercado 19 de enero tienen un nivel medio de sedentarismo.

## Prueba de Hipótesis

H1.-Existe relación entre la obesidad y el sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021.

H0-. No existe relación entre la obesidad y el sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021.

### Nivel de significancia:

0,05

### Cómo interpretar:

Si la significancia (Sig.) resulta inferior al nivel de significancia de 0,05; entonces se rechaza la hipótesis nula y se toma la alterna.

Tabla N° 2

### *Pruebas de chi-cuadrado*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	64,762a	8	,000
Razón de verosimilitud	56,507	8	,000
Asociación lineal por lineal	29,673	1	,000
N de casos válidos	40		

### Interpretación:

El resultado de la significancia (Sig.) fue 0,000; es decir inferior al nivel de significancia de 0,05. Ello indica que se rechaza la hipótesis nula y por ende se toma la alterna la cual indica que existe relación entre la obesidad y el sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021.

## V. DISCUSIÓN

La obesidad en la actualidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una de las patologías silenciosas con una mayor tasa de prevalencia en la población a nivel mundial, es así que nos referimos a la obesidad como una enfermedad no trasmisible que se califica por medio de tejido adiposo en todo el soma, también implica factores genéticos, metabólicos, psicológicos y ambientales, es así que esta enfermedad afecta con más frecuencia a niños y adolescente, se presenta como un acumulo anormal de grasa, que puede traer fatales consecuencias en la salud, y es causada por un desequilibrio energético, a largo tiempo nos conduce al almacenamiento excesivo de energía, las comidas al consumirlas en su frecuencia normal son base principal y fuente de energía, la cual se necesita para vivir, el peso corporal inadecuado es por la ingesta suficiente de energía la cual perjudica la salud, es así que es alarmante el aumento de la prevalencia de esta donde, estudios evidencian que se ha incrementado casi triplicando en varones y mujeres, en comparación de estudios realizados en los años ochenta y noventa.

Por otro lado, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo es el principal factor de muerte en el mundo ya que incrementa el riesgo de patologías no transmisibles ya sea la principal la obesidad, diabetes, cáncer, enfermedades cardiológicas, a través de actividades físicas con frecuencia o ejercicios se puede mejorar el estado de salud y generar un menor riesgo de enfermedades antes mencionadas.

Por todo ello, y por lo preocupante. es la obesidad ahora en estos tiempos por lo mismo de la pandemia que estamos viviendo en la actualidad del SARS Cov 19 (COVID 19), se planteó el objetivo general de determinar la relación entre la Obesidad y el Sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021, ya que conociendo así los resultados de este estudio, el personal de salud del primer nivel de atención de salud, podrá intervenir por medio de programas educativos – demostrativos o estrategias innovadoras que empoderen a los comerciantes y a su población en general a adoptar practica de hábitos saludables para su salud y mejorar así la calidad de ella.

Por ello en los resultados que presenta este estudio con respecto a la relación de las variables de obesidad y sedentarismo se obtuvo el valor de 0,000; es decir inferior al nivel de significancia de 0,05, lo que significa que se acepta la Hipótesis alterna, Si existe relación entre la obesidad y el sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021. En los antecedentes podemos observar que coinciden con el estudio de Quincho A, quien tuvo como resultado que la relación se midió mediante la prueba de Pearson con lo cual se supo que la relación fue directamente proporcional, a un nivel de significancia de 0,05 cual concluye que, a mayor sedentarismo, mayor es el peso de los pacientes y que por otro lado, a menor obesidad menos sedentarismo, es así que coincide a la vez con Plaza K, quien concluyó mediante su prueba de hipótesis 0,038 que a peor calidad de sueño mayor riesgo a tener obesidad y en definitiva a riesgo cardio metabólico. Por otro lado, un estudio en México de Alarcón O, concluyo que existe relación entre calidad de vida y obesidad en el personal de enfermería, del mismo modo Morán L y Narváez K, en su estudio concluyeron de la muestra analizada si tiene un elevado nivel de riesgo a desarrollar problemas de salud a causa de la obesidad.

Es así que por medio de estos resultados tanto del estudio presente como de estudios anteriores de las mismas variables de investigación, nos evidencia que la obesidad está sujeto a uno de los principales factores que es el sedentarismo, por ello es ahí donde se debe trabajar en la prevención y promoción de enfermedades no trasmisibles en este caso énfasis a la obesidad y a la vez tratar de disminuir el sedentarismo que es uno de los factores de riesgos principales para desarrollar obesidad por lo contrario debemos incentivar programas de actividad física desde las instituciones educativas para que nuestro niños sean saludables y por ende sean en un futuro adultos con una buena calidad de vida y así evitar que sea la obesidad también un factor de riesgo para otras enfermedades crónicas degenerativas.

Ahora respecto a los resultados de esta investigación en la variable de estudio obesidad que presentan los comerciantes del mercado 19 de Enero del distrito de San Juan de Lurigancho se encontró que entre el nivel de obesidad, el 50% posee

Sobrepeso, el 35% no presenta Obesidad, el 15% son Obesos, donde los resultados coinciden con la investigación de Moran L y Narváez K, donde refieren que los pacientes con Sobrepeso u Obesidad aumenta significativamente los riesgos de morbi- mortalidad con enfermedades crónicas degenerativas como el 30% indicó tener familia con diabetes, el 10% tuvo cáncer o problemas cerebro-vasculares, el 20% tiene apnea, el 62,5% presenta angina de pecho y el 25% dice que siente dolor y opresión en el pecho, también en la investigación de Plaza K, el concluye que a peor calidad de sueño mayor riesgo a tener obesidad y en definitiva a riesgo cardio metabólico, así mismo el investigador Quincho A, refiere que a mayor sedentarismo, mayor es el peso de los pacientes, por lo tanto a menor obesidad menos sedentarismo.

Por otro lado, difiere con el estudio de Alarcón O, quien realiza su estudio en una población diferente en los profesionales de salud particularmente en personal de enfermería donde se obtuvo como resultados que el 38,5% tiene peso normal.

Con todos estos resultados podemos inferir que también tiene un papel importante las características de la población o muestra, ya que dependiendo de eso se tiene diferentes resultados como por ejemplo en una de las investigaciones, al ser su unidad de estudio el personal de salud es diferente los resultados por su misma formación en salud y conocimientos, en cambio en personas que no son del ámbito de la salud sus conocimientos y hábitos de cuidado de salud son más precarios.

Es así que para la variable de sedentarismo se observa que el 60% de sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero tiene sedentarismo medio, por otro lado, el 20% tiene sedentarismo bajo, y finalmente el 20% tiene sedentarismo alto, por ello en el estudio de Moran L, sus resultados fueron que el 80% de los encuestados no efectúa actividad física. El 77,5% no realiza actividad física por tener escasa voluntad, en otro estudio de Álvarez G, Guadalupe M, Morales M y Robles J, se evidencia que el 48,5% son de sexo masculino y el 51,5% son de sexo femenino, donde se puede indicar que por lo menos la mitad de las personas en estudio, no hacen actividad alguna con el propósito de descender su sedentarismo.

Por ello mediante estos resultados podemos aseverar que hay un gran número de población que no realiza ninguna actividad física ni ejercicios, por ello se ve elevado los índices de sedentarismo, es por ello que se debe realizar programas y estrategias innovadores para poder incentivar y así la población adopte la actividad física como una actividad cotidiana y rutinaria, siendo así de ayuda para disminuir la prevalencia de obesidad y de enfermedad que puedan conllevar a esta en su desarrollo.

## VI. CONCLUSIONES

1. Por ello se llega a la conclusión de que si existe relación entre la variable obesidad y el sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021.
2. Respecto a la Obesidad se encontró que la mayoría de los Comerciantes del Mercado 19 de Enero presentan Sobrepeso
3. Respecto al Sedentarismo se encontró que la mayoría de los Comerciantes del mercado 19 de Enero presentan Sedentarismo medio
4. Por ello en los resultados que presenta este estudio con respecto a la relación de las variables de obesidad y sedentarismo se obtuvo el valor de 0,000; es decir inferior al nivel de significancia de 0,05, lo que significa que se acepta la Hipótesis alterna, Si existe relación entre la obesidad y el sedentarismo en comerciantes del Mercado 19 de Enero, San Juan de Lurigancho, 2021.

## **VII.RECOMENDACIONES:**

1. Se recomienda al presidente de la Asociación de Propietarios del Mercado 19 de Enero realizar programas sobre actividades físicas, realice coordinaciones con el establecimiento de salud más cercano con la finalidad de impulsar el desarrollo de un programa educativo y/o eventos deportivos tales como: paseos y excursiones, campeonatos deportivos de vóley, futsal, básquet, atletismo
2. Del mismo modo a los profesionales del área de Salud Pública vigilar y evaluar las estrategias y métodos que se aplican ante este problema que puede ser prevenible, para lograr desde niños que adopten hábitos saludables y así en el futuro sea un adulto sano y con calidad de salud: Actividad física, manejo de estrés, actividades responsables de la salud, descanso y sueño.,
3. Así mismo se recomienda a todos los establecimientos de primer nivel de atención a comprometerse y empoderarse en la intervención de prevención y promoción de salud en esta problemática, para poder disminuir la prevalencia e índice de la obesidad y sedentarismo en todas las etapas de vida.
4. Se recomienda del mismo modo a los profesionales de enfermería, continuar realizando actividades prevención primaria, secundaria y terciaria, y también actividades de promoción de la salud con estas problemáticas, realizado una priorización en las poblaciones vulnerables.
5. Del mismo modo se recomienda a futuros investigadores a seguir esta línea de investigación de enfermedades no trasmisibles, que indaguen más sobre esta problemática y a la vez incorporen nuevas variables de estudio, así mismo realizarlos en diferentes provincias de nuestro Perú.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. [en línea]. Canadá: OMS; 1986. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud.com. Bulletin of the World Health Organization. [en línea]. Ginebra: OMS; 2018. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.18.222042>
3. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud. [en línea]. Ginebra: OMS; 2016. [accesado 7 Mar 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
4. Fondo de las Naciones Unidas. Situación del Adolescente de América latina y el Caribe: [en línea]. Perú: UNICEF; 2018. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: [https://www.unicef.org/lac/adolescente\\_peru](https://www.unicef.org/lac/adolescente_peru)
5. Organización Mundial de la Salud.com. Bulletin of the World Health Organization. [en línea]. Ginebra: OMS; 2018. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.18.222042>
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Estado de la Niñez y Adolescencia: Abril-mayo-junio 2017 y 2018. [en línea]. Perú: INEI; 2018. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: [https://lampadia.com/assets/uploads\\_documentos/9e829-03-informe-tecnico-n03\\_ninez-y-adolescencia-abr-may-jun2018.pdf](https://lampadia.com/assets/uploads_documentos/9e829-03-informe-tecnico-n03_ninez-y-adolescencia-abr-may-jun2018.pdf)
7. Jiménez J. Determinación de los Hábitos alimentarios en las escuelas y colegios fiscales de Zamora y Loja. [en línea]. [Tesis de título de médico]. Ecuador: Universidad Técnica Particular de Loja; 2015. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/7813/1/Jimenez%20Rey%20-%20Medicina.pdf>
8. Pardo K. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria. Institución educativa Glorioso Húsares de Junín. El Agustino, 2016. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Perú: Universidad Privada Cesar Vallejo; 2016.

- [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/4018/Pardo\\_LKK.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/4018/Pardo_LKK.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
9. Santinelli M. Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que concurren a la Escuela Secundaria de Paivon Arriba, de la provincia de Santa Fe. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Argentina: Universidad Abierta Interamericana; 2015. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110709.pdf>
  10. Álvarez G y Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de Enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2015. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20ODE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf>
  11. Ruiz E, Del Pozo S, Valero V y Ávila J. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles Patrón de consumo de bebidas fermentadas. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. España: Universidad OEU San Pablo; 2016. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/30092014131915.pdf>
  12. Quintero J. Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en Neo javerianos del Programa Nutrición y Dietética de la PUJ primer periodo 2015. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana; 2015. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: [https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/Quintero\\_GodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/Quintero_GodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  13. Fernández A. Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2016. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Perú: Universidad Privada Cesar Vallejo; 2016. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18194/Fernandez\\_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18194/Fernandez_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

14. Cofre C, El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física, El sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile [Universidad de Granada 201
15. Palacios D. Consumo excesivo de gaseosa y riesgo de obesidad de la ciudad de Trujillo 2017 (Universidad Antenor Orrego de Trujillo-Perú, 2017)
16. Aroni A y Sosaya M. Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Casimiro Cadros sector I– Cayma- 2016. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Perú: Universidad Ciencias de la Salud Arequipa; 2016. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <http://repositorio.ucs.edu.pe/bitstream/UCS/23/1/aroni-damian-americo.pdf>
17. Real academia española. org. es. Diccionario de la real academia española. [en línea]. España: RAE; 2019. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <http://www.rae.es/>
18. Organización Panamericana de Salud. Estrés y comportamiento socio psicológicos en el adolescente. [en línea]. Perú: OPS; 2016. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en: [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es)
19. Borges H. Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de Nutrición. [en línea]. México. Volumen 13, Número 2; 1990. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <http://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/144> Quiñones L, Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017 [Universidad nacional de San Marcos. Lima –Perú 2018
20. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud [en línea]. Ginebra: OMS; 2018. [accesado 7 Mar 2019]. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/home.htm>
21. Organización Mundial de la Salud. Serie de Informes Técnicos 916. Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Informe de una consulta

- mixta de expertos [en línea]. Ginebra: OMS/ FAO; 2003. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO/997>
22. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [en línea]. Ginebra: OMS; 2014. [accesado 7 Mar 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
23. Loayza D y Muñoz J. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Perú: Universidad Nacional de Huancavelica; 2017. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. Huanca G. Estilos de vida relacionada con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las instituciones educativas de la ciudad de Juliaca. 2016. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2016. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3610/Huanca\\_Mamani\\_Gaby\\_Sharon.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3610/Huanca_Mamani_Gaby_Sharon.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
25. Ministerio de salud. Documento técnico promoviendo estilos de vida saludables. [en línea]. Perú: MINSA; 2018. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203\\_prom30.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf)
26. Mahan L. Kathleen; Stump Escote Sylvia. Nutrición y Dieta terapia de, Krause. Versión en español de la 13va.ed. [en línea]. España: ELSEVIER; 2004. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en: <http://docshare01.docshare.tips/files/14934/149346128.pdf>
27. Organización Mundial de la Salud. ¿Qué es la promoción de la salud? Preguntas y respuestas. [en línea]. Ginebra: OMS; 2016. [accesado 7 Mar 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
28. Echevarría p, factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes universitarios universidad de san Martín de Porres, 2015 [Universidad san Martin de porras lima-Perú 2015Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. México D.C: McGraw-Hill. 6ta. Ed; 2014.

29. Organización Panamericana de Salud. Estrés y comportamiento socio psicológicos en el adolescente. [en línea]. Perú: OPS; 2016. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en: [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es)
30. Aristizábal P, Blanco M, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. [en línea]. Rev.Enferm. Univ. (México). 2011; 8 (4): 16 -23. [accesado 18 Mar 2018]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
31. Organización Mundial de la Salud.com. Global Health observatory (GHO) data. Life expectancy. [en línea]. Geneva: OMS; 2018. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: [http://www.who.int/gho/mortality\\_burden\\_disease/life\\_tables/en/](http://www.who.int/gho/mortality_burden_disease/life_tables/en/)
32. Organización Mundial de la Salud. Nutrición. [En línea]. Ginebra: OMS; 2014. [Accesado 7 Mar 2019]. Disponible en: [http://www.who.int/nutrition/about\\_us/es/](http://www.who.int/nutrition/about_us/es/)
33. Aristizábal P, Blanco M, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. [en línea]. Rev.Enferm. Univ. (México). 2011; 8 (4): 16 -23. [Accesado 18 Mar 2018]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
34. Prado L, González M, et. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. [en línea]. Cuba: Rev. Med. Electron. vol.36 no.6 Matanzas; 2016. [Accesado 6 Mar 2019]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242014000600004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004)
35. Hernández R, Fernández, Baptista M. Metodología de la investigación. 6<sup>ta</sup> ed. México D.C. McGraw- HILL.2014.

36. WorldHealthOrganization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. Technical Report Series No. 854. Geneva: WorldHealthOrganization, 2020
  
- .37. WorldHealthOrganization. Craig C, Marshall A, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Pratt M, et al. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).12-country Reliability and Validity Med Sci exercise, 35, 2018

*ANEXOS*

### ANEXO 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA MEDICIÓN
OBESIDAD	Según Cofre <sup>14</sup> la obesidad es una enfermedad que está afectando a nivel mundial que se caracteriza por una acumulación de tejido adiposo en todo el cuerpo, esta también implica los factores genéticos, metabólicos, psicológicos y ambientales, la forma con que esta enfermedad se está incrementando nos está afectando tanto económicamente como psicológicamente.	La obesidad será medida mediante la técnica de la observación, y el instrumento será a través de la Ficha Técnica OMS 2018.	Medidas Antropométricas	I.M.C $\frac{P}{T^2}$	Normal IMC = 18,5 a <25 Sobrepeso IMC = 25 a <30 Obeso IMC ≥ 30



VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA MEDICIÓN
SEDENTARIS MO	Según Echevarría <sup>29</sup> nos dice que el sedentarismo es La inactividad física tiene como efectos directos e indirectos sobre el incremento de morbilidad y mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles ya que esto es un problema de salud pública donde la carencia de ejercicio físico es perjudicial para la salud y pone al cuerpo más vulnerable ante cualquier enfermedad donde la más común son las enfermedades cardiacas.	Se realizó la medición a través de la técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario validado por la OMS, la actividad física y el sedentarismo, IPAQ (International Physical Activity Questionnaire )	Actividad sedentaria	Tiempo sentado	Alto <600
			Actividad moderada	Actividades moderadas por más de 10 minutos Días de actividades moderadas Horas y minutos de actividades moderadas  Tiempo de actividades intensas con gran esfuerzo físico Días de actividad física intensa Horas y minutos de actividad intensa	Medio 600 a <300
			Actividad vigorosa		Bajo ≥ 300

## ANEXO 2

### INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

#### CUESTIONARIO MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA (GPAQ)

A continuación, encontrará un cuestionario que deberá leer detenidamente y si tiene inquietudes no dude en preguntar.

##### Actividad física

En relación al tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física, intente contestar todas las preguntas, aunque no se considere una persona activa. Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de pasear, de sacar al perro, salir de compras, En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Pregunta	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
<b>En el trabajo</b> 1 ¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, carga y descarga de productos] durante al menos 10 minutos consecutivos?					
2.- En una semana típica, ¿realiza usted actividades físicas intensas en					

<p>su trabajo? <b>Para desplazarse:</b>          Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, a casa, pasear al perro</p> <p>3.-Camina usted o usa una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p>					
<p><b>En el tiempo libre:</b> Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.</p> <p>4.- En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p>					
<p><b>Actividad física</b> 5.-En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, ¿jugar al voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p>					

6.-Se considera usted una persona sedentaria?					
7.-Duerme usted de corrido sin presentar intervalos de insomnio?					
8.-Usted le dedica al trabajo más de 12 horas al día?					
9.- ¿En día laborable, usted realiza aproximadamente más de 2000 pasos?					
10.-Durante sus horas laborales usted usa el Celular?					
11.- ¿Al culminar sus labores, usted realiza actividades como descansar, ver televisión y revisar las redes sociales?					
12.-Tu trabajo implica estar de pie?					
13.-Si en su jornada laboral tiene un periodo de descanso (media hora como mínimo, aprovecho en descansar, comer algo y/o reviso mi celular					
14.- ¿Usas el celular un promedio de 8 horas al día?					
15.- Alguna vez te has enfermado por exceso de labores?					
16.- ¿El uso de la tecnología ha cambiado tu estilo de vida más sedentario?					
17- ¿En los periodos de descanso en tu centro de labores, sueles tomar una siesta?					

## Anexo N° 3: CARTA N° 007-2021-CP ENF/UCV- LIMA ESTE



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

San Juan de Lurigancho, 30 de abril del 2021

### CARTA N°007-2021-CP ENF/UCV-LIMA ESTE

**Señor:**  
**Fidel Paredes Miranda.**  
**Presidente del mercado 19 de enero, S.J.L.**

*De mi mayor consideración:*

La que suscribe, Mg Luz María Cruz Pardo , Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar al investigador **MORALES YZENA ROBERT MARTIN**, con DNI N° 41159249 estudiante de nuestra institución educativa, que cursa actualmente el X ciclo, quien optará el Título Profesional de Licenciada en Enfermería por nuestra Universidad con el Trabajo de Investigación titulado "**Obesidad y sedentarismo en los comerciantes del mercado 19 de enero S.J.L, 2020**" para lo cual, solicito a usted conceda la autorización del campo de investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir con un aporte científico, que repercutirá positivamente en la salud de la población y/o a la Carrera Profesional de Enfermería.

Adjunto: Proyecto de investigación aprobado por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.



**Mg Luz María Cruz Pardo**  
Coordinadora Académica de la C.P. de Enfermería  
UCV – Campus San Juan de Lurigancho

ASOCIACION DE PROPIETARIOS DEL MERCADO  
19 DE ENERO DE MANGOMARCA  
*[Signature]*  
SECRETARIA DE OFICINA ADMINISTRATIVA

## Anexo N° 4: CARTA DE AUTORIZACION PARA RECOLECCION DE DATOS



### ASOCIACION DE PROPIETARIOS DEL MERCADO 19 DE ENERO DE MANGOMARCA

Fundado el 19 de enero de 1975 - R.J. N° 5035 del 17-8-81

Mediante el presente, se autoriza a ROBERT MARTIN MORALES YZENA identificado con DNI: 41159249 (estudiante de la Universidad Cesar Vallejo sede Lima-Este) A realizar su trabajo de Investigación titulado "Obesidad y Sedentarismo en los comerciantes del mercado 19 de enero – San Juan de Lurigancho 2021.

Se extiende documento para los fines convenientes del estudiante.



Fidel Paredes Miranda  
Presidente asociación

## Anexo N° 5



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo \_\_\_\_\_, con  
DNI \_\_\_\_\_, edad \_\_\_\_\_, autorizo a Robert Martin Yzena Morales estudiante de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, para la aplicación del instrumento de recolección de datos de un cuestionario con la técnica de Escala de Likert teniendo en cuenta que he sido informado claramente sobre los objetivos de la investigación.

Comprendo y acepto participar en la investigación.

---

Firma

**ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS**

Siendo las 15:50 horas del 14/07/2021, el jurado evaluador se reunió para presenciar el acto de sustentación de Tesis titulada: "OBESIDAD Y SEDENTARISMO EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, SAN JUAN DE LURIGANCHO-2021.", presentado por el autor MORALES YZENA ROBERT MARTIN estudiante de la escuela profesional de ENFERMERÍA.

Concluido el acto de exposición y defensa de Tesis, el jurado luego de la deliberación sobre la sustentación, dictaminó:

<b>Autor</b>	<b>Dictamen</b>
ROBERT MARTIN MORALES YZENA	Mayoría

Firmado digitalmente por:  
MREINOSOH el 23 Jul 2021 18:17:42

\_\_\_\_\_  
MARIA GUIMA REINOSO HUERTA  
**PRESIDENTE**

Firmado digitalmente por: LCRUZPA el 11  
Oct 2021 09:23:56

\_\_\_\_\_  
LUZ MARIA CRUZ PARDO  
**SECRETARIO**

Firmado digitalmente por: MCRUZRU el 22 Jul  
2021 22:01:45

\_\_\_\_\_  
MARIA ANGELICA DE LA CRUZ RUIZ  
**VOCAL**





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Autorización de Publicación en Repositorio Institucional**

Yo, MORALES YZENA ROBERT MARTIN identificado con DNI N° 41159249, (respectivamente) estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD y de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, autorizo ( X ), no autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi Tesis: "OBESIDAD Y SEDENTARISMO EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, SAN JUAN DE LURIGANCHO-2021".

En el Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo, según esta estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33.

Fundamentación en caso de NO autorización:

--

SAN JUAN DE LURIGANCHO, 26 de Julio del 2021

<b>Apellidos y Nombres del Autor</b>	<b>Firma</b>
MORALES YZENA ROBERT MARTIN <b>DNI:</b> 41159249 <b>ORCID</b> 0000000298019900	Firmado digitalmente por: RMORALESYZ el 26-07- 2021 22:30:22

Código documento Trilce: INV - 0386531



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, DE LA CRUZ RUIZ MARIA ANGELICA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "OBESIDAD Y SEDENTARISMO EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, SAN JUAN DE LURIGANCHO-2021.", cuyo autor es MORALES YZENA ROBERT MARTIN, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

LIMA, 08 de Julio del 2021

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
DE LA CRUZ RUIZ MARIA ANGELICA <b>DNI:</b> 09971042 <b>ORCID</b> 0000-0003-1392-5806	Firmado digitalmente por: NZEGARRAL el 15-07- 2021 11:06:15

Código documento Trilce: TRI - 0123664



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, MORALES YZENA ROBERT MARTIN estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "OBESIDAD Y SEDENTARISMO EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, SAN JUAN DE LURIGANCHO-2021", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
MORALES YZENA ROBERT MARTIN <b>DNI:</b> 41159249 <b>ORCID</b> 0000000298019900	Firmado digitalmente por: RMORALESYZ el 26-07- 2021 22:23:51

Código documento Trilce: INV - 0386530