



**ESCUELA DE POSTGRADO**  
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO**  
**ESCUELA DE POSTGRADO**

**TESIS**

PROPUESTA DE PLAN DE PROMOCIÓN DE SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN USUARIOS ADULTOS CON SOBREPESO Y/O OBESIDAD QUE ACUDEN AL CONSULTORIO DE NUTRICIÓN DEL HOSPITAL DE LA SOLIDARIDAD - CHICLAYO, LAMBAYEQUE, 2014.

**PARA OBTENER EL GRADO DE MAGISTER**  
**EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

**AUTOR**

Br. LENISE MARITZA ASMAT MAYRA

**ASESOR**

MG. PATRICIA DEL ROCIO CHÁVARRY YSLA

CHICLAYO – PERÚ

2015

## DEDICATORIA

A Dios, por su infinita bondad y amor en todos los momentos de mi vida.

A mis padres, a mis hijos y mi esposo por ser las personas por quienes me esfuerzo cada día, y son el motivo por salir adelante. Gracias por brindarme su amor, comprensión y apoyo constante para alcanzar mis metas.

Y a todas aquellas personas, que con mucho esfuerzo y perseverancia hacen lo posible para superarse y alcanzar la excelencia profesional.

Lenise Maritza.

## AGRADECIMIENTO

Al finalizar esta investigación, es inevitable pensar que hubiese sido posible sin contar con la participación y apoyo constante de las autoridades del Hospital de la Solidaridad - Chiclayo.

Le agradezco a DIOS por guiarme en cada momento, brindarme esa voluntad para seguir adelante y protegerme en cada momento.

A mi esposo, mis hijos y mis padres por ser el motor de mi vida y siempre estar ahí apoyándome en cada paso que doy. Son mi mayor tesoro.

A mi asesora Mg. Sc., Patricia del Rocío Chávarry Ysla por contribuir en mi formación profesional y personal.

Finalmente, me complace de sobre manera a través de este trabajo exteriorizar mi sincero agradecimiento a la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo y en ella a los distinguidos docentes quienes con su profesionalismo y ética puesto de manifiesto en las aulas enrumban a cada uno de los que acudimos con sus conocimientos.

Lenise Maritza.

# PRESENTACIÓN

Respetables señores Miembros del Jurado:

En concordancia y cumplimiento de las normas que estipula el reglamento de grados y títulos de la Universidad César Vallejo se pone a vuestra consideración el presente trabajo de investigación intitulado: PROPUESTA DE PLAN DE PROMOCIÓN DE SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN USUARIOS ADULTOS CON SOBREPESO Y/O OBESIDAD QUE ACUDEN AL CONSULTORIO DE NUTRICIÓN DEL HOSPITAL DE LA SOLIDARIDAD - CHICLAYO, LAMBAYEQUE, 2014, con fines de obtener el grado de Maestro en GESTION DE SERVICIOS DE SALUD.

Esta investigación presenta información acerca de la formulación de un plan en cuidados que traza una serie de actividades que permitirán mejorar el comportamiento alimenticio de los adultos objeto de estudio, esperando sea de utilidad para los profesionales de la salud sobre todo a los que tienen como tarea la atención primaria de la comunidad, en cuyo contexto, la información recogida a través de la aplicación de los instrumentos indican que efectivamente la aplicación del plan de promoción de salud en los estilos de vida saludables prevé una efectividad significativa en la disminución del sobrepeso y/o obesidad.

Segura del reconocimiento del aporte de este trabajo se está presta a recoger observaciones y sugerencias que ustedes realicen, las mismas que se tomarán en cuenta en beneficio de los usuarios adultos con sobrepeso y/o obesidad que acuden al consultorio de nutrición del Hospital de la Solidaridad - Chiclayo, puesto que toda investigación contribuye a la mejora del servicio y de la calidad en los servicios de salud.

Lenise Maritza

# ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Introducción	viii
<b>CAPÍTULO I . PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>12</b>
1.1 Planteamiento del Problema .....	12
1.2 Formulación del Problema .....	15
1.3 Justificación .....	15
1.4 Limitaciones .....	16
1.5 Antecedentes .....	16
1.6 Objetivos .....	22
<b>CAPÍTULO II . MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>25</b>
2.1 Base Teórica.....	25
2.2 Marco conceptual.....	47
<b>CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO</b> .....	<b>49</b>
3.1 Hipótesis .....	49
3.2 Variables .....	49
3.3 Metodología.....	51
3.3.1 Tipo de Estudio .....	53
3.3.2 Diseño .....	53
3.4 Población y Muestra .....	54
3.5 Métodos de investigación .....	55
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	56
3.7 Validación y confiabilidad del instrumento .....	58
<b>CAPÍTULO IV. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	<b>60</b>
3.8 Análisis de los resultados.....	60
3.9 Discusión de los resultados .....	64
<b>CAPITULO V. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS</b> .....	<b>68</b>
1.1 Conclusiones .....	68
1.2 Sugerencias.....	68
<b>Referencias Bibliográficas</b> .....	<b>71</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>75</b>

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general proponer un plan de Promoción de Salud en los estilos de vida saludables en usuarios adultos con sobrepeso y obesidad que acuden al consultorio de nutrición del Hospital de la Solidaridad – Chiclayo, Lambayeque, 2014. El tipo de investigación fue descriptivo propositivo, de corte transversal. La población estuvo conformada por los 130 pacientes atendidos mensualmente y calculado una muestra de 47 pacientes para lo cual se realizó un muestreo aleatorio simple bietápico, utilizando como instrumentos la Ficha Antropométrica y el Cuestionario de Estilos saludables adaptándolo según lo requerido para la población en estudio, validados por pruebas piloto a través de análisis factorial exploratorio y alfa de Cronbach, donde se obtuvo una alta consistencia interna. Las conclusiones fueron que de 13 usuarios que corresponde al 27,7% son varones; mientras que 34 usuarios que corresponde al 72,3% son mujeres. Y en relación a la edad tenemos que 18 usuarios que corresponde al 38,3% tienen de 20 a 29 años. Sobre el estado nutricional a través de medidas antropométricas en los usuarios adultos con sobrepeso y obesidad que acuden al consultorio de nutrición del Hospital de la Solidaridad – Chiclayo, tenemos que en relación al peso los hallazgos fueron que el 51,1% tienen de 71 a 80 kg. Sobre la talla el 51,1% tienen de 1,50 -1,59 m. Acerca del índice de masa corporal 22 de los usuarios que corresponde al 46,8% tienen sobrepeso; 8 de los usuarios que corresponde al 17% tienen obesidad grado 1; 5 de los usuarios que corresponde al 10,6% tienen obesidad grado 2; 6 de los usuarios que corresponde al 12,8% tienen obesidad grado 3. Sobre los Estilos de Vida; el 38,3% de los encuestados presenta un nivel no saludable; el 61,7% de los encuestados presenta un nivel saludable.

**Palabras clave:** Plan de promoción de salud, estilos de vida saludables, sobrepeso, obesidad.

## ABSTRACT

The present study had the overall objective to propose a plan of Health Promotion in healthy lifestyles in adult users with overweight and obesity clinic attendees nutrition Hospital Solidarity - Chiclayo, Lambayeque, 2014. The research was purposeful descriptive, cross-sectional. The population consisted of 130 patients attended monthly and calculated a sample of 47 patients for which a simple random sampling two stage was performed, using as instruments the Anthropometric Sheet and Questionnaire Healthy Lifestyle adapted as required for the study population, validated by test pilot through exploratory factor analysis and Cronbach alpha where high internal consistency was obtained. The conclusions were that of 13 users corresponding to 27.7% male; while 34 users corresponding to 72.3% are women. And in relation to age we have 18 users corresponding to 38.3% are 20 to 29 years. On nutritional status through anthropometric measurements in adults overweight and obese users attending clinics Hospital nutrition Solidarity - Chiclayo, we need to weight ratio findings were that 51.1% have from 71 to 80 kg. About Size 51.1% had 1.50 -1.59 m. About BMI 22 users corresponding to 46.8% overweight; 8, corresponding to users 17% had grade 1 obesity; 5 of users corresponding to 10.6% have obesity grade 2; 6 users corresponding to 12.8% had grade 3 obesity About Lifestyle; 38.3% of respondents has an unhealthy level; 61.7% of respondents having a healthy level.

**Keywords:** Plan of health promotion, healthy lifestyles, overweight, obesity.