



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Intervención educativa en nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares, Institución  
Educativa Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho 2019.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA**

Suarez Trigos, Azul Yessi (0000-0003-4233-2866)

**ASESORA**

Mg. María Angélica De la Cruz Ruiz (0000000313925806)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Enfermedades No Transmisibles

LIMA - PERÚ

2019 - II

## **Dedicatoria**

El presente trabajo de investigación se lo dedico a Dios, porque gracias a él siempre estoy protegida y me guía en el camino correcto. A mis padres que son lo mejor que me pudo haber ofrecido nuestro padre celestial, que con sus consejos y apoyo he podido enfrentar cada obstáculo.

## **Agradecimiento**

Agradezco a mi alma Mater Universidad Cesar Vallejo por haber inculcado la base y brindado las puertas para una educación de primera. También a mis padres que son el motor de lo al Director y sub director del plantel por permitir que realice mi investigación en la I. E. Néstor Escudero Otero N° 0163, Así mismo a mis asesoras Dra. Roxana Obando Zegarra y Mg. María Angélica De la Cruz por el conocimiento brindado hacia mi persona, paciencia y comprensión.

## Página de Jurado

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS</b>	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 48 de 55
--	---------------------------------------	---

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por SUAREZ TRIGOSO, AZUL YESSI cuyo título es: "Intervención educativa en nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares, Institución Educativa Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho 2019"

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: 15 (QUINCE).

Lima, 09 de Octubre del 2019

  
.....  
PRESIDENTE  
DRA. CHUN HOYOS MAGALI MILAGROS

  
.....  
SECRETARIO  
MGTR. LANDA LLANES MARIA ISABEL

  
.....  
VOCAL  
MGTR. PONCE ALIAGA RAUL

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

## Declaración de Autenticidad

Yo Suarez Trigoso Azul Yessi con DNI N° 47399285, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el reglamento de Grados y Titulos de la Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela Profesional de enfermería, declaramos bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y autentica.

Así mismo, también declaro que todos los datos de información que se presentan en la presente tesis son auténticos y veraces. En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad que ocurriese, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada por el cual nos sometemos a lo dispuesto en las académicas de la Universidad Cesar Vallejo.

09 octubre del 2019



FIRMA  
Suarez Trigoso Azul Yessi  
74399285

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Página de Jurado.....	iv
Declaración de Autenticidad .....	v
ÍNDICE.....	vi
Índice de Tablas.....	vii
Resumen .....	viii
Abstract ixI.	INTRODUCCIÓN
.....	10
II. MÉTODO .....	25
2.1. Tipo y diseño de la investigación.....	25
2.2. Cuadro de operacionalización de variables.....	25
2.3. Población, muestra y muestreo .....	27
2.4. Técnicas de instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	27
2.5. Procedimiento .....	28
2.6. Método de análisis de datos .....	28
2.7. Aspectos éticos .....	28
III. RESULTADOS .....	29
IV. DISCUSIÓN.....	38
V. CONCLUSIONES.....	42
VI. RECOMENDACIONES .....	43
REFERENCIAS .....	44
ANEXOS.....	51

## Índice de Tablas

Tabla 1. Pruebas de normalidad de Kolgomorov-Smirnov para el conocimiento de sobrepeso .....	30
Tabla 2. Prueba de Wilcoxon <sup>a</sup> entre la pre evaluación y la post evaluación del conocimiento de sobrepeso .....	31
Tabla 3. Pruebas de normalidad de Kolgomorov-Smirnov para el conocimiento de sobrepeso .....	33
Tabla 4. Prueba de Wilcoxon <sup>a</sup> entre la pre evaluación y la post evaluación del conocimiento de aspectos generales de sobrepeso .....	34
Tabla 5. Pruebas de normalidad de Kolgomorov-Smirnov para el conocimiento de medidas preventivas de sobrepeso .....	36
Tabla 6. Prueba de Wilcoxon <sup>a</sup> entre la pre evaluación y la post evaluación del conocimiento de medidas preventivas de sobrepeso .....	37

## Índice de Gráficos

Gráfico 1°. Nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria ambos turnos de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019.....	29
Gráfico 2°. Nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria ambos turnos en la dimensión Aspectos Generales de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019.....	32
Gráfico 3°. Nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria ambos turnos en la dimensión Medidas Preventivas de Sobrepeso de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019.....	35

## **Resumen**

Este estudio fue llevado a cabo en la Institución Educativa Néstor Escudero Otero N° 163, a cual tuvo como objetivo determinar la efectividad de la intervención educativa en nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de nivel secundario ambos turnos de la Institución Educativa Néstor Escudero Otero N° 163, San Juan de Lurigancho-2019. La presente investigación tiene como fundamento poder mejorar los conocimientos de los escolares para crear hábitos adecuados empoderándolos de tal manera que puedan tener autonomía a lo largo de sus vidas, se utilizó como metodología un diseño pre experimental, enfoque cuantitativo, nivel aplicado, de corte longitudinal. Se consideró una población de 250 escolares de 5to año de secundaria trabajando sólo con la muestra de 50 escolares. La técnica utilizada fue por medio de la encuesta y el instrumento para la recolección de datos fue el cuestionario que consta de 20 preguntas de lo cual se obtiene el siguiente resultado: en el Pre test se obtuvo que el 48% tenía un nivel bajo, el 52% tenía un nivel medio, el 0% tenía un nivel alto y después de ejecutar la Intervención educativa tenemos en el post test la cual tuvo como resultado que el 0% tiene un nivel bajo, el 22% tiene un nivel medio y el 78% tiene un nivel alto. Por ello podemos concluir que el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de la Institución Educativa es alto. Por ello se acepta que la intervención educativa tuvo un efecto significativo, porque se logró mejorar el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de bajo y medio.

Palabras claves: Conocimiento de sobrepeso, prevención, intervención educativa.

## **Abstract**

This study was carried out in the Néstor Escudero Otero Educational Institution N°. 163, which aimed to determine the effectiveness of the Educational Intervention in the level of knowledge of overweight in students of 5th B of secondary level both shifts of the Educational Institution Néstor Escudero Otero N ° 163, San Juan de Lurigancho 2019. This research is based on being able to improve the knowledge of schoolchildren to create appropriate habits by empowering them so that they can have autonomy throughout their lives, a methodology was used as a pre-experimental design, quantitative approach, applied level, longitudinal cut. A population of 200 schoolchildren from 5th year of high school was considered working alone with the sample of 50 schoolchildren. The technique used was through the survey and the instrument for data collection was the questionnaire consisting of 20 questions from which the following result is obtained: in the Pre test it was obtained that 48% had a low level, the 52% had a medium level, 0% had a high level and after executing the Educational Intervention we have in the post test which resulted in 0% having a low level, 22% having a medium level and 78 % has a high level. Therefore we can conclude that the level of knowledge of overweight in schoolchildren of the educational institution is high. Therefore, it is accepted that the educational intervention had a significant effect, because it was possible to improve the level of knowledge of overweight in low and middle school students.

**Keywords:** Knowledge of overweight, prevention, educational intervention.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que en la actualidad el sobrepeso es un fenómeno que se extiende en la sociedad y actúan de manera negativa en muchas realidades sociales por lo que conllevaría a la vez desarrollar diferentes manifestaciones patológicas. El sobrepeso en pocas palabras es el incremento de grasa corporal por mayor de los niveles normales que en excesiva cantidad llegaría a ser perjudicial para el bienestar de la persona, así también subirían los costos de vida ante una enfermedad y a la vez una baja productividad porque, las personas que pasan por un proceso patológico generalmente, conducen a enormes pérdidas económicas.<sup>1</sup>

Según la OMS (2018) menciona que el sobrepeso en adolescentes y niños se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios, ya que para el 2020 presenciaremos el incremento de los infantes y adolescentes con serias tasas de sobrepeso, donde se menciona que la comercialización, las políticas y los precios de los alimentos son factores que explican el aumento del sobrepeso. Y recordemos que los escolares no solo podrían sufrir de enfermedades que deterioran su aspecto físico, sino también del aspecto psicológico ya que están expuestos a diversos maltratos verbales de su entorno como por ejemplo llamarlos gordos, obesos, que influenciarían en su desarrollo social a eso se le llama Bullying.<sup>2</sup>

Según la OMS (2017) refiere que el sobrepeso es uno de los problemas más relevantes encontrados en la población adulta, a nivel internacional hubo un incremento alrededor de 41 Millones de infantes menores de 5 años que presentan sobrepeso o son obesos en las en las últimas estadísticas omitidas del 2016. A la vez la población en mención provienen de países bajos y de medianos recursos, siendo ello una cruda realidad de que esta enfermedad está cada día tomando más impulso en diferentes territorios a nivel mundial, donde sufren de sobrepeso y lamentablemente cada año está cobrando más vidas.<sup>3</sup>

A nivel mundial 4 de cada 5 adolescentes dentro de las edades de 11 a 17 años, no realizan una adecuada actividad física que es fundamental para prevenir las enfermedades no transmisibles tales como las enfermedades cardiacas, diabetes hipertensión arterial, entre otras. Las enfermedades no transmisibles provocan el 71% de todas las muertes en el mundo.<sup>4</sup>

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) es una de las entidades que tienen como objetivo promover la defensa de los derechos de los niños, suplir sus necesidades básicas y contribuir con su desarrollo integral, por la cual manifestó a través

de un comunicado de prensa que el sobrepeso es un tipo de malnutrición por lo cual se considera un problema de salud frecuente en la población infantil y adolescente dando a conocer que un incremento de IMC afecta al 37% de los escolares de 10 a 19 años de edad y esto incrementa a medida que avanza su edad, donde cada año es posible que exista un incremento de 3.6 millones de obesos por ende se considera una amenaza nutricional de América Latina y del Caribe. <sup>5</sup>

Según La Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) menciona que Estados Unidos es el país que lidera en el ranking de sobrepeso en un 40% de la población adulta seguido de la población chilena con un 34.4%. <sup>6</sup>

Se estima que el sobrepeso infantil afectan a un tercio de la niñez en el país de México según las encuestas nacional de salud y nutrición del 2016 reveló que los niños mexicanos en etapa escolar presentan esta dicha situación, y esto debería disminuir atacando diversos factores como por ejemplo la parte sanitaria que es muy importante, seguido del nivel educativo y el agrícola, por lo tanto si no atacamos desde la raíz este problema, continuará incrementando año tras año y especialmente donde exista una situación de pobreza; A la vez se recalca que en un estudio médico el sobrepeso afectara de manera exorbitante en adquirir diversas patologías como: Enfermedades Cardiovasculares, Hipertensión arterial, Diabetes mellitus, están asociados a diversos tipos de cánceres y problemas psicológicos en las personas. <sup>7</sup>

Según El Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI) / Encuesta Demográfica Y Salud Familiar (ENDES) en el documento de enfermedades No transmisibles y transmisibles que se realizaron en el 2017 nos menciona que los departamentos más afectados a nivel del Perú, Moquegua tiene el primer puesto con un 40.8%, seguido de Madre de Dios con un 40.4% y en 4to lugar encontramos al departamento de Lima con un total de 39.4% con sobrepeso en adolescentes entre 15 a 17 años de edad. <sup>8</sup>

Lima es la Región que lidera con mayor nivel de sobrepeso y obesidad teniendo un aproximado de más de 12 millones de personas que sufren esta condición, en San Juan de Lurigancho es uno de los distritos con mayor población, siendo también el distrito con un 12% en sobrepeso, le siguen Villa El Salvador con el 11.9%, Ate Vitarte 11.7%, los Olivos 11.7%.<sup>9</sup>

En una Resolución Directoral emitida por la jefatura de Epidemiología y Salud Ambiental del Hospital San Juan de Lurigancho menciona que gran parte de las causas principales de

muerte están ocasionadas por factores de riesgos conductuales que se han ido consolidando como causas principales tales como las mala alimentación, la inactividad física, el uso de alcohol por lo que han ocasionado un 2.8 millones de muertes a causa de las complicaciones causadas por el sobrepeso. Lo que implica que si la población escolar no tiene una vida saludable estaría en riesgo su salud y por lo tanto podría presentar enfermedades cardiovasculares, HTA, diabetes, cálculos biliares, sedentarismo, entre otros.<sup>10</sup>

Por ello es necesario trabajar en las políticas sanitarias, en conjunto con la población, el estado, los profesionales de la salud y toda persona involucrada para erradicar este problema. Por lo tanto la promoción y prevención es importante, donde la participación del profesional de enfermería es primordial en intervenir en diversas actividades dirigidas a la persona, familia y comunidad, para fortalecer hábitos, actitudes, conocimiento para sobre que se debe de realizar para una correcta alimentación en el escolar, de tal manera que tengamos población saludable con los conocimientos básicos.

La Institución Educativa Néstor Escudero Otero N°163, ubicado en el distrito de San Juan de Lurigancho actualmente cuenta con 250 alumnos de 5to de secundaria mixto, donde se observa que en sus alrededores existe personas que ofrecen alimentos poco saludables, tanto como en los exteriores como los interiores del plantel educativo, por lo tanto, los escolares utilizarán las horas de ocio o receso para consumir los alimentos, pero no necesariamente sabrán elegir, si es favorable para ellos.

Por lo expuesto se considera que los estudiantes de la I. E. Néstor escudero es un grupo vulnerable, ya que está expuesto a riesgos de sufrir enfermedades no transmisibles en su vida adulta por ello me ha motivado a realizar esta investigación que es de suma importancia.

Por último, teniendo en cuenta que existen factores que se asocian a que el escolar tenga Enfermedades no transmisibles que alteran su organismo se establece las siguientes preguntas: ¿Cuál es el nivel de conocimientos de sobrepeso en los estudiantes del 5 to B de nivel secundario de ambos turnos de la Institución Educativa Néstor Escudero Otero 163, San Juan de Lurigancho, 2019?

Dentro de los Antecedentes Internacionales tenemos a Benítez V., et al. (2016 en la investigación titulada “Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares”, Se obtuvo como resultados la prevalencia de sobrepeso teniendo un resultado de 43.3% antes y con un 44% después de la intervención, donde llegaron a la conclusión que la intervención educativa aumento en 83.5%.<sup>11</sup>

Según Rivera Vázquez P., et al. 2016 en la investigación titulada “Intervención educativa nutricional por enfermería en adolescentes con obesidad y sobrepeso en una escuela pública de ciudad victoria”. La cual tuvo como resultado en su pre test un 64.8% que tenían un nivel bajo sobre conocimientos, en el post test contaba con un 46.2% que tenían conocimiento excelente y un 48.1% mejoro su conocimiento de regular a bueno.<sup>12</sup>

Según Cruz Bello P. et al. (2016 en su tesis titulada “Mejorar el conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes con una intervención educativa basada en orientación alimentaria”. la cual tuvo como resultado que un 56.2% son encontrados con pesos normales, indicando que la prevalencia es mayor en hombre que en mujeres entre otros datos con respecto a sus hábitos. <sup>13</sup>

Según Cofré Bolados C. (2015 en la presente investigación. El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física, el sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile. Tuvo como resultado que un 40.05% de los escolares tenían un IMC saludable, un 25.05% con sobrepeso y un 29.90% con obesidad. <sup>14</sup>

Según Mancipe J., et al (2015 en la Tesis titulada como la “Efectividad de las intervenciones educativas realizadas en América Latina para la prevención del sobrepeso y obesidad infantil en niños escolares de 6 a 17 años: una revista sistemática”. En donde se identificaron varios tipos de intervenciones, como las estrategias alimenticias, la promoción de las prácticas deportivas y medidas de control del entorno <sup>15</sup>

Según Casabona M. (2017 en el artículo titulado Sobrepeso y obesidad infantil: no tiramos la toalla, menciona que a pesar de las diversas campañas, sobre cifras de sobrepeso infantil son elevadas a la vez afecta a niveles de poca economía, se debe de atender las urgencias creadas por este mal porque compromete a los niños actuales sean adultos enfermos que proporcionará diferentes patologías por lo cual consideraron que en las etapas tempranas mediante la consejería y motivación se podrá hacer un gran cambio. <sup>16</sup>

En cuanto a antecedentes nacionales tenemos a Morales Díaz C., (2018 el diseño de imagen de marca como herramienta comunicadora en talleres demostrativos para los buenos hábitos de alimentación. la cual tuvo como resultado en el pre test un 18.75% de alumnos que conocían los nutrientes pero culminando el taller se evidencio una gran mejora realizando el post test la cual obtuvo un 56.25%.<sup>17</sup>

Según Alvarado M., Jiménez E., (2017 Eficacia del programa “mi peso me hace feliz” sobre los hábitos alimentarios. la actividad física e IMC en niños de 6 a 11 años de la I.E. internacional nuevo horizonte- Juliaca (2017), teniendo como resultado un 15.8% que tienen hábitos alimenticios bajos; 59.6% H.A. altos, y después del programa 0% presento conocimiento bajo y un 85% de conocimiento altos de Hábitos alimenticios. Siendo efectivo en sus variables de alimentación, actividad física, más no IMC.<sup>18</sup>

Según García Chua Andrea c., (2015 en la tesis titulada “Propuesta de un programa de alimentación saludable y actividad física para la comunidad educativa, estudio realizado en centros educativos privados y públicos de la ciudad de Guatemala Enero – Mayo”. La cual tuvo como resultado que esta institución admitieron que es factible implementar este tipo de propuestas por la creciente prevalencia de casos de sobrepeso y obesidad en los niños de etapa escolar.<sup>19</sup>

Según Oliva Rodríguez R., et al. (2013 en esta tesis titulada “Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario”. Teniendo como resultado que la intervención educativa tienen conocimientos regulares con un 58.9% y después de la intervención se logró aumentar a 90% los conocimientos de los escolares con respecto al problema encontrado.<sup>20</sup>

Hablamos de intervención educativa a todo acto que una persona realizará con el fin de brindar información que conducirá aun desarrollo integral de la población objetiva. Donde interactuaran dos partes el educador y el educando, por lo cual el educador proporcionara una información básica del objetivo que pretende lograr. (Tourriñan).<sup>21</sup>

Como primer paso tenemos a la Preparación, es donde nosotros definiremos el tema, al mismo tiempo presentaremos todas las actividades que vamos a realizar, explicándoles paso por paso acerca de lo que queremos lograr y la importancia del por qué debemos de tratar el tema. A la vez es importante que observemos cuales son las actitudes y comportamientos de los estudiantes para el desarrollo de la intervención a desarrollar y de qué manera lo abordaremos se pueden utilizar diferentes formas para lograr que el escolar preste atención de una manera didáctica por ejemplo con el uso de Cuentos, cancioneros, videos reflexivos, títeres, imágenes alusivas, entre otros, con el propósito de llamar la atención de la población. Y realizaremos un pre test y un post test para evaluar el nivel de conocimiento de sobrepeso de los estudiantes en la Institución Educativa Néstor Escudero Otero N° 163.<sup>22</sup>

Como segundo paso tenemos a la Ejecución es el momento donde tendremos que alentar a una comunicación activa de parte del estudiantes ya que ellos tienen dudas y esto ayudara a profundizar sobre el tema mediante el conocimiento que le brindarás, Donde realizaremos varias actividades para la participación (afiches, folletos, rotafolio, canciones, entre otros), donde se utilizaran estrategias que generen en los participantes curiosidad e imaginación de la población objetiva. Durante este proceso se realizará un pre tets y un post tets en la cual entregaremos nuestro cuestionario para la respectiva evaluación antes y después de la Intervención educativa.<sup>22</sup>

Tercer paso es la Evaluación en este momento identificaremos cuales son las ideas que le interesaron más al estudiante y de qué manera podemos reforzar estas interrogantes, donde tenemos la oportunidad que el educador identifique la satisfacciones del cómo se sintieron los estudiantes, cuáles fueron sus dudas, que les intereso, así como también podrá saber en cuanto ha incrementado el aprendizaje durante la presentación de la sesión educativa de sobrepeso, consta de dos momentos: Recapitulación del tema realizado, Evaluación del desempeño logrado.<sup>22</sup>

El conocimiento se entiende que es la capacidad que tienen las personas de saber conocer, comprender y dominar. Si bien es cierto el conocimiento produce sabiduría mediante la capacidad del uso de razón, ello nos permitirá tomar buenas decisiones y contar con una

información adecuada ante un evento o suceso, es decir que los escolares están en proceso de aprendizaje de querer conocer y aprender todo referente al sobrepeso, causas, factores de riesgo, complicaciones, como prevenirlo, entre otros.<sup>23</sup>

Dentro de tipos de conocimiento tenemos al conocimiento intuitivo se genera a través de la manera en la cual nosotros percibimos el mundo que nos rodea a través de los 5 sentidos, es decir las experiencias que tenemos alrededor todo lo que observamos automáticamente se queda guardado en nuestra memoria, más aún si son hechos que han marcado la vida de las personas. Conocimiento empírico se genera cuando la persona tiene una experiencia y a raíz de ello sabe cómo será en la próxima vez que pase, esto se adquiere con el tiempo por ejemplo cuando una persona sabe que no tiene que dejar mucho tiempo la olla en el fuego porque sabe empíricamente que se puede quemar. Conocimiento religioso se genera a través de querer buscar una explicación el ¿Por qué? de las cosas, a través de la creencia o la fe, que surge por la revelación de libros objetos sagrados. Conocimiento filosófico enfocado en el proceso, reglamentos y ordenanzas científicamente establecida en función a los fenómenos naturales, es donde se utiliza un proceso llamado método científico para obtener un resultado de la naturaleza y entenderlo.<sup>23</sup>

El sobrepeso es el incremento de masa anormal y excesiva de grasa en el cuerpo, más la falta de inactividad física puede ser perjudicial para la salud del escolar. Incrementándose el Índice de masa Corporal adecuada según la talla y el peso de la población escolar. La cual es calculada por la clasificación nutricional de los indicadores antropométricos.<sup>24</sup>

Diferenciar los conceptos tenemos que el sobrepeso es mediante una formula del IMC sustenta directamente bien el nivel de grasa en el cuerpo, aunque en personas activamente deportistas no indicaría un sobrepeso u obesidad mucho menos en mujeres embarazadas. Se considera que una persona tiene sobrepeso si tiene un IMC: igual o superior de 25 hasta 29 por otro lado tenemos que la obesidad es expresada por la presencia de un exceso de tejido adiposo en el cuerpo. Se le considera a una persona obesa cuando tiene un IMC: igual o superior a 30.<sup>25</sup>

Según el Ministerio de Salud (MINSA) define que el sobrepeso es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, que puede ser perjudicial para la salud, para definir si una persona tiene sobrepeso u obesidad, se debe realizar una fórmula en la cual se utilizara para hablar el IMC (Índice de masa corporal) = el Peso (kilos) sobre la talla multiplicado por dos (metros).<sup>24</sup>

Existen diversas causas relacionadas siendo la principal el Consumo de alimentos altos en grasas, Como secundarios son inadecuados estilos de vida, sedentarismo, inactividad física produce un desequilibrio que logra aumentar el peso.

Hay un incremento desproporcionado de ingesta de comida chatarra, comer a deshoras, bebidas azucaradas, sedentarismo, porque al final el escolar va a elegir qué es lo que desea comer por lo que el padre tiene un papel importante dentro de la alimentación del menor.<sup>28</sup>

Además de los ya mencionados se han identificado otro grupo que no es tan relevante, pero si tiene un efecto en el sobrepeso: Obesidad neuroendocrina: obesidad hipotalámica, enfermedad de Cushing, el hipotiroidismo, deficiencia de Hormona de crecimiento, en el embarazo.<sup>26</sup>

Existe la presencia de factores asociados se le llama así a una condición propia o comportamiento que aumenta la pre disponibilidad de contraer una patología o sufrir un daño físico, espiritual y psicológico, limitando a un individuo. Así mismo los factores asociados no siempre se presentaran uno a la vez sino de dos a más que influirán a que el escolar pueda tener una enfermedad por ejemplo: si unimos la poca inactividad física más los malos hábitos alimenticios, más la presión arterial elevada, es por ello que de esta manera contribuiremos a que la persona este propenso de contraer enfermedades cardiovasculares, Metabólicas, entre otras.

Por lo tanto se presenta diversos Factores de riesgo que pueden dividirse entre los factores de conducta, psicológicos, medioambientales y genéticos.<sup>26</sup>

Dentro del marco Internacional de la OPS nos menciona que más del 50% de la carga de enfermedades está relacionada a (ENT) enfermedades no trasmisibles donde las 4 principales causan de la ENT son: Enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedad respiratoria. Estos pueden ser modificados siempre en cuando seamos conscientes de los factores Asociados que conllevan a ello tales como: los hábitos de consumo excesivo de tabaco, uso nocivo de alcohol, inapropiada alimentación, insuficiente actividad física.<sup>27</sup>

Dentro del factor genético mencionamos que un número de defectos genéticos pueden producir sobrepeso en el escolar, es donde se puede evidenciar que existe una susceptibilidad genética de base que predispone al sobrepeso. Cada vez se acumula más información de diversas investigaciones que afectivamente nos habla que la carga genética

posee una función muy relevante con respecto al desarrollo del sobrepeso. Es por ello que dentro de la familia la existencia de familiares con sobrepeso se ha llegado a pensar el papel de la herencia, ya que si uno de los dos padres tiene sobrepeso es probable en un 50% que su hijo alcance el sobrepeso y se elevaría el porcentaje si los dos padres fueran obesos. La cantidad de grasa que se distribuye en el organismo está directamente relacionada con la carga genética familiar.<sup>28</sup>

A la hora de comer hay diferentes modos de alimentarse, preferencias, gustos y rechazos, a la variedad de alimentos están fuertemente relacionados al contexto ya que los padres emiten los hábitos y costumbres durante la infancia. Se ha visto que en la familia existe una relación entre los hábitos alimenticios de los padres a hijos en la hora de las meriendas, donde se encuentra un alto porcentaje que los progenitores inducen a los hijos a comer más de lo debido pensando empíricamente que mientras más alimentos consuma será más fuerte y estará protegido, lo cual no muchas veces es así para ello se debe de balancear la comida entre las proteínas, carbohidratos, legumbres. Para completar las necesidades del organismo del escolar.<sup>27</sup>

Los hábitos alimentarios se forman desde la infancia y se desarrollan a través de los comportamientos de los padres y a medida que van desarrollándose en la etapa escolar existe una alteración o conducta inadecuada en la forma de alimentarse, no tanto en la familia sino más en otros entornos no tan relacionados al hogar, tales como: El colegio, la comunidad, los lugares públicos. Es por ello la importancia de enseñarle los escolares que deben de consumir y que no deben de consumir; comiendo en el horario oportuno, comiendo 3 frutas, aumentando el consumo de 3 verduras al día, que no debemos de comer dulces procesados, disminuir el consumo de carbohidratos simples, no tomar bebidas azucaradas, disminuir el consumo de grasas, entre otros.<sup>29</sup>

Dentro de los factores ambientales tenemos a los medios de comunicación donde Rodríguez menciona cuanto interviene los medios de comunicación para que el escolar tome un hábito de sedentarismo y la vez que consuma dietas hipercalóricas, de acuerdo a sus investigaciones él llegó a la conclusión que los medios de comunicación están relacionados a que los escolares tomen conductas inadecuadas, ya que el medio de comunicación emite programas, anuncios como pizza hut, macdonald, KFC, entre otros que inducían al escolar tener una cierta satisfacción al consumir los productos emitidos en las franquicias televisivas.<sup>40</sup>

Así mismo el Factor a la Actividad física hace énfasis a las diversas actividades y movimientos corporales producido por el musculo esquelético que se realizan en la etapa escolar, por eso la OMS recomienda que la actividad física debe ser todos los días un mínimo de 30 min al día, tanto en el colegio como en las acciones diarias por ejemplo caminar de forma regular, paseos en bicicleta, jugar partido, bailar, barrer y esto ayuda a que el organismo este activo y que libere energías que se obtiene de los alimentos consumidos. Es Importante porque ayuda a que los alimentos se digieran correctamente y se elimine la misma cantidad de energía realizada para no almacenarlo en forma de grasa. <sup>26</sup>

El factor de estilos de vida de las personas en las últimas décadas está siendo alarmante ya que se ha caracterizado por el consumo de excesivo de grasa y la disminución de la actividad física, entre otros actuare de las personas generando una explicación ante esta problemática del sobrepeso. A ello se le suma que hay equipos que facilitan la vida de una persona por ejemplo la laptop o las computadoras que hacen todo por uno por eso se recomienda utilizar la computadora 2 horas diarias a la vez reemplazo mucho a los libros o una salida a la biblioteca y puedes estar horas sin darte cuenta del sedentarismo que estas creando en ti mismo, otro los equipos automáticos como las caminadoras de los gimnasio en cierto modo, son buenas pero es mejor salir a respirar aire puro o un día estar con la familia, también las centros comerciales por donde transitamos nos hacen elegir lo más llamativo ya la vez no adecuado para la alimentación como las grasas, las calorías, los alimentos azucarados como las gaseosas, los dulces, las tortas. <sup>30</sup>

Las Enfermedades Asociadas al sobrepeso con la disminución de una vida prolongada es ahora un hecho relevante ya que en la antigüedad Hipócrates afirma que “el fallecimiento repentino es más común en personas de contextura gruesa que en las delgadas”. Entonces si hay relación y esta aceptado que las personas con sobrepeso pueden tener pre disponibilidad a sufrir diferentes enfermedades que conllevarían a la muerte.

El sobrepeso se considera un gran factor de riesgo a que la persona tenga enfermedades metabólicas y no metabólicas uno de los más resaltantes es que está relacionada a la: Enfermedades cardiovasculares, Hipertensión Arterial, Aterosclerosis, diabetes tipo 2, dislipidemías, Hipertensión arterial, cáncer, apnea del sueño, hiperuricemia, alteraciones reproductivas. Dentro de este contexto de enfermedades encontramos que en el dentro de la etapa prenatal y el primer año de vida es donde comienza a desarrollarse el tejido graso en pocas palabras la grasa. <sup>31</sup>

Las enfermedades cardiovasculares son trastornos del corazón y los vasos sanguíneos.

Donde las enfermedades relacionadas al corazón son de alto costo económico, sin distinción de sexo, etnia; teniendo como factor principal si la persona tiene IMC elevado mayor de 27 y en la raza blanca es más predominante que la raza morena, algunos factores no son modificables como la edad el sexo, y determinantes genéticos, pero existen modificables que si se pueden eliminar como el sobrepeso, hipertensión, dislipidemia.<sup>32</sup>

La hipertensión arterial es una de las enfermedades latentes conocida como una presión arterial elevada viene a ser un trastorno en el que las personas tiene su presión arterial persistente alta, lo que puede dañarlos, cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo, y cuanto más sea la presión alta, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. Se ha observado una relación insignificante del aumento de la presión arterial en función de un IMC elevado.<sup>44</sup>

La diabetes mellitus 2 es un trastorno metabólico que es a causa de una disfunción del páncreas que no puede facilitar insulina, se caracteriza por hiperglucemia crónica y trastornos del metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas, donde su principal causa es por los estilos de vida: sedentarismo, malos hábitos alimentarios, alcohol; dando lugar a que la persona con sobrepeso u obesidad tenga el riesgo a desarrollar DM- 2, teniendo como IMC Mayor o igual que 25 Kg/m<sup>2</sup>.<sup>32</sup>

Como segunda dimensión tenemos a las Medidas Preventivas se llaman así a los actos que realizamos de forma anticipada para minimizar los riesgos latentes, como bien mencionamos que la ingesta de grasas saturadas, la inactividad física entre otros aspecto con respecto a los hábitos del estudiante tenemos que tomar énfasis en promocionar por medio de una información clara y precisa del cómo debemos prevenir y tratar el sobrepeso durante la etapa escolar, por tal motivo cuanto más temprano sean intervenidas y tratadas la detección temprana del sobrepeso contribuirá al éxito de toda intervención.<sup>33</sup>

Como ya lo anteriormente expuesto el sobrepeso es una problemática de salud pública que se debe al incremento anual de la prevalencia de los casos. Por ello la OMS elaboro un informe (2016) La asamblea Mundial de Salud, la estrategia de Acabar con la obesidad infantil sustentando que se debe de promocionar recomendaciones a los gobiernos para evitar que en las diferentes etapas de la vida del humano se pueda detectar el sobrepeso y si en caso haya poderlos tratar para prevenir enfermedades asociadas.

Con el fin de disminuir el riesgo de morbilidad debido a las ENT, por lo tanto se erradicaran algunos hábitos inapropiados de agresión verbal que afectan el estado psicosociales y son negativos para el escolar.<sup>34</sup>

La Rueda de alimentos es una herramienta didáctica para alimentarse mejor y más fácilmente. Donde encontraremos una forma balanceada de consumir los alimentos que necesita nuestro organismo, así mismo no encontraremos un alimento completo, en los escolares necesitan una alimentación lo suficientemente variada que garantice un aporte nutritivo adecuado.

Diariamente consumimos alimentos que muchas veces no sabemos cuál es la importancia ni la cantidad en la que debemos de consumirlo es así donde esta rueda de alimentos nos proporcionara una clasificación por grupos dentro de ellos: I-II: Energético, II-IV: Formadores, V-VI: Reguladores

**ENERGÉTICOS:** Ayudan en el funcionamiento de nuestro organismo aportando la energía necesaria para realizar las diversas actividades en el día a día, tales como: estudiar, hacer actividad física, correr, entre otros. Son los carbohidratos y grasas.

**FORMADORES:** nos aportan lo necesario para crecer, desarrollarnos y el mantenimiento de las estructuras de nuestro organismo: vísceras, músculos, huesos, entre otros. son las proteínas.

**REGULADORES:** realizan la función de utilizar convenientemente el resto de los alimentos: los formadores y los energéticos, sin este grupo nuestro metabolismo no funcionaría de forma adecuada son las frutas y hortalizas.<sup>35</sup>

Las estrategias del MINSA promueve la educación nutricional para prevenir el sobrepeso, donde se le enseñara como identificaremos, seleccionaremos, correctamente los alimentos en su plato del día, con el fin de evitar las ENT causadas por el sobrepeso que va en aumento en la población escolar, teniendo mayores probabilidades que en la etapa adulta el escolar sea obeso y este con riesgo alto de la muerte prematura es por ello en el énfasis de la prevención con respecto a la alimentación por lo que es importante enseñar las pautas necesarias para que en la hora de almuerzo tengan idea de lo que deben de ingerir es más no solo en la hora del almuerzo sino en diferentes espacios donde el escolar se desarrolle. Donde se Fomenta dos estrategias que llamarían la atención de los escolares una de ellas: Método del plato: Utilizando un plato extendido la cual será dividido en tres mitades, donde la mitad del plato tiene verduras; los cereales, tubérculos menestras en una cuarta parte del

plato; y en la otra cuarta parte añade la carne pescado o huevo. Método de la mano: consiste en controlar las porciones de alimentos, por ejemplo: dos manos juntas interior verduras; puño de la mano: cereales tubérculos y menestras; mientras que la palma de la mano: carne pescado o huevo.<sup>36</sup>

Promover la Actividad Física Gil menciona que para prevenir el sobrepeso existen dos factores que estarán ligados a ello uno es la actividad física que está relacionada a la modificación de la alimentación saludable para que este tratamiento sea eficaz, El ejercicio es positivo incluso sino reduce el IMC, debido a que lo que si disminuye son las comorbilidades, la grasa y la resistencia a la insulina. El problema más importante es que el escolar haga ejercicio si es que no lo realiza, estos deportes clásicos que son (Futbol, vóley, natación, ciclismo, entre otros), no es mejor que de frente lo pongas a realizar ejercicios competitivos.

Por ello es recomendable caminar, nadar, o utilizar bicicleta donde se sientan más cómodos donde los padres deben de ser flexibles con el tipo de actividad escogida por su hijo.<sup>37</sup>

Serra menciona que la Actividad física es una serie de movimientos corporal con la finalidad de producir gasto energético mayor del metabolismo habitual, engloba a diferentes actividades tanto de alta intensidad como de baja intensidad como lo es pasear, bajar las escaleras, caminar, barrer, jugar, otras altas intensidades como la natación, futbol, básquet, tenis. Con lo ya mencionado esta actividad que se realizará tendrá que medirse mediante 4 atributos:

Tipo o modo de actividad física hace referencia al distinto tipo de actividad física que pueden realizarse a lo largo del día. La frecuencias registrar el número de veces que lo realizas a la semana, mes, año. Duración: registrar la duración de la actividad física junto a su frecuencia e intensidad. Intensidad: Puede expresarse en términos absolutos o relativos, o bien como el volumen total de actividades físicas o el gasto energético.<sup>38</sup>

Comprobar el IMC Identificando el IMC (Índice Masa Corporal) Este formula esta utilizado frecuentemente para tener una clasificación de sobrepeso y obesidad en adultos. Consiste en el cálculo muy sencillo ( $IMC = \text{Peso}/\text{altura}^2$ ), Aunque esto dependerá mucho del estado en el que se encuentre la persona por ejemplo si es una atleta u otros individuos con un incremento de masa muscular, también a personas mayores que por razones fisiológicas cada vez que pasan los años se deterioran y disminuye la masa muscular y en

aquellos que han perdido una parte importante de su masa muscular o afectación de alguna extremidad.<sup>39</sup>

Este trabajo de investigación tendrá en consideración a Nola Pender a través de su teoría de Modelo de Promoción de la Salud.

Nola pender es una de las grandes precursoras que se basa en la educación de las personas sobre el cómo cuidarse y llevar una vida saludable, teniendo en consideración 4 Meta paradigmas: salud que refiere que la persona debe tener un estado positivo, Persona: individuo, Entorno: Interacción con factores cognoscitivos, perceptuales y factores modificables y por ultimo enfermería que es el agente principal que motivara a una mejoría de la salud de la persona.

Uno de sus grandes frases era “Hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos personas enfermas, se gastaran menos recursos, se le da independencia a las personas y se mejora hacia un futuro.

Es por ello que vemos una relación significativa en este trabajo con respecto a los cuidados que deben de tener los escolares en la parte preventiva y a la vez ayudarnos a nosotros como personal de enfermería para un cuidado integral de salud.<sup>42</sup>

Problema General. ¿Cuál es la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento del sobrepeso, en escolares del 5to B de secundaria ambos turnos de la I. E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho - 2019?

Problemas Específicos: ¿Cuál es la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento en los aspectos generales de sobrepeso, en escolares del 5to B de secundaria ambos turnos de la I. E. Néstor Escudero Otero – 2019?

¿Cuál es la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento en las medidas preventivas del sobrepeso, en escolares del 5to B de secundaria ambos turnos de la I. E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho – 2019?

Este presente trabajo de investigación refuerza la teoría de Nola pender por que menciona que los medios para promocionar la salud en el humano es educándolos para que adopten hábitos saludables para su futuro.

Dentro del nivel práctico esta investigación se realiza por que nos permite participar con los escolares, de una manera didáctica para concientizar a los escolares que mientras aún están jóvenes tienen que cuidarse de igual manera saber cuáles son los riesgos que puede

conllevar a inactividad física, los malos hábitos alimenticios, entre otros. Así mismo a nivel social a partir de esta investigación podremos interactuar a través del cuestionario, encontraremos información referente a cuales son los conocimientos de los escolares y a partir de los resultados los escolares podrán fortalecer los conocimientos en sobrepeso. Ya que los escolares con sobrepeso están propensos que en su etapa adulta se vean afectados por la obesidad, que conllevará a sufrir a temprana edad el riesgo de diabetes, enfermedades cardiovasculares y probabilidad de muerte o discapacidad.

Cabe señalar que no existen investigaciones anteriores en la mencionada población de estudio en relación al tema de interés, así mismo se tuvo la dificultad de encontrar antecedentes ya que no es un tema muy tratado. El presente estudio contribuirá a la realización de futuras estudios de sobrepeso de tipo cuantitativo.

Dentro de las Hipótesis Generales tenemos dos la Hipótesis alterna (H1). La Intervención Educativa en nivel de conocimiento del sobrepeso en escolares de 5to B de nivel secundario ambos turnos de la I. E. Néstor escudero Otero 163, San Juan de Lurigancho 2019 es significativa. Hipótesis nula (HO). La Intervención Educativa en el nivel conocimiento del sobrepeso en escolares de 5to B de nivel secundario ambos turnos de la I. E. Néstor escudero Otero 163, San Juan de Lurigancho 2019 no es significativa.

Los objetivos son los siguientes, Objetivo general es Determinar la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de nivel secundario ambos turnos de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019. Objetivos específicos es Identificar la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de nivel secundario ambos turnos en la dimensión Aspectos generales de sobrepeso de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019. Identificar la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de nivel secundario ambos turnos en la dimensión Medidas preventivas de Sobrepeso de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019.

## II. MÉTODO

### 2.1. Tipo y diseño de la investigación

Este presente trabajo es de tipo de enfoque cuantitativo ya que se recolecto y analizo los datos obtenidos por elaboración del instrumento de medición, la cual se basó en la evaluación numeral. El diseño es experimental y dentro de los experimentales es Pre experimental, se llaman así porque se emplea un Pre test a un grupo de individuos antes de la intervención y después un post test después ser realizada la intervención. Así mismo permitirá modificar variables. (Hernández, 2014).<sup>43</sup>

**Nomenclatura**

$$\mathbf{G = O_1 \ X \ O_2}$$

**Dónde:**

- **G:** Grupo de estudio
- **X:** Estimulo
- **O1:** Aplicación del pre test
- **O2:** Aplicación del post test

Es de tipo aplicada, porque se va a trabajar para solucionar problemas, mediante sesiones educativas. El Corte es Longitudinal, ya que se va a trabajar en distintos tiempos. Es de nivel explicativo ya que se relacionan de causa y efecto. <sup>43</sup>

### 2.2. Cuadro de operacionalización de variables:

**V. Independiente: Intervención educativa**

**V. Dependiente: Nivel de conocimiento de sobrepeso**

### Cuadro de operacionalización de variable

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
Intervención Educativa	Cuando hablamos de intervención educativa se refiere que es un acto intencional para la realización de intervenciones que conducen al logro del desarrollo integral del educando. (Tourriñan, 2011)	No aplica	PREPARACIÓN	Presentación Motivación PRETEST Presentación del tema	No aplica	No aplica
			EJECUCIÓN	Desarrollo del tema		
			EVALUACIÓN	POSTEST Entrega de presentes		
Conocimiento de Sobrepeso	El sobrepeso es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, que puede ser perjudicial para la salud, para definir si una persona tiene sobrepeso u obesidad, se debe realizar una fórmula en la cual se utilizara para hablar el IMC (Índice de masa corporal)= el Peso (kilos) sobre la talla multiplicado por dos (metros).(MINSa,2017)	La enfermedad es un acumulación de exceso de grasa en el organismo causada por diversos factores el más común es la inadecuada alimentación, por lo cual será medido por un Cuestionario que será usado a través de un PRE TEST y un POST TEST, que medirá el nivel de conocimiento con: Alto Medio Bajo	ASPECTOS GENERALES	-Definición -Causas -Factores Asociados -Enfermedades Asociadas	1-2-3-4-5-6- 7-8-9-10-11- 12-13-14	Ordinal: Alto (24-28) Medio (19-23) Bajo ( 14-18)
			MEDIDAS PREVENTIVAS DE SOBREPESO	-Prevención -Rueda de alimentos -Clasificación rueda -Estrategias Didácticas -Indicador Nutricional -Comprobar IMC	15-16-17-18- 19-20	Ordinal: Alto (10-21) Medio (8-9) Bajo (6-7)

### **2.3. Población, muestra y muestreo**

La población está conformada por 250 escolares de 5to de secundaria ambos turnos que vienen asistiendo a la Institución educativa Néstor Escudero Otero N° 163. La muestra es de tipo no probabilístico por conveniencia porque se ha seleccionado al elemento debido a su fácil disponibilidad. Se selecciona con base a la conveniencia del investigador por lo que se seleccionaron a estudiantes de 1 salón al azar de los 4 salones de ambos turnos que existen. La cual está compuesta por 50 alumnos del 5to B de secundaria de ambos turnos.

#### **Criterios de Inclusión:**

- Estudiantes que pertenecen a 5to B de secundaria de ambos turnos de la I. E. Néstor Escudero Otero.
- Estudiantes que acepten participar en el estudio
- Estudiantes que tengan el consentimiento informado firmado por sus padres.

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que pertenezcan a 5to A, C, D, E, F.
- Estudiantes los cuales sus padres no acepten participar en el estudio.
- Estudiantes que por motivos de salud falten.

### **2.4. Técnicas de instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad:**

En la técnica utilizada se realizó mediante una encuesta que contiene una agrupación de preguntas, con referencia a las variables que se van a medir. Instrumento se aplicó un cuestionario de 20 preguntas relacionadas a las variables de investigación. La cual consta de 14 preguntas que corresponden a la primera dimensión “Aspectos Generales”; 6 Preguntas que corresponde a la segunda dimensión Medidas Preventivas. Para la recolección de datos que se aplicara como pre test y post test para evaluar los conocimientos sobre sobrepeso en los escolares, previo a la sesión educativa. (Anexo 2)

Para determinar la validación del instrumento se requirió el juicio de 4 expertos, donde participaron 4 profesionales de la salud, uno metodológico, y tres especializados en el tema del área asistencial, quienes brindaron su punto de vista e hicieron las correcciones necesarias para la mejora del cuestionario. (Anexo 4)

Para saber si es confiable el instrumento se llevó a cabo una prueba piloto, con la cual se encuestó a 15 escolares con características semejantes a la población de estudio, las cuales

no conforman parte de la muestra. Luego la información obtenida fue analizada en el programa Excel para evaluarla con el estadístico Kuder and Richardson, donde se obtuvo resultados 0.805%, lo cual indica que el instrumento del cuestionario es confiable. (Anexo 03).

## **2.5. Procedimiento**

La recolección de información se realizó en dos oportunidades, con la participación de escolares, se trabajó dos variables previa evaluación del nivel de conocimiento que poseían, posteriormente se realizó la aplicación de un pre test el cual permitió la obtención de información sobre el conocimiento previo, después de ello se realizó la intervención educativa del cual se obtuvo un cambio en el conocimiento general y se evaluó la medida preventiva que realizan.

## **2.6. Método de análisis de datos**

Se procedió a vaciar cada una de las repuestas hacia el programa SPSS y el programa de Excel, en el cual se ordenaron por cada pregunta y encuestado.

Los datos obtenidos se plasmaron en un libro de códigos. Posterior se realizó el cálculo de puntajes con la fórmula de Baremación simple para la variable de conocimiento de sobrepeso y sus dimensiones, con lo cual se obtuvieron tres niveles: Alto, medio y bajo.

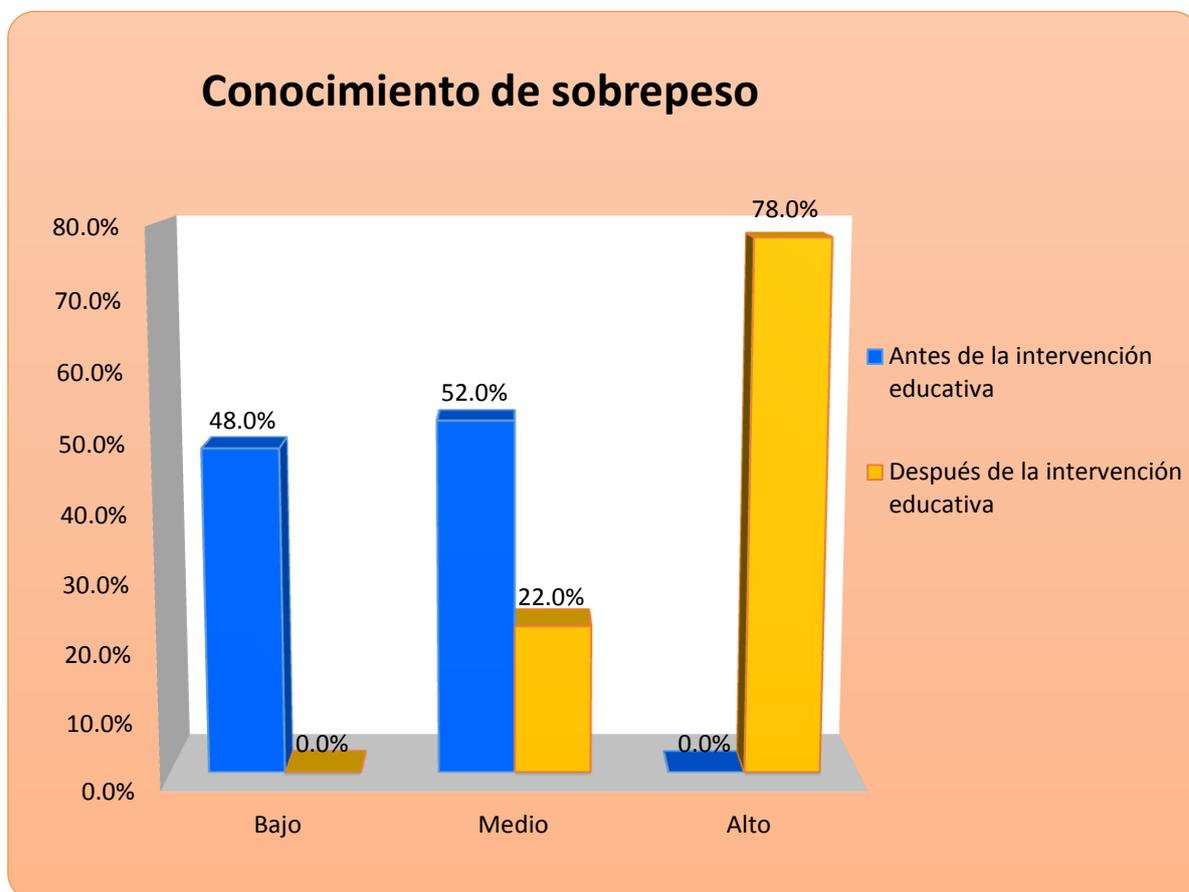
## **2.7. Aspectos éticos**

En Aspectos éticos durante la intervención educativa se resaltaron los principios bioéticos en la autonomía se solicitara la participación voluntaria de los escolares a través de los consentimientos informado, en no maleficencia todos los resultados que obtendremos de las encuestas aplicada a los escolares será de completa Confidencialidad, por lo que solo será de uso investigativo y no será utilizado para otros fines, en beneficencia En este proyecto de investigación se le brindará al alumno conocimientos sobre sobrepeso por lo cual será beneficioso para el escolar la cual aumentara los conocimientos sobrepeso, por último en la Justicia mi persona se compromete a respetar la participación de los escolares teniendo en consideración los criterios de inclusión y de exclusión.

### III. RESULTADOS

Gráfico 1°.

Nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria ambos turnos de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019



Fuente: Azul Yessi Suarez Trigoso

#### Interpretación

En el gráfico se visualiza que antes de la intervención educativa acerca de sobrepeso hubo mayormente un conocimiento de nivel medio, con el 52% de los encuestados. Muy cerca a este nivel se encuentra el nivel bajo de conocimiento, con el 48% de los encuestados. Lo cual indica que el conocimiento prácticamente se reparte entre bajo y medio por igual. Por otro lado, después de la intervención educativa el conocimiento fue predominantemente de nivel alto, con el 78% de encuestados. Luego el nivel fue medio con el restante 22%; y no hubo ningún escolar que tuviera nivel bajo.

- **Nivel de significancia**

0,05 ( $\alpha = 5\%$ )

- **Regla de decisión**

Si las distribuciones de las calificaciones dan resultados de significancia superior al nivel de significancia ( $p\text{-valor} > \alpha$ ) se da por sentado que las calificaciones tienen distribución normal y por tanto se utiliza la prueba de “T de Student para muestras emparejadas” con el propósito de analizar la efectividad de la intervención educativa; de lo contrario ( $p\text{-valor} < \alpha$ ) se utiliza la prueba de “Wilcoxon”.

Tabla 1. *Pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para el conocimiento de sobrepeso*

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			
	Estadístico	gl	Sig.
Pre-Variable	0,136	50	0,022
Post-Variable	0,269	50	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

- **Interpretación**

Las pruebas de normalidad indican valores de significancia inferiores al nivel de significancia ( $p\text{-valor} < \alpha$ ) de manera que se debe utilizar la prueba de Wilcoxon con la finalidad de determinar la efectividad de la intervención educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019.

- **Prueba de Hipótesis**

**H1.** La Intervención Educativa en el nivel conocimiento del sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria en ambos turnos de la I. E. Néstor escudero Otero 163, San Juan de Lurigancho 2019 es significativa.

**HO.** La Intervención Educativa en el nivel conocimiento del sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria en ambos turnos de la I. E. Néstor escudero Otero 163, San Juan de Lurigancho 2019 no es significativa

- **Nivel de significancia**

0,05 ( $\alpha = 5\%$ )

- **Regla de decisión**

Si el valor Sig. asintótica es inferior al nivel de significancia ( $p\text{-valor} < \alpha$ ), se rechaza la hipótesis nula, y se toma la alterna; de lo contrario ( $p\text{-valor} > \alpha$ ), se rechaza la alterna y se toma la nula.

Tabla 2. *Prueba de Wilcoxon<sup>a</sup> entre la pre evaluación y la post evaluación del conocimiento de sobrepeso*

	Post-Variable
	Pre-Variable
Z	-6,163 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

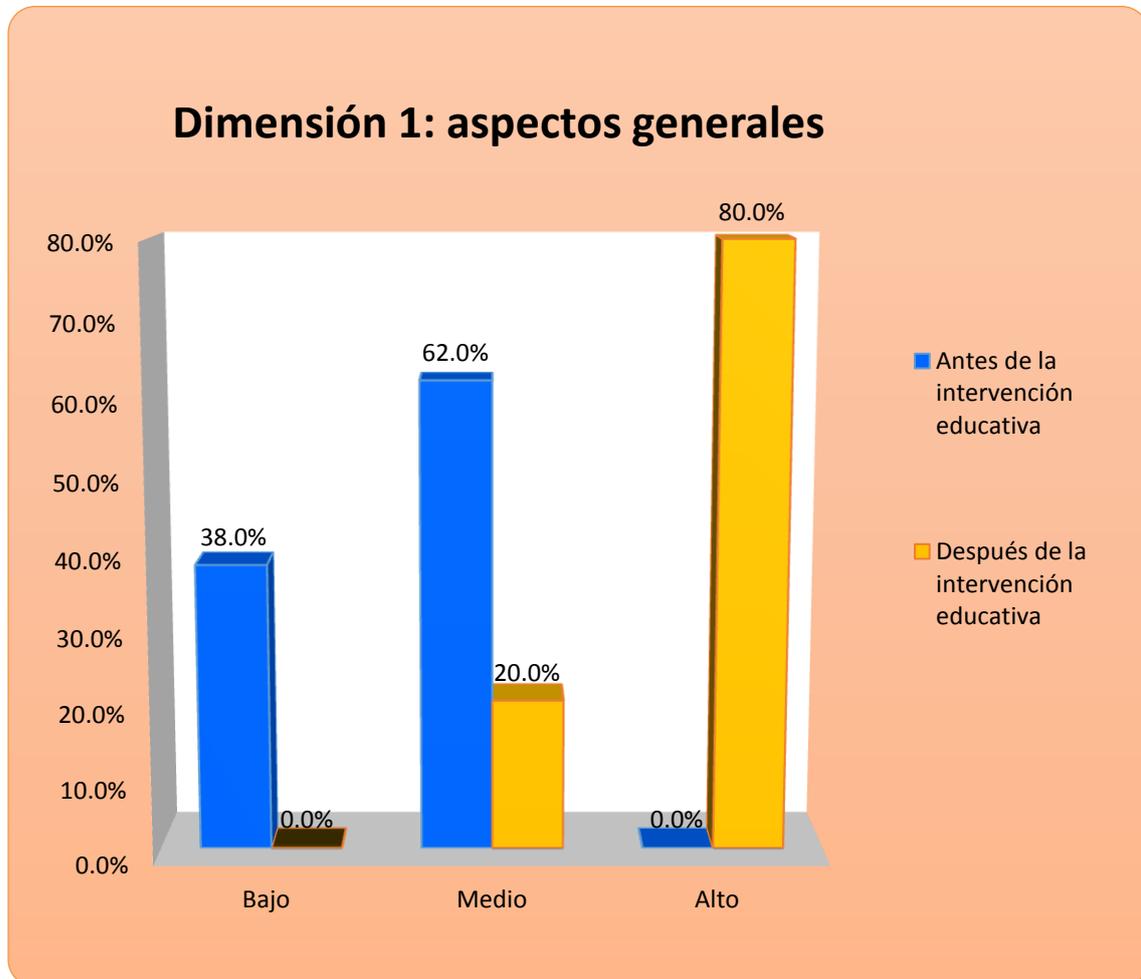
b. Se basa en rangos negativos.

- **Interpretación**

El resultado de la significancia fue 0,00, es decir menos de 0,05 ( $p\text{-valor} < \alpha$ ), de manera que se rechaza la hipótesis nula se infiere que la Intervención Educativa en el nivel conocimiento del sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria de la I. E. Néstor escudero Otero 163, San Juan de Lurigancho 2019, es significativa.

**Gráfico 2°.**

**Nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria ambos turnos en la dimensión Aspectos Generales de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019**



Fuente: Azul Yessi Suarez Trigoso

### **Interpretación**

Como se puede observar en el gráfico, antes de la intervención educativa sobre aspectos generales de sobrepeso, mayoritariamente existe un nivel de conocimiento medio, con el 62% de los escolares. En segundo lugar quedó el nivel bajo, con el 38% de escolares, los cuales tuvieron escaso conocimiento. Sin embargo, luego de la intervención educativa el nivel de conocimiento fue predominantemente alto, con el 80% de los encuestados, luego de ello el nivel medio se redujo en comparación a antes de la intervención y quedó con 20% de los estudiantes. Finalmente nadie terminó con un nivel bajo de conocimiento.

- **Nivel de significancia**

0,05 ( $\alpha = 5\%$ )

- **Regla de decisión**

Si las distribuciones de las calificaciones para esta dimensión dan resultados de significancia superior al nivel de significancia ( $p\text{-valor} > \alpha$ ) se da por sentado que las calificaciones tienen distribución normal y por tanto se utiliza la prueba de “T de Student para muestras emparejadas” con el propósito de analizar la efectividad de la intervención educativa; de lo contrario ( $p\text{-valor} < \alpha$ ) se utiliza la prueba de “Wilcoxon”.

Tabla 3. *Pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para el conocimiento de sobrepeso*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre-Dimensión 1	0,192	50	0,000
Post-Dimensión 1	0,152	50	0,006

a. Corrección de significación de Lilliefors

- **Interpretación**

Las pruebas de normalidad indican valores de significancia inferiores al nivel de significancia ( $p\text{-valor} < \alpha$ ) de manera que se debe utilizar la prueba de Wilcoxon con la finalidad de identificar la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria en la dimensión Aspectos Generales de sobrepeso en la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019.

- **Prueba de Hipótesis**

**H1.** La efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria en ambos turnos de la dimensión Aspectos Generales de sobrepeso. I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019, es significativa.

**HO.** La efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria en ambos turnos de la dimensión Aspectos Generales de sobrepeso. I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019, no es significativa.

- **Nivel de significancia**

0,05 ( $\alpha = 5\%$ )

- **Regla de decisión**

Si el valor Sig. asintótica es inferior al nivel de significancia ( $p\text{-valor} < \alpha$ ), se rechaza la hipótesis nula, y se toma la alterna; de lo contrario ( $p\text{-valor} > \alpha$ ), se rechaza la alterna y se toma la nula.

Tabla 4. *Prueba de Wilcoxon<sup>a</sup> entre la pre evaluación y la post evaluación del conocimiento de aspectos generales de sobrepeso*

	Post-Dimensión 1
	Pre-Dimensión 1
Z	-6,169 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

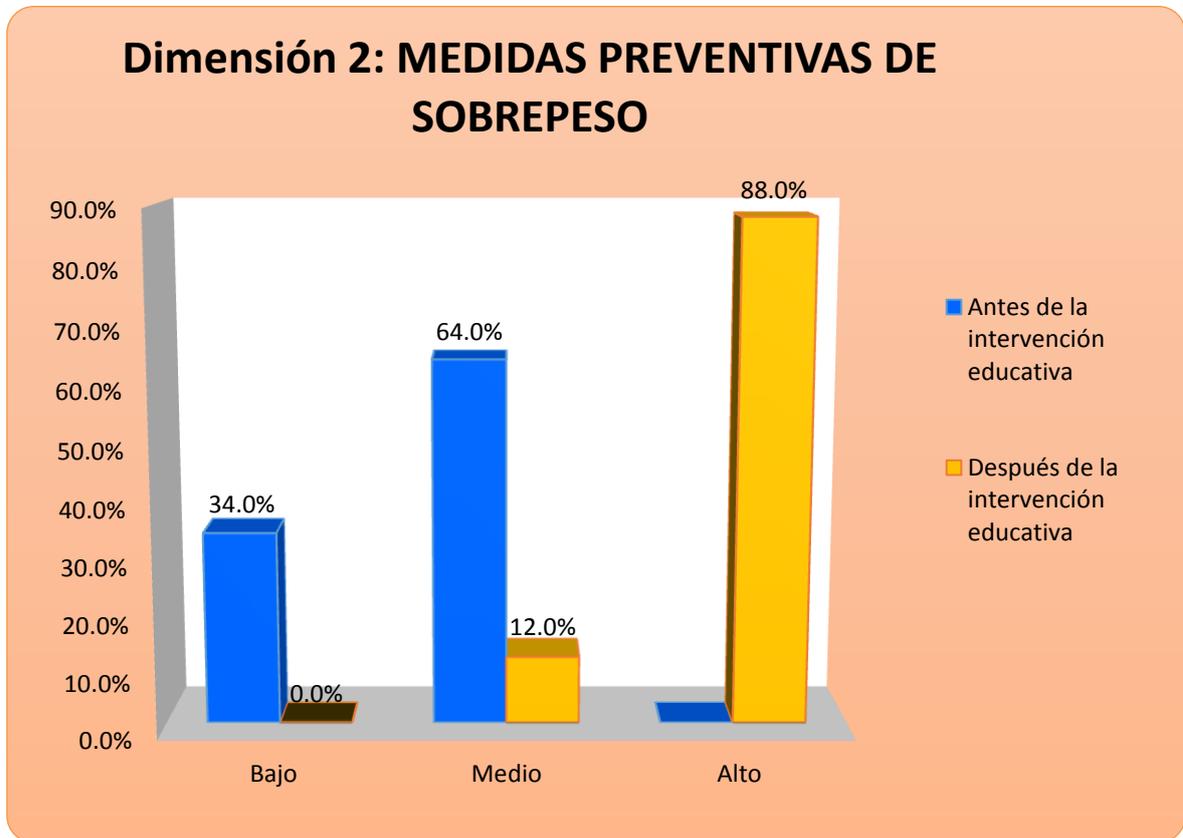
b. Se basa en rangos negativos.

- **Interpretación**

El resultado de la significancia fue 0,00, es decir menos de 0,05 ( $p\text{-valor} < \alpha$ ), de manera que se rechaza la hipótesis nula se infiere que la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria en la dimensión Aspectos Generales de sobrepeso. I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019, es significativa.

**Gráfico 3°.**

**Nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria ambos turnos en la dimensión Medidas Preventivas de Sobrepeso de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019**



Fuente: Azul Yessi Suarez Trigoso

### **Interpretación**

Como se puede observar en el gráfico, antes de la intervención educativa sobre medidas preventivas de sobrepeso, principalmente existe un nivel de conocimiento medio, con el 64% de los escolares. Luego le sigue el nivel bajo, con el 34% de escolares, los cuales tuvieron poco conocimiento. Por el contrario, después de la intervención educativa el nivel de conocimiento fue predominantemente alto, con el 88% (cerca al total de encuestados); y luego de ello el nivel medio se redujo en comparación a antes de la intervención educativa y quedó con únicamente 12% de los estudiantes. Por último, nadie terminó con un nivel bajo de conocimiento.

- **Nivel de significancia**

0,05 ( $\alpha = 5\%$ )

- **Regla de decisión**

Si las distribuciones de las calificaciones para esta dimensión dan resultados de significancia superior al nivel de significancia ( $p\text{-valor} > \alpha$ ) se da por sentado que las calificaciones tienen distribución normal y por tanto se utiliza la prueba de “T de Student para muestras emparejadas” con el propósito de analizar la efectividad de la intervención educativa; de lo contrario ( $p\text{-valor} < \alpha$ ) se utiliza la prueba de “Wilcoxon”.

Tabla 5. *Pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para el conocimiento de medidas preventivas de sobrepeso*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre-Dimensión 2	0,190	50	0,000
Post-Dimensión 2	0,195	50	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

- **Interpretación**

Las pruebas de normalidad indican valores de significancia inferiores al nivel de significancia ( $p\text{-valor} < \alpha$ ) en las distribuciones de calificaciones antes y después de la intervención educativa, de manera que se debe utilizar la prueba de Wilcoxon con la finalidad de identificar la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria en la dimensión Medidas Preventivas de Sobrepeso en la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019 es significativa.

- **Prueba de Hipótesis**

**H1.** La efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria en ambos turnos de la dimensión Medidas Preventivas de Sobrepeso en la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019, es significativa.

**HO.** La efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria en ambos turnos de dimensión Medidas Preventivas de Sobrepeso en la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019, no es significativa.

- **Nivel de significancia**

0,05 ( $\alpha = 5\%$ )

- **Regla de decisión**

Si el valor Sig. asintótica es inferior al nivel de significancia ( $p\text{-valor} < \alpha$ ), se rechaza la hipótesis nula, y se toma la alterna; de lo contrario ( $p\text{-valor} > \alpha$ ), se rechaza la alterna y se toma la nula.

Tabla 6. *Prueba de Wilcoxon<sup>a</sup> entre la pre evaluación y la post evaluación del conocimiento de medidas preventivas de sobrepeso*

	Post-Dimensión 2
	Pre-Dimensión 2
Z	-6,155 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

- **Interpretación**

El resultado de la significancia fue 0,00, es decir menos de 0,05 ( $p\text{-valor} < \alpha$ ), de manera que se rechaza la hipótesis nula se infiere que la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria en la dimensión Medidas Preventivas de Sobrepeso en la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019 es significativa.

#### IV. DISCUSIÓN

No esta demás decir que este problema es común y a la vez parece ser simple de solucionar ya que con ello disminuiríamos las tasas de morbimortalidad de las enfermedades no transmisibles. Pero porque aún no se hace o no suele ser mejorado. Para ello se realizó esta investigación para que de alguna manera con esta tesis pueda crear conciencia de esta enfermedad y de cuan preparados estamos para enfrentarla, dicho esto comenzamos que los resultados que obtuvimos son satisfactorios y comprueban la hipótesis propuesta.

A la vez se afirma que los estudiantes no tenían conocimiento acerca al sobrepeso antes de la intervención educativa por lo cual vemos que el sobrepeso es una enfermedad que afecta significativamente al desarrollo completo de los escolares, así mismo afecta a nivel mundial, por lo cual conlleva a complicaciones a corto o largo plazo teniendo como énfasis las medidas preventivas que ayuden a enmendar los daños ocasionados por esta problemática. Mediante la intervención educativa se logra levantar las dudas generadas por los escolares tanto así que se logra modificar los conocimientos empíricos que tenían los escolares, teniendo como esquema variantes que facilitan de una manera didáctica el poder llegar a esa población transmitiéndole medios para prevenir el sobrepeso y mejorar los estilos de vida de los escolares y su entorno.

Por lo ya mencionado en este trabajo de investigación se planteó como Objetivo determinar la efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de secundaria ambos turnos de la I. E. Néstor Escudero Otero 163, San Juan de Lurigancho, 2019. Ya que existe desconocimiento sobre esta enfermedad, por ello mediante esta intervención educativa logro que los conocimiento de bajo pasaran a regular y altos de los escolares, mediante esta intervención se dio sesiones educativas a los escolares y fueron evaluadas por un pre y post encuestas y al finalizar se obtuvo la efectividad de la intervención logrando así responder al objetivo planteado.

Para desarrollar la investigación nos permitieron artículos con 5 años de antigüedad y que tengan relación con nuestras dimensiones y estructura de trabajo es por ello que se me hizo difícil y se presentaron muchas limitaciones por falta de estudios previos ya sean de diferentes base de datos como artículos, Renati, Concytec, epistemólogos, entre otros, por el motivo en el cual se trabajaron con pocos antecedentes que sean referente al tema estudiado y se encontró tan solo 3 y varios que están relacionados a solo una de la

variables, lo cual llega a coincidir de manera significativa en los resultados obtenidos de la investigación.

Se obtuvo como resultado, que al inicio de la investigación, se visualiza que los escolares tenían un nivel de conocimiento de nivel medio, con el 52% de los encuestados. Muy cerca a este nivel se encuentra el nivel bajo con el 48% de los encuestados. Lo cual se realizó mediante un pre test. Luego de la intervención educativa donde se explicó el tema tratado donde para evidenciarlo se encuestó a los escolares con un post test donde se obtuvo mejoría significativa de nivel alto, con el 78% de encuestados. Luego el nivel fue medio con el restante 22%; y no hubo ningún escolar que tuviera nivel bajo.

Es por ello que si fue efectiva la intervención educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de nivel secundario ambos turnos de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019.

Touriñán menciona que la intervención educativa se refiere al acto que realizamos para brindar los conocimientos que proporcionara el desarrollo integral de la población objetivo (Escolares) es por ello la importancia de la intervención educativa para llegar a sensibilizar y brindar el conocimiento necesario del sobrepeso, sus conceptos, los factores de riesgo, causas, medidas preventivas para mitigar las enfermedades existentes por medio de las Enfermedades no transmisibles. Teniendo como secuencia la preparación, ejecución y evaluación de la misma.

Se obtuvo como resultado que antes de la intervención educativa sobre aspectos generales de sobrepeso, mayoritariamente existe un nivel de conocimiento medio, con el 62% de los escolares. En segundo lugar quedó el nivel bajo, con el 38% de escolares, los cuales tuvieron escaso conocimiento. Sin embargo, luego de la intervención educativa el nivel de conocimiento fue predominantemente alto, con el 80% de los encuestados, luego de ello el nivel medio se redujo en comparación a antes de la intervención y quedó con 20% de los estudiantes. Finalmente nadie terminó con un nivel bajo de conocimiento.

En concordancia con Benitez Guerrero, Vazquez Arambula, Sanchez Guitierrez, Velasco rodriguez, Salvador Ruiz, Medina Sanchez, en su estudio realizado en Mexico que tenía como Objetivo Evaluar la efectividad de una intervención educativa en el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares, la metodología empleada corresponde a un estudio cuasi experimental teniendo un muestreo de 352 estudiantes por la cual media el nivel de conocimiento. Se obtuvo como resultado

previo a la intervención con un nivel excelente de 4.4% y post a la intervención aumento con un 83.5%, pre test Suficiente con un 33% pos de la intervención 29%, deficiente de 10% pos test 7% donde se llegó a la conclusión que la Intervención educativa fue positiva ya que se logró aumentar los conocimientos previos y dar a conocer la importancia de la participación de los padres de familia en la vida diaria para obtener mejores resultados.

En concordancia con Rivera Vázquez, Castro García, dela rosa Rodríguez, Carvajal Mata, Maldonado Guzmán. México, 2016. en el estudio de investigación que tenía como objetivo Evaluar una intervención educativa efectuada por enfermería sobre aspectos nutricionales en adolescentes con obesidad y sobrepeso en una escuela pública de Cd Victoria, la metodología empleada es de estudio tipo cuasi experimental mediante un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia ya que se efectuó en 54 estudiantes de secundaria, La cual tuvo como resultado en su pre test un 12.9% que tenían un nivel bajo sobre conocimientos, en el post test contaba con un 94.4% que tenían conocimiento excelente. , medio tuvo un 9.2% y aumento a un 18.5%, pre test 64.8% conocimiento malo y pos test 5.1%. Dando como conclusión que la intervención educativa es un método por el cual suele ser positiva para aumentar los conocimientos del autocuidado de la salud.

En concordancia a Gonzales Jiménez, Almudena Lastra, Arturo Cañadas, en este estudio de investigación Colombia 2014, la cual tiene como objetivo: Verificar una mejora del estado nutricional y la adopción de hábitos alimentarios y de actividad física saludable en una población de estudiantes después de una intervención educativa en salud. La cual conformaba su población con un total de 90 adolescentes de la institución educativa. Por lo que se realizó en tres fases; la primera fase fue comprobar el IMC, la segunda fase fue donde se ejecutó la Intervención educativa sobre alimentación saludable, actividad física, etc. Y en la tercera fase evaluar la eficacia de la intervención.

Según Cofré realza la importancia de la prevención en la infancia ya que es desde ahí donde pueden tener repercusión sobre su salud en la vida adulta. Los hábitos que se crean en la infancia y adolescencia tales como la actividad física como el consumo frecuente de verduras y frutas, beber alcohol, fumar, suelen persistir durante mucho tiempo. Porque un hábito se conserva si es que se comienza desde tempranas edades y lamentablemente suele ser difícil modificarlas de adultos.

A partir de lo encontrado a inicio de la investigación sobre el nivel de conocimiento que tenían los escolares el cual fue bajo, se programó dos jornadas educativas, logrando así

evidenciar una mejoría significativa en el conocimiento, es por ello que se acepta la hipótesis general planteada donde la intervención educativa tiene un efecto significativo en el conocimiento de sobrepeso en escolares.

Pienso que el conocimiento deficiente que tienen los escolares se deba a muchos factores y uno de los principales es la falta de información o concientización sobre esta enfermedad por que no se brinda un tamizaje oportuno dentro de la etapa escolar, ni mucho menos se dan charlas educativas con respecto a las complicaciones del sobrepeso asimismo no hay una buena articulación entre los colegios y establecimiento de salud para brindar una orientación integral en la etapa escolar.

Es por ello que vemos el incremento de niños con enfermedades no transmisibles a ello se le suma los pocos estudios de investigación, por ello debemos de seguir investigando y realizando sesiones educativas para promover y promocionar comunidades saludables.

## V. CONCLUSIONES

- La intervención educativa fue efectiva ya que se analizó los resultados sobre el nivel de conocimiento de sobrepeso mediante un pre test con un 52% medio, luego de la intervención educativa se aplicó un post test obteniendo el 78% siendo un nivel de conocimiento alto.
- La intervención educativa fue efectiva ya que se analizó los resultados sobre el nivel de conocimiento de sobrepeso en la dimensión Aspectos generales, debido a que se empleó un pre test con un 62% medio, luego de la intervención educativa se aplicó un post test obteniendo el 80% siendo un nivel de conocimiento alto.
- La intervención educativa fue efectiva ya que se analizó los resultados sobre el nivel de conocimiento de sobrepeso en la dimensión Medidas preventivas de sobrepeso, debido a que se empleó un pre test con un 64% medio, luego de la intervención educativa se aplicó un post test obteniendo el 88% siendo un nivel de conocimiento alto.

## VI. RECOMENDACIONES

- Mayor Intervenciones educativas por el estado a centros educativos de manera oportuna para promocionar y prevenir las enfermedades no trasmisibles ocasionadas por la prevalencia de Sobrepeso.
- Incorporar la atención Integral Individualizada en los centros educativos aunque sea una vez al año para fortalecer la parte física, mental, y social del menor, realizando actividades relacionadas al estado de completo bienestar del menor.
- La OMS elabora estrategias para acabar con el sobrepeso, uno de ellos es que recomienda reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades del corazón, ACV, cardiopatías,
- El MINSA Promueve estrategias para como bien de una manera didáctica para los escolares. La Rueda de alimentos donde explica de forma detallada las porciones y contenido de un menú diario y otro es las nemotecnias del método del plato y el método de la mano.

## REFERENCIAS

1. Organización mundial de la salud (OMS). Obesidad y sobrepeso. 2018. [Citado 2019 Febrero 15]. [Internet] Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Organización Mundial de la Salud. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. (2017) [Citado 2019 Febrero 20]. [Internet] Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
3. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. OMS; 2016. [Citado 2019 febrero 20].  
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
4. OMS. Enfermedades no Transmisibles (2018). [Citado 16 de marzo de 2019]. Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity>
5. UNICEF. América Latina y Caribe. La desigualdad agrava el hambre, la desnutrición y la obesidad en América Latina y el Caribe. (2018), 2017. [Citado 16 de marzo de 2019]. Disponible en:  
<https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/la-desigualdad-agrava-el-hambre-la-desnutricion-y-la-obesidad-en-AL>
6. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Día Mundial de la alimentación: Chile es el segundo país OCDE con la tasa más alta de obesidad. [Citado 2019 Febrero 15]. Disponible en:  
<http://www.fao.org/chile/noticias/detail-events/es/c/1157509/>

7. Organización de Naciones Unidas. La obesidad y el sobrepeso infantil afectan a un tercio de la niñez en México. ONU; 2018 [Citado 2019 Febrero 15]. Disponible en: <https://news.un.org/es/audio/2018/11/1444972>
8. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Sala de Información y Análisis en Salud. Enfermedades No transmisibles. [Citado 2019 Febrero 15]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf)
9. El comercio. Lima lidera cifras en nivel de sobrepeso y obesidad a nivel nacional. 2017. [Citado 2019 Febrero 15]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/lima-lidera-cifras-nivel-sobrepeso-obesidad-nivel-nacional-428553>
10. Análisis de la situación de salud hospitalaria del Hospital San Juan de Lurigancho. Resolución directoral. (2018), [Citado 2019 Febrero 15]. [Internet] Disponible en: <https://www.hospitalsjl.gob.pe/ArchivosDescarga/Seguros/ASIS2018.pdf>
11. Benítez-Guerrero V., Et Al. Intervención Educativa En El Estado Nutricional Y Conocimiento Sobre Alimentación Y Actividad Física En Escolares. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2016; 24(1):37-43. [Citado 2019 Febrero 15]. [Internet] Disponible en: <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=62949>
12. Rivera P., et al. (2016). Intervención Educativa Nutricional Por Enfermería En Adolescentes Con Obesidad Y Sobrepeso En Una Escuela Pública De Ciudad Victoria. [Citado 2019 Febrero 15]. [Internet] Disponible En: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn163d.pdf>
13. Cruz Bello P., Et Al. Mejora Del Conocimiento Y Conducta Alimentaria De Los Adolescentes Con Una Intervención Educativa Basada En Orientacion Alimentaria. (2016) [Internet]. [Citado 27 de febrero 2019] Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2018/eim184d.pdf>

14. Cofré Bolados C. (2015) España. El Problema Del Sobrepeso Y La Obesidad Infantil Y Sus Interacciones Con La Actividad Física, El Sedentarismo Y Los Hábitos Nutricionales En Chile. [Citado 2019 Febrero 15] [Internet]. Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40977/25289007.pdf;jsessionid=EC62894BFE3127B4D6A046D43BF596C5?sequence=1>
15. Mancipe J., (2015). Efectividad De Las Intervenciones Educativas Realizadas En América Latina Para La Prevención Del Sobrepeso Y Obesidad Infantil En Niños Escolares De 6 A 17 Años: Una Revisión Sistemática. [Internet]. 2018 [citado 27 de febrero 2019] Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/10revisi0n10.pdf>
16. Casabona Monterde C. Sobrepeso y obesidad infantil: no tiramos la toalla. En: AEPap (ed.). Curso de actualización Pediátrica 2017. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2017.p.39-52. [Internet]. 2018 [citado 07 agosto 2019]
17. Morales Díaz C., Carranza Salanito L. EL DISEÑO DE IMAGEN DE MARCA COMO HERRAMIENTA COMUNICADORA EN TALLERES DEMOSTRATIVOS PARA LOS BUENOS HABITOS DE ALIMENTACION.(2018) [Internet] [citado 25 de Abril de 2019] Disponible en: [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3187/1/2018\\_Morales-Diaz.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3187/1/2018_Morales-Diaz.pdf)
18. Alvarado M., Jiménez E., (2017) Eficacia del programa “Mi peso me hace feliz” sobre los hábitos alimentarios, la actividad física e IMC en niños de 6 a 11 años de la Institución Educativa Internacional Nuevo Horizonte - Juliaca 2017. [Internet] [citado 27 de febrero 2019] Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1319>
19. García Chua A. Propuesta de un programa de alimentación saludable y actividad física para la comunidad educativa, estudio realizado en centros educativos privados y públicos de la ciudad de Guatemala. Enero 2015, [Internet] [citado 27 de febrero 2019] Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Garcia-Andrea.pdf>

20. Oliva Rodríguez R., et al. Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartidas por un profesional sanitario. Madrid (2013), DOI:10.3305/nh.2013.28.5.6746 [Internet] [citado 27 de febrero 2019] Disponible en:  
<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n5/30original25.pdf>
21. Touriñan Lopez J. Intervención Educativa, Intervención Pedagógica y Educación: La mirada pedagógica, (2011) pág. 283, Revista portuguesa de pedagogía. [Internet] [citado 02 Marzo 2019] Disponible en:  
<https://www.liberquare.com/blog/content/intervencioneducativa.pdf>
22. Gerencia central de prestaciones de salud. Guía Para el desarrollo de charlas y talleres(Perú-2009), Pág. 6 [Internet] [citado 02 Marzo 2019] Disponible en:  
<https://cap3mantaro.webcindario.com/pdf/guiaDCT.pdf>
23. Héctor Martínez Ruiz, Guerrero Dávila Guadalupe. Introducción a las ciencias sociales, Primer semestre. CENGAGE Learning. (2009). [Internet] [citado 02 Marzo 2019] Disponible en:  
[https://books.google.com.pe/books?id=M9MyC1ENYFEC&pg=PA10&dq=conocimiento+Introducci%C3%B3n+a+las+ciencias+sociales&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjG68en5\\_bZAhXO51MKHQaCC7YQ6AEILTAB#v=onepage&q=conocimiento%20Introducci%C3%B3n%20a%20las%20ciencias%20sociales&f=true](https://books.google.com.pe/books?id=M9MyC1ENYFEC&pg=PA10&dq=conocimiento+Introducci%C3%B3n+a+las+ciencias+sociales&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjG68en5_bZAhXO51MKHQaCC7YQ6AEILTAB#v=onepage&q=conocimiento%20Introducci%C3%B3n%20a%20las%20ciencias%20sociales&f=true)
24. Obesidad y sobrepeso MINSA, Semana de Lucha contra la obesidad y el sobrepeso. 2017  
<https://www.minsa.gob.pe/Especial/2017/obesidad/index.asp?op=2#CONTRA%20LA%20OBESIDAD>
25. Instituto Nacional De Estadísticas e Informática INEI. Perú enfermedades no transmisibles y transmisibles (2018), pág. 42. [Internet] [citado 30 de febrero 2019] Disponible en:  
[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1526/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1526/libro.pdf)

26. Academia Europea de pacientes (EUPATI), Factores de riesgo en la salud y la enfermedad. [Internet] [Citado 30 de febrero 2019] Disponible en:  
<https://www.eupati.eu/es/farmacoepidemiologia-es/factores-de-riesgo-en-la-salud-y-la-enfermedad/>
27. OPS. Enfermedades no transmisibles y Factores de riesgo. (2018). [Internet][citado 27 de febrero 2019] Disponible en:  
[https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4110:enfermedades-no-transmisibles-y-factores-de-riesgo&Itemid=1062](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=4110:enfermedades-no-transmisibles-y-factores-de-riesgo&Itemid=1062)
28. Nutrición saludable frente a la obesidad. Martínez Hernández Alfredo. Bases científicas y aspectos dietéticos. (2014). Ed. Médica: Panamericana. Pág. 56. [Internet] [Citado 02 de Abril 2019] Disponible en:  
<https://www.medicapanamericana.com/Libros/Libro/4890/Nutricion-saludable-frente-a-la-Obesidad.html>
29. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil: [Internet] [citado 27 de Marzo 2019] Disponible en:  
[http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/123925/Dominguez\\_p.pdf](http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/123925/Dominguez_p.pdf)
30. Casanueva E. Kaufer-Horwitz M. Pérez A. Arroyo P. Nutriología Médica. (2008) Argentina. 3ed. Editorial panamericana, [Internet][citado 27 de febrero 2019] Disponible en:  
<https://es.slideshare.net/papuyi/nutriologa-mdica>
31. Federación Latinoamericana de Sociedades de obesidad. II Consejo latinoamericano de obesidad 2017, pág. 49. [Internet][citado 27 de febrero 2019] Disponible en:  
<http://www.administracion.usmp.edu.pe/institutoconsumo/wp-content/uploads/LIBRO-II-CONSENSO-LATINOAMERICANO-DE-OBESIDAD-2017.pdf>
32. Guía de Práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y control de la diabetes mellitus Tipo 2 en el primer nivel de atención. MINSA, 2016.Pág. 10 [Internet][citado 27 de febrero 2019] Disponible en:

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3466.pdf>

33. Nutrición y alimentación en el ámbito escolar. Un reto actual: la prevención activa de la obesidad y el comedor escolar. (2012) Román Martínez J. pág. 59. Cap. 5: Ergon, Majadahonda; Madrid. [Internet][citado 15 de Marzo 2019] Disponible en: <http://www.nutricion.org/img/files/Nutricion%20ambito%20escolar%20FINALprot.pdf>

34. OMS. Informe de comisión para Acabar con la obesidad infantil (2016) Pág. (12) [Internet][citado 15 de Marzo 2019] Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064\\_spa.pdf;jsessionid=3673764E1F6D52F735FBB55600A4BEFC?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064_spa.pdf;jsessionid=3673764E1F6D52F735FBB55600A4BEFC?sequence=1)

35. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. La Rueda de los Alimentos. (2016) [Internet][citado 15 de Marzo 2019] Disponible en: [http://www.nutricion.org/recursos\\_y\\_utilidades/PDF/RuedadelosAlimentos\\_InstruccionesUso.pdf](http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/PDF/RuedadelosAlimentos_InstruccionesUso.pdf)

36. MINSA. Promueve la educación nutricional para prevenir obesidad infantil. (2018) [Internet][citado 15 de Marzo 2019] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/21220-minsa-promueve-la-educacion-nutricional-para-prevenir-obesidad-infantil>

37. Gil Hernández Ángel. Tratado de Nutrición. Diagnóstico, prevención y tratamiento de la obesidad infantil (2010), Cap. 17. (413) 2da ed.: Panamericana [Internet][citado 15 de Marzo 2019] Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=R3xHftuSHp4C&pg=PT438&dq=prevencion+del+sobrepeso&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi taDboNfhAhXR1FkKHVfCDFgQ6AEILzAB#v=onepage&q=prevencion%20del%20sobrepeso&f=true>

38. Serra Majem L. Román Viñás Blanca. Aranceta Bartrina Javier. Actividad física y salud. (2006) Editorial Elsevier [Internet][citado 15 de Marzo 2019] <https://books.google.com.pe/books?id=HoBRW1Nk8SIC&pg=PA1&dq=prevencion+sobrepeso&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiFjOOJt9fhAhUiuVkkHYSHDV0Q6AEIQjAF#v=onepage&q=prevencion%20sobrepeso&f=true>

39. 10 Datos sobre la obesidad, Clasificación del IMC, 2017, [Internet][citado 15 de Marzo 2019] Disponible en:  
<https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>
40. Rodríguez R. La obesidad infantil y los efectos de los medios de electrónico de comunicación.(2006) [Internet] [citado 01 abril 2019] Disponible en:  
<http://www.medigraphic.com/pdfs/invsal/isg-2006/isg062g.pdf>
41. Ministerio de Salud. Guía para el manejo del riesgo Cardiovascular. (2010). pág. 20 [Internet] [citado 02 abril 2019] Disponible en:  
[https://www.pfizer.es/docs/pdf/salud/GUIA\\_CARDIO\\_interior.pdf](https://www.pfizer.es/docs/pdf/salud/GUIA_CARDIO_interior.pdf)
42. Raile Alligood M. Marriner Tomey A. Modelos y Teorías en enfermería. (2011) Edición. 7ma, Ed. Elsevier, pág. 434. [Internet] [citado 08 de Abril 2019] Disponible en:  
[https://www.academia.edu/11289973/Modelos\\_y\\_teorias\\_en\\_enfermeria\\_7ed\\_medilibros](https://www.academia.edu/11289973/Modelos_y_teorias_en_enfermeria_7ed_medilibros)
43. Fernández Collado C. y Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. México D.F. (2014), ed. McGRANW-HILL. Sexta edición.

## **ANEXOS**

## Anexos 1: Carta De Presentación A La Institución Educativa

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO 01071

"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN E IMPUNIDAD"

San Juan de Lurigancho, 20 de Agosto de 2019

CARTA N° 123 -2019-CP ENF/ UCV-LIMA ESTE

Doctor:

**Sifuentes Márquez Gustavo**

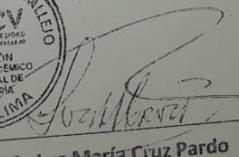
**Responsable de Capacitación, docencia e investigación**

**I.E. NESTOR ESCUDERO OTERO N°163**

De mi mayor consideración:

La que escribe, Mg Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Cesar Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar a la investigadora **Azul Yessi Suarez Trigoso**, con DNI N° 74399285 estudiante de nuestra institución educativa, que cursa actualmente el X ciclo, quien optaran el Título Profesional de Licenciada en Enfermería por nuestra Universidad con el trabajo de investigación (TESIS) titulado **"Intervención Educativa en el conocimiento de los escolares sobre el sobrepeso, I. E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho - 2019"** 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 de la Carrera Profesional de Enfermería  
Universidad Cesar Vallejo- Lima Este

  
**26 AGO. 2019**

f | t | i | v | d

## Anexos 2: Procesamiento De Rangos

### Baremación simple

PROCESAMIENTO PARA LOS RANGOS					
RANGO PARA LA VARIABLE DE SOBREPESO		RANGO PARA LA DIMENSIÓN 1		RANGO PARA LA DIMENSIÓN 2	
20 X 1 =	20	14 X1	14	6X1	6
20 X 2 =	40	14X2	28	6X2	12
40 - 20 =	20	28 - 14 =	14	12 - 6 =	6
20/ 3 =	6.7	14/3 =	4.7	6/3 =	2.0

Niveles y rangos			
Niveles	Variable	Dimensión 1	Dimensión 2
Alto =	34 - 40	24 -- 28	10 -- 12
Medio =	27 -- 33	19 -- 23	8 -- 9
Bajo =	20 -- 26	14 -- 18	6 -- 7

### Anexo 3: Calculo de Confiabilidad según Kuder and Richardson

Encuestados	1. ¿Cuál es la definición del sobrepeso?
Encuestado 1	0
Encuestado 2	0
Encuestado 3	0
Encuestado 4	1
Encuestado 5	0
Encuestado 6	0
Encuestado 7	0
Encuestado 8	1
Encuestado 9	1
Encuestado 10	0
Encuestado 11	0
Encuestado 12	0
Encuestado 13	1
Encuestado 14	1
Encuestado 15	0
<b>Total</b>	<b>5</b>
<b>P</b>	<b>0.3333333333</b>
<b>Q</b>	<b>0.6666666667</b>
<b>P*Q</b>	<b>0.2222222222</b>
<b>S P*Q</b>	<b>4.1777777778</b>
<b>VT</b>	<b>17.74285714</b>
<b>Kuder and Richardson (K-R20)</b>	<b>0.804776299</b>

$$r_{20} = \left( \frac{K}{K-1} \right) \left( \frac{\sigma^2 - \sum pq}{\sigma^2} \right)$$

Donde:

K = Número de Ítems del instrumento

p= Porcentaje de personas que responde correctamente cada ítem.

q= Porcentaje de personas que responde incorrectamente cada ítem.

$\sigma^2$  = Varianza total del instrumento

#### Anexo 4: Libro de códigos

<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas correctas (2)</b>	<b>Respuestas incorrectas (1)</b>
<b>1</b>	<b>B</b>	<b>AC</b>
<b>2</b>	<b>A</b>	<b>BC</b>
<b>3</b>	<b>A</b>	<b>BC</b>
<b>4</b>	<b>A</b>	<b>BC</b>
<b>5</b>	<b>B</b>	<b>AC</b>
<b>6</b>	<b>A</b>	<b>BC</b>
<b>7</b>	<b>B</b>	<b>AC</b>
<b>8</b>	<b>B</b>	<b>AC</b>
<b>9</b>	<b>C</b>	<b>AB</b>
<b>10</b>	<b>B</b>	<b>AC</b>
<b>11</b>	<b>A</b>	<b>BC</b>
<b>12</b>	<b>A</b>	<b>BC</b>
<b>13</b>	<b>A</b>	<b>BC</b>
<b>14</b>	<b>C</b>	<b>AB</b>
<b>15</b>	<b>B</b>	<b>AC</b>
<b>16</b>	<b>B</b>	<b>AC</b>
<b>17</b>	<b>A</b>	<b>BC</b>
<b>18</b>	<b>B</b>	<b>AC</b>
<b>19</b>	<b>A</b>	<b>BC</b>
<b>20</b>	<b>B</b>	<b>AC</b>

**Anexo 5: Sesión educativa**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

Sobre el Conocimiento de sobrepeso en escolares de la I.E. Néstor Escudero Otero, San

Juan de Lurigancho, 2019

**Dirigido a Escolares del 5to Grado de secundaria**

Responsable:

**Suarez Trigoso, Azul Yessi**

**La nueva Rueda de los Alimentos**



**BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**



**LIMA – 2019**

<b>PLAN DE SESIÓN EDUCATIVA</b>	
<b>TEMA</b>	<b>Sobrepeso</b>
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar el conocimiento de sobrepeso una sola vez a través de un pre test, antes de la intervención.</li> <li>• Definición de sobrepeso</li> <li>• Causas del sobrepeso</li> <li>• Factores asociados al sobrepeso</li> <li>• Enfermedades asociadas al sobrepeso</li> <li>• Clasificación de IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</li> <li>• Prevención del sobrepeso</li> <li>• Evaluación del conocimiento una sola vez a través de un post test.</li> </ul>
<b>PUBLICO</b>	Escolares del 5to grado del nivel secundario de la I. E. Néstor Escudero Otero 163
<b>LUGAR</b>	Lugar: AV. Prolongación Wiese s/n, San Juan de Lurigancho, Fecha: 13 Agosto y 13 de octubre 2019 Hora: 12:00 am
<b>Objetivo General</b>	Lograr que los escolares del quinto grado de secundaria de la I. E. Néstor Escudero Otero 163 Adquieran conocimientos sobre el sobrepeso, a través de las sesiones educativas.
<b>Objetivos específicos</b>	Proporcionar conocimientos de las dimensiones Aspectos Generales y Medidas Preventivas a los escolares del quinto grado de secundaria de la I. E. Néstor Escudero Otero 163.
<b>Facilitador</b>	Suarez Trigoso, Azul Yessi

PASOS A SEGUIR		TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
<b>PRESENTACIÓN</b>				
<p>Ante todo, muy buenas tardes, un cordial saludo Estimado profesor, y queridos estudiantes el día de hoy, Mi nombre es Azul Suarez Trigoso, soy Estudiante de X ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo- Lima Este, S.J.L.</p> <p>Tengo el agrado de dirigirme a ustedes y a la vez manifestarle sobre la realización de la intervención educativa “Te Quiero Sano” que consta sobre los conocimientos de sobrepeso, lo cual sé que será fructífera para su conocimiento mediante su participación.</p>		PRESENTACIÓN		2 min
<b>PREPARACIÓN</b>				
<p>A continuación, quisiera saber cuáles son los conocimientos que poseen de acuerdo al sobrepeso para ello les proporcionaré un Cuestionario Pre test sobre el sobrepeso.</p> <p>Exposición del tema y la relevancia El tema que voy a compartir con ustedes el día de hoy se titula: El sobrepeso. El propósito de esta sesión educativa es ampliar los conocimientos y empoderarlas en el tema a presentar con el fin de concientizar sobre la importancia de un peso ideal de acuerdo a las necesidades del escolar, la cual favorecerá a que en su etapa adulta sea menos probable que presente enfermedades no transmisibles.</p>		PREPARACIÓN	<p>Cuestionario pre test con Preguntas.</p> <p>Presentación del Tema a exponer</p>	05 min
<b>EJECUCIÓN</b>				
<b>CONOCIMIENTO DE SOBREPESO</b>				
<p><b>Definición:</b> Según el Ministerio de Salud (MINSA) define que el sobrepeso es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, que puede ser perjudicial para la salud, para definir si una persona tiene sobrepeso u obesidad, se debe realizar una fórmula en la cual se utilizara para hablar el IMC (Índice de masa corporal) = el Peso (kilos) sobre la talla multiplicado por dos (metros).</p> <p><b>Causas:</b> Hábitos alimenticios, estilos de vida, sedentarismo, conductas familiares, uno de ellos y más común que encontramos con el consumo de alimentos altos en grasas a esto se le acota el sedentarismo o la poca actividad física produce un desequilibrio que logra aumentar el peso.</p> <p><b>Factores Asociados:</b> Se llama así a una condición propia o comportamiento que incrementa las posibilidades de</p>		EJECUCIÓN DEL TEMA	Rotafolios , Afiches.	10 min

contraer una enfermedad o sufrir un daño físico, espiritual y psicológico, limitando a un individuo.

- Factor Recreativos
- Factores Hereditario
- Factor Hábitos alimenticios
- Factores Medio de Comunicación
- Factor a la Actividad física
- Estilos de vida

### **Enfermedades asociadas al sobrepeso**

La asociación del sobrepeso con la disminución de una vida prolongada es ahora un hecho relevante ya que en la antigüedad Hipócrates afirmó que “la muerte repentina es más común en personas de contextura gruesa que en las delgadas”. Entonces si hay relación y esta aceptado que las personas con sobrepeso pueden tener pre disponibilidad a sufrir diferentes enfermedades tales como: Aterosclerosis, Enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, dislipidemias, Hipertensión arterial, cáncer, apnea del sueño, hiperuricemia, alteraciones reproductivas.

### **Enfermedades Cardiovasculares:**

Son trastornos del corazón y los vasos sanguíneos. Donde las enfermedades relacionadas al corazón son de alto costo económico e incapacitantes, sin distinción de sexo, etnia; teniendo como factor principal si la persona tiene IMC elevado mayor de 27 y en la raza blanca es más predominante que la raza morena, algunos factores no son modificables como la edad el sexo, y determinantes genéticos, pero existen modificables que, si se pueden eliminar como el sobrepeso, hipertensión, dislipidemia.

### **Hipertensión Arterial:**

También conocida como presión arterial o elevada, Es un trastorno en el que las personas tiene su presión arterial persistente alta, lo que puede dañarlos, cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo, y cuanto más sea la presión alta, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. Se ha observado una relación insignificante del aumento de la presión arterial en función de un IMC elevado.

### **Diabetes mellitus:**

La diabetes mellitus es un trastorno metabólico que es a causa de una disfunción del páncreas que no puede facilitar insulina, se caracteriza por hiperglucemia crónica y trastornos del metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas, donde su principal causa es por los estilos de vida: sedentarismo,



malos hábitos alimentarios, alcohol; dando lugar a que la persona con sobrepeso u obesidad tenga el riesgo a desarrollar DM- 2, teniendo como IMC Mayor o igual que 25 Kg/m<sup>2</sup>

### MEDIDAS PREVENTIVAS

#### **Prevención:**

Son actos que realizamos de forma anticipada para minimizar los riesgos latentes Como ya lo anteriormente expuesto el sobrepeso es un problema de salud pública debido a las altas tasas que cada año van en aumento por ello se crean programas preventivos para mitigar esta problemática.

#### **La Rueda de alimentos:**

Es una herramienta didáctica para alimentarse mejor y más fácilmente. Donde encontraremos una forma balanceada de consumir los alimentos que necesita nuestro organismo, así mismo no encontraremos un alimento completo, en los escolares necesitan una alimentación lo suficientemente variada que garantice un aporte nutritivo adecuado.

#### **Estrategias De MINSA:**

Donde se Fomenta dos estrategias que llamarían la atención de los escolares una de ellas es el Método del plato: Utilizando un plato extendido la cual será dividido en tres mitades, donde la mitad del plato tiene verduras; los cereales, tubérculos menestras en una cuarta parte del plato; y en la otra cuarta parte añada la carne pescado o huevo. Otro muy utilizado es el Método de la mano: consiste en controlar las porciones de alimentos, por ejemplo: dos manos juntas interior verduras; puño de la mano: cereales tubérculos y menestras; mientras que la palma de la mano: carne pescado o huevo.

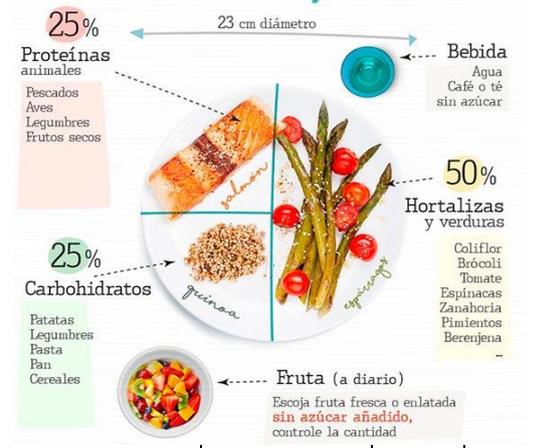
#### **Promover La Actividad Física**

Gil menciona que para prevenir el sobrepeso existen dos factores que estarán ligados a ello uno es la actividad física que está relacionada a la modificación de la alimentación saludable para que este tratamiento sea eficaz, El ejercicio es positivo incluso sino reduce el IMC, debido a que lo que si disminuye son las comorbilidades, la grasa y la resistencia a la insulina. El problema más importante es que el escolar haga ejercicio si es que no lo realiza, estos deportes clásicos que son (Futbol, vóley, natación, ciclismo, entre otros), no es mejor que de frente lo pongas a realizar ejercicios

La nueva Rueda de los Alimentos



Método del plato





## ANEXO 6: Cuestionario

**Intervención educativa en nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares. Institución Educativa Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho 2019.**

**Responsables: Suarez Trigoso Azul Yessi**



### CUESTIONARIO

#### INTRODUCCIÓN

Soy estudiante de la carrera profesional Enfermería de la UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO, en este presente cuestionario está realizado para obtener información sobre los conocimientos que tienen los escolares acerca del sobrepeso, es totalmente confidencial y no le tomará más de 6 min de su tiempo en contestar.

**Leer atentamente cada una de las preguntas y marque con un X la respuesta correcta.**

#### DATOS REFERENCIALES

**Edad:**

**Sexo:**

**Peso:**

CONOCIMIENTO FRENTE SOBREPESO	
ASPECTOS GENERALES	
1. ¿Cuál es la definición del sobrepeso?	a) Acumulación excesiva de Musculo en el organismo b) Incremento de masa anormal y excesiva de grasa en el cuerpo c) Pérdida de peso más de lo normal
2. Sabe Usted ¿Cuál es la diferencia de sobrepeso y obesidad?	a) El sobrepeso es el índice de masa corporal es igual o superior de 25 Hasta 29 b) La obesidad es índice masa corporal es igual o menor a 24 c) Ninguna de las anteriores
3. ¿Cuál es la causa principal del sobrepeso?	a) Consumo de alimentos altos en grasas b) Realizar Actividad física constantemente c) Preparar y Comer en la calle
4. Sabe usted ¿Qué son factores Asociados?	a) Condición propia o comportamiento que incrementa las posibilidades de contraer una enfermedad. b) Situación desfavorable para la salud que causa la muerte c) Situación para mejorar la enfermedad
5. Sabe Usted ¿Cuáles son los factores asociados al sobrepeso?	a) Culturales, sociales, tradicionales b) Hereditarios, hábitos alimenticios, Medios de comunicación c) Hábitos alimenticios, culturales, auto personales

6. Sabe usted ¿Cuánto es el Porcentaje % que debemos tener si uno de sus padres tiene sobrepeso?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 50%</li> <li>b) 20%</li> <li>c) 30%</li> </ul>
7. ¿Con cuanta frecuencia se debe comer frutas al día?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 5 frutas al día</li> <li>b) 3 fruta al día</li> <li>c) No comer fruta</li> </ul>
8. ¿Con cuanta frecuencia se debe comer verduras al día?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 5 verduras al día</li> <li>b) 3 verduras al día</li> <li>c) No comer fruta</li> </ul>
9. Sabe ¿Cuántas veces por semana debes de comer dulces, postres, etc?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Todos los días</li> <li>b) Dos veces a la semana</li> <li>c) No debemos de comer</li> </ul>
10. ¿Qué tipos de publicidad sobre alimentos ves en la tele?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Frutas y verduras</li> <li>b) Pizza Hut</li> <li>c) No veo tele</li> </ul>
11. ¿Con cuanta frecuencia Se debe realizar actividad física en la semana?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Todos los días</li> <li>b) Dos veces a la semana</li> <li>c) Una vez a la semana</li> </ul>
12. ¿Con Cuanta Frecuencia se debe utilizar el Internet por día?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 02 Horas</li> <li>b) 05 Horas</li> <li>c) 15 Horas</li> </ul>
13. ¿Cuáles son las enfermedades asociadas al sobrepeso?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Enfermedades cardiovasculares</li> <li>b) Dolor de cabeza</li> <li>c) Nauseas</li> </ul>
14. ¿Que son enfermedades cardiovasculares?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Pérdida de la funcionalidad del corazón</li> <li>b) Trastorno de la piel</li> <li>c) Trastornos del corazón y los vasos sanguíneos</li> </ul>

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE SOBREPESO

<p>15. Sabes el concepto de prevención?</p>	<p>a) Conjunto de ejercicios.  b) Actos que realizamos de forma anticipada para minimizar riesgos  c) Actos que se realizan para fomentar la participación</p>
<p>16. ¿Qué es la Rueda de alimentos?</p>	<p>a) Una Herramienta para prevenir la anemia  b) Herramienta didáctica para alimentarse mejor  c) Ninguna de las anteriores</p>
<p>17. ¿Cómo se clasifica la Rueda de los alimentos?</p>	<p>a) Energéticos, Formadores, Reguladores  b) Reguladores, Proteínas, Energéticos  c) Solo Energéticos</p>
<p>18. ¿Cuáles son las estrategias del Ministerio de Salud (MINSA) para una buena alimentación?</p>	<p>a) Método de los colores  b) Método del plato, Método de la mano  c) No sé</p>
<p>19. Sabes ¿Que es Índice de masa corporal (IMC)?</p>	<p>a) Es un índice utilizado frecuentemente para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos  b) Forma de medir la altura  c) Índice para hallar la edad</p>
<p>20. Sabes ¿Cómo comprobar tú Índice de Masa Corporal?</p>	<p>a) Fórmula para hallar la estatura  b) Consiste en calcular <math>IMC = \text{Peso}/\text{altura}^2</math>  c) Calculo de <math>IMC = \text{altura}^2</math></p>

**¡Gracias por su participación!!!!**

**Anexo 7: Matriz de Consistencia de la Intervención Educativa Sobre El Conocimiento De Sobrepeso en Escolares de 5to de secundaria**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPOTESIS</b>	<b>DISEÑO</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>
<p><b>Problema General:</b> ¿Cuál es la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento del sobrepeso, en escolares del 5to B de secundaria ambos turnos de la I. E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho - 2019?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b> ¿Cuál es la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento en los aspectos generales de sobrepeso, en escolares del 5to B de secundaria ambos turnos de la I. E. Néstor Escudero Otero – 2019?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la efectividad de la Intervención educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de nivel secundario ambos turnos de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Identificar la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de nivel secundario ambos turnos en la dimensión Aspectos Generales de sobrepeso de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019.</p>	<p>Hipótesis alterna (H1). La Intervención Educativa en el nivel de conocimiento del sobrepeso en escolares de 5to B de nivel secundario ambos turnos de la I. E. Néstor escudero Otero 163, San Juan de Lurigancho 2019 es significativa</p>	<p>Tipo de enfoque cuantitativo. El diseño Pre experimental. Tipo aplicada. El Corte es Longitudinal. Nivel explicativo</p>	<p>Aspectos Generales</p>	<p>Definición Diferencias Causas Factores Asociados Enfermedades Asociadas</p>	<p>1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14</p>
			<p>Población está conformada por 250 escolares de 5to de secundaria. Muestra es de tipo no probabilístico por conveniencia porque se ha seleccionado al elemento debido a su fácil disponibilidad</p>	<p>Medidas Preventivas</p>	<p>Prevención Rueda de alimentos Clasificación rueda Estrategias Didácticas Indicador Nutricional Comprobar IMC</p>	<p>15-16-17-18-19-20</p>

<p>¿Cuál es la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento en las medidas preventivas del sobrepeso, en escolares del 5to B de secundaria ambos turnos de la I. E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho – 2019?</p>	<p>Identificar la efectividad de la Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares de 5to B de nivel secundario ambos turnos en la dimensión Medidas Preventivas d Sobrepeso de la I.E. Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho, 2019.e</p>	<p>Hipótesis nula (HO). La Intervención Educativa en el nivel conocimiento del sobrepeso en escolares de 5to de nivel secundario ambos turnos de la I. E. Néstor escudero Otero 163, San Juan de Lurigancho 2019 no es significativa</p>				
---	---	--	--	--	--	--

## Anexo 8: Validación de expertos

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones: Reducir el número de los ítems.

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable []    Aplicable después de corregir []    No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Dr. Shyam H. Sarmiento Cuadros    DNI: 42688388

Especialidad del validador: Emergencias y desastres (en Salud)

31 de Mayo del 2019

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
 Firma del Experto Informante.  
 Especialidad

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable []    Aplicable después de corregir []    No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: EMMA FLORES YANCOS    DNI: 09446808

Especialidad del validador: Salud Pública

31 de Mayo del 2019

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
 Firma del Experto Informante.  
 Especialidad



Observaciones: observaciones, mejorar el título.

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: SONZACI POLO JIJANO ALEJICO    DNI: 07967338

Especialidad del validador: Magister y ESPECIALISTA EN NEONATOLOGIA

3 de Mayo del 2019

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.  
Especialidad



Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: REGUI NOLAN TORO    DNI: 06762890

Especialidad del validador: Enfermería o SIDA PBLIC / SIDA FOMU y GMIUM

26 de mayo del 2019

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.  
Especialidad

## Anexo 9: Acta de aprobación de Originalidad de tesis

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS</b>	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 1 de 1
--	---------------------------------------	---

Yo, María Angélica De la Cruz Ruiz, docente de la Facultad de ciencias de la Salud y Escuela Profesional Enfermería de la Universidad César Vallejo Lima Este, revisor (a) de la tesis titulada: "Intervención educativa en nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares, Institución Educativa Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho 2019", de la estudiante SUAREZ TRIGOSO AZUL YESSI, constato que la investigación tiene un índice de similitud de **17 %** verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó 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.

San Juan de Lurigancho 09 de Octubre 2019.

  
María Angélica De la Cruz Ruiz,  
DNI: 09971042

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	--	--------	-----------

Anexo 10: Pantallazo turnitin

Feedback Studio - Google Chrome  
 ev.turnitin.com/app/carta/es/?lang=es&s=18&u=1091397603&o=1255775606  
 feedback studio

Intervención educativa en nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares, Institución Educativa Néstor Escudero Huarzo Escudero

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
 ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Intervención educativa en nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares, Institución Educativa Néstor Escudero Huarzo, San Juan de Longambicho 2019.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
 LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA:**  
 Suarez Triguero, Azul Yesi (0000-0003-4233-2666)

**ASISORA:**  
 Mg. María Angélica De la Cruz Ruiz (0000000313925806)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
 Enfermedades No Transmisibles

**LIMA - PERÚ**  
 2019 - II

17 %  
 Resumen de coincidencias  
 Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (beta)

Concordancias

1	reportobol.uco.edu.pe	Fuente de internet	3 %
2	Emegado a Universida...	Trabajo de estudiantes	2 %
3	cybernews.unimam.edu...	Fuente de internet	1 %
4	persona.bvsbio.org	Fuente de internet	1 %
5	reportoanlinea	Fuente de internet	1 %
6	Emegado a Universida...	Trabajo de estudiantes	1 %
7	reportobol.uco.edu.pe	Fuente de internet	<1 %
8	Emegado a Universida...	Trabajo de estudiantes	<1 %
9	Emegado a Universida...	Trabajo de estudiantes	<1 %
10	reportobol.unam.edu.m...	Fuente de internet	<1 %
11	www.megapolic.com	Fuente de internet	<1 %
12	Emegado a Universida...	Trabajo de estudiantes	<1 %
13	INSAUTOS	Fuente de internet	<1 %
14	Emegado a Universida...	Trabajo de estudiantes	<1 %
15	www.sesado.gob.mx	Fuente de internet	<1 %

Universidad César Vallejo  
 UCV  
 DIRECCIÓN  
 ESCUELA PROFESIONAL DE  
 ENFERMERÍA  
 FILIAL - LIMA

19:10  
 11/02/2020  
 ESP

Página 1 de 35  
 Número de página: 10271

**Anexo 11: Autorización de publicación de tesis**

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS          EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV</b>	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 1 de 1
--	---	---

Yo SUAREZ TRIGOSO AZUL YESSI, identificado con DNI N° 74399285 egresado de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo, autorizo (X) , No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Intervención educativa en nivel de conocimiento de sobrepeso en escolares, Institución Educativa Néstor Escudero Otero, San Juan de Lurigancho 2019"; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  
 \_\_\_\_\_  
 FIRMA

DNI: 74399285

FECHA: 09 de Octubre del 2019

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

**Anexo 12: Autorización de la versión final del trabajo de investigación**



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**AUTORIZACIÓN DE LA VERSION FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERIA:

NADIA LIANY ZEGARRA LEON

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

AZUL YESSI SUAREZ TRIGOSO

INFORME TITULADO:

INTERVENCION EDUCATIVA EN NIVEL DE CONOCIMIENTO DE SOBREPESO EN ESCOLARES, INSTITUCION EDUCATIVA NESTOR ESCUDERO OTERO, SAN JUAN DE LURIGANCHO 2019.

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

SUSTENTADO EN FECHA: 09 de octubre 2019

NOTA O MENCIÓN: 15



[Firma]  
FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN