

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



**Sobrepeso de los cadetes de la 127 promoción de la escuela
militar de chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN CIENCIAS
MILITARES**

PRESENTADO POR:

Gómez Flores, Anderson

Cuyotupac Ventura, Cesar Rodolfo

LIMA – PERÚ

2020

DEDICATORIA

Dedicamos nuestro trabajo de investigación científica a nuestros seres queridos que confiaron en nosotros de manera incondicional en nuestra formación profesional como futuros oficiales del Ejército del Perú, quienes le dedicamos todo nuestros logros y objetivos alcanzados.

CUYOTUPAC VENTURA CESAR

GOMEZ FLORES ANDERSON

AGRADECIMIENTO

A la gloriosa Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, alma mater del Ejército del Perú, por la oportunidad de realizar los estudios de Formación profesional, científica, humanística que nos permitió culminar con éxito nuestro trabajo de investigación.

A los docentes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, que nos apoyaron a la realización de nuestro trabajo de investigación.

PRESENTACIÓN

Sr. Presidente

Señores Miembros del Jurado.

En cumplimiento de las normas del Reglamento de elaboración y Sustentación de Tesis de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” se presenta a su consideración la presente investigación titulada **“Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019”**, para obtener el Grado de Bachiller en Ciencias Militares.

El objetivo de la presente investigación fue indagar acerca de las variables de estudio con información obtenida metódica y sistemáticamente, a fin de sugerir lo pertinente a su mejor aplicación.

Cad. III Año INF Gomez Flores, Anderson; responsable del aspecto temático.

Cad. III Año INF Cuyotupac Ventura, Cesar Rodolfo; responsable del aspecto metodológico.

En este sentido, esperamos que la investigación realizada de acuerdo con las disposiciones de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" finalmente merezca su aprobación.

Los autores

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPITULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Planteamiento del Problema	2
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Formulación de Propuesta	4
1.4.1. Propuesta General	4
1.4.2. Propuesta Específicas	4
1.5. Justificación de la investigación	5
1.5.1. Justificación Metodológica	5
1.5.2. Justificación Práctica	5

1.5.3. Justificación Teórica	5
1.6. Limitaciones de la investigación	5
1.7. Viabilidad de la investigación	7
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes de la investigación	9
2.1.1. Antecedentes Internacionales	9
2.1.2. Antecedentes Nacionales	12
2.2. Bases teóricas	16
2.2.1. Variable: Sobrepeso	16
2.3. Definición de Términos Básicos	42
2.4. Variables	42
2.4.1. Definición conceptual	42
2.4.2. Definición operacional	43
CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO	44
3.1. Enfoque	45
3.2. Tipo	45
3.3. Diseño	45
3.4. Método	46
3.5. Población y muestra	46
3.5.1. Población	46
3.5.2. Muestra	46
3.6. Técnicas e Instrumentos para recolección de datos	47
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento	48
3.8. Procesamientos para el tratamiento de datos	50
3.9. Aspectos éticos	51
CAPITULO IV. RESULTADOS	52
4.1. Descripción	53

4.1.1. Interpretación	65
4.2. Discusión	69
CONCLUSIONES	72
RECOMENDACIONES	73
REFERENCIAS	74
ANEXO	78
Anexo 01: Matriz de consistencia	79
Anexo 02: Instrumentos de recolección	80
Anexo 03: Base de datos	81
Anexo 04: Validación del instrumento por expertos	82
Anexo 05: Constancia de entidad donde se efectuó la investigación	83
Anexo 06: Compromiso de autenticidad del instrumento	84

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de las Variables	43
Tabla 2. Diagrama de Likert	47
Tabla 3. Resultados de la Validación Según “Juicio de Expertos”	49
Tabla 4. Criterio de Confiabilidad	50
Tabla 5. Actividad física, Rutina de entrenamiento	53
Tabla 6. Actividad física, Frecuencia de entrenamiento	54
Tabla 7. Actividad física, Resistencia física	55
Tabla 8. Actividad física, Tareas cotidianas	56
Tabla 9. Orientación alimentaria, Hidratación	57
Tabla 10. Orientación alimentaria, Dieta balanceada	58
Tabla 11. Orientación alimentaria, Hábitos alimenticios	59
Tabla 12. Orientación alimentaria, Suplementos	60
Tabla 13. Estado anímico, Mejorar la autoestima	61
Tabla 14. Estado anímico, Cumplir tus propósitos	62
Tabla 15. Estado anímico, Ser optimista	63
Tabla 16. Estado anímico, Externar sentimientos y preocupaciones	64
Tabla 17. Validación de HG	65
Tabla 18. Validación de HE1	66
Tabla 19. Validación de HE2	67
Tabla 20. Validación de HE3	68

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Actividad física, Rutina de entrenamiento	53
Figura 2. Actividad física, Frecuencia de entrenamiento	54
Figura 3. Actividad física, Resistencia física	55
Figura 4. Actividad física, Tareas cotidianas	56
Figura 5. Orientación alimentaria, Hidratación	57
Figura 6. Orientación alimentaria, Dieta balanceada	58
Figura 7. Orientación alimentaria, Hábitos alimenticios	59
Figura 8. Orientación alimentaria, Suplementos	60
Figura 9. Estado anímico, Mejorar la autoestima	61
Figura 10. Estado anímico, Cumplir tus propósitos	62
Figura 11. Estado anímico, Ser optimista	63
Figura 12. Estado anímico, Externar sentimientos y preocupaciones	64

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación sobre “Determinar la manera que Prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019”, con el propósito de optar el Grado de Bachiller en Ciencias Militares. Así nuestra alma mater del ejército con su ansiosa misión y visión que se proyecta al futuro no puede obviar problema sobre porque se debería prevenir el sobrepeso del cadete de la 127 Promoción. Esta investigación es de tipo de metodología descriptivo, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental transversal, Técnica encuesta autoaplicada como instrumento de recolección de datos un cuestionario de 12 preguntas. Dado como resultados de una población de 281 cadetes de la 127 Promoción, tomando una muestra probabilística de carácter aleatorio de 163 cadetes, que como resultado se ha obtenido un 56.70% como promedio que si se debe prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción, y por ese motivo se realizó esta investigación con el propósito de conocer la forma de prevenir el sobrepeso de los cadetes de la 127 promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” son las diferentes causas que influyen en el cadete como es actividad física, en su alimentación y el estado anímico.

Palabra Clave: Sobrepeso, Actividad física, Orientación alimentaria y Estado anímico.

ABSTRACT

The objective of the present investigation on "Determining the way to prevent Overweight of the cadets of the 127 Promotion of the Military School of Chorrillos" Coronel Francisco Bolognesi "2019", with the purpose of opting for the Bachelor's Degree in Military Sciences . Thus our alma mater of the army with its anxious mission and vision that is projected into the future can not avoid the problem of why the cadet of the 127th Promotion should be prevented from becoming overweight. This research is descriptive methodology type, quantitative approach, non-experimental cross-sectional design, Self-applied survey technique as a data collection instrument, a questionnaire of 12 questions. Given as results of a population of 281 cadets of the 127 Promotion, taking a random probability sample of 163 cadets, which as a result has obtained an average 56.70% that if the Overweight of the cadets of the 127 Promotion must be prevented , and for this reason this research was carried out with the purpose of knowing how to prevent the overweight of the cadets of the 127 promotion of the Military School of Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" are the different causes that influence the cadet as it is activity physical, in their diet and mood.

Key Word: Overweight, Physical Activity, Food Orientation and Mood.

INTRODUCCIÓN

En esta investigación se desarrollaron aspectos específicos sobre el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción, tuvo como objetivo general determinar en mejorar la frecuencia de las actividades sobre la variable del estudio, con el fin de, en base a las conclusiones establecidas, proponer las recomendaciones pertinentes. Esta investigación se realizó en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" y el estudio consta de cuatro capítulos cuya descripción se da en las siguientes líneas.

El capítulo I Problema de Investigación, contiene el planteamiento del problema donde se explica la situación porque se debería prevenir en los cadetes con sobrepeso de la 127 promoción de la Escuela Militar de Chorrillos, acorde a los diferentes estudios según su actividad física, orientación alimenticia y su estado anímico; dando así a la formulación del problema general con sus respectivos específicos, como también su objetivo general y sus respectivos específicos, donde la justificación es dado como parte de su formación profesional militar, teniendo limitaciones como el tiempo y poca información en su procedimiento en desarrollar la investigación y la viabilidad de la investigación.

El Capítulo II Marco Teórico, presenta los antecedentes según la variable, tales como investigación internacional y nacional, las bases teóricas de la variable de estudio y sus respectivas dimensiones. Desarrollar la proposición general y específica, las variables expresadas en la definición conceptual y operacionalización de las mismas.

Capítulo III Marco metodológico. La metodología empleando el tipo de estudio siendo de base descriptiva-correlacional, un diseño transversal no experimental y un enfoque cuantitativo, así como la población y la muestra de cadetes de la clase 127 de la EMCH "CFB", 2019, utilizando el método de investigación, las técnicas de recopilación de datos y los instrumentos desarrollados y el método de análisis de datos y los aspectos éticos seleccionados de acuerdo con los estándares de la APA.

El Capítulo IV Resultados contiene la descripción de la recolección de datos proponiendo tablas de frecuencias y cifras, donde interpretamos los resultados de cada uno de los elementos considerados en el instrumento. La discusión lleva el análisis con los antecedentes que son las investigaciones según los autores.

Conclusiones y recomendaciones, dan referencias a los resultados vinculados a la propuesta, reciben los datos obtenidos como conclusiones, validados por la herramienta de recogida de datos y como recomendación dan el soporte necesario para la investigación.

CAPITULO I.
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

Según estudios del Ministerio de Salud en 2018, Perú se ubica solo detrás de México y Chile entre los países con el índice de sobrepeso más alto. La mayor concentración se encuentra en la metrópoli de Lima con el 40% de la población con sobrepeso, de la cual se ven afectados un total de 4,794,619. Lo que se ve más comúnmente en niños entre 5 y 9 años. Uno de los factores que conducen a la obesidad debido a la mayor venta de comida rápida.

La obesidad también es una escasez en algunos miembros del personal militar dentro del ejército, lo que significa que muchos de ellos no pueden realizar sus respectivos deberes y actividades. Esto también se debe al aumento en las ventas de comida rápida y bebidas azucaradas en las instalaciones. Debido a este problema, el ejército peruano ha implementado la prohibición de la comercialización y el consumo de bebidas azucaradas en todas sus dependencias e instalaciones en todo el país. Consulte la ley sobre alimentación saludable.

Durante el año 2019 en la Escuela Militar de Chorrillos el sobrepeso fue un factor resaltante en las evaluaciones de esfuerzo físico tomadas a los cadetes varones y mujeres de la promoción 127 que tienen entre 18 y 23 años de edad, notándose que del total de desaprobados en las evaluaciones de esfuerzo físico el 69% fueron por sobrepeso.

El sobrepeso también afecta otras actividades de los cadetes de la Escuela Militar Chorrillos, como: B. Cursos de operación (natación de combate, paracaidismo militar, montaña y lucha contra el terrorismo), ejercicios de entrenamiento para la adquisición de objetivos con disparos reales y en marchas de campaña, se refleja el abandono del peso corporal de algunos cadetes, ya sea debido a una mala nutrición o debido a negligencia durante el entrenamiento.

El papel nutricional de los cadetes militares es desarrollado por un nutricionista profesional que trabaja en la escuela. El nutricionista ha progresado nutricionalmente después de un estudio de las diversas actividades que los cadetes realizan a diario. Estos alimentos generalmente son ricos en carbohidratos (arroz, pan, papas, frijoles, etc.). Esto significa que la comida que consumen los cadetes se digiere rápidamente, lo que significa que, dado que las raciones de los cadetes están controladas, el cadete

vuelve a tener ganas de comer en poco tiempo y lo obliga a visitar los cafés donde encuentra pequeños alimentos nutritivos como pollo frito, arroz chaufa, pollo frito, pollo a la parrilla, pastel, etc., y también hay personal que trabaja en la escuela militar y vende comida en los mismos bloques que los cadetes, lo cual es atractivo para los cadetes. El factor es consumir estos pequeños alimentos nutritivos. Si no hace ejercicio regularmente, aumentará el peso corporal y causará ansiedad, problemas psicológicos y anímicos.

Debido a esta realidad, en este proyecto aprenderemos más sobre la obesidad y describiremos sus propiedades nutricionales, entrenamiento físico y estado de ánimo.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿De qué manera se puede prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

1.2.2. Problemas específicos

PE1 : ¿De qué manera se puede aumentar la actividad física de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

PE2 : ¿De qué manera se puede aplicar la orientación alimentaria de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

PE3 : ¿De qué manera se puede controlar el estado anímico los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la manera que se puede prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

OE1 : Determinar la manera que se puede aumentar la actividad física de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

OE2 : Determinar la manera que se puede aplicar la orientación alimentaria de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

OE3 : Determinar la manera que se puede controlar el estado anímico de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

1.4. Formulación de Propuesta

1.4.1. Propuesta General

Prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

1.4.2. Propuesta Específicas

HE1 : Aumentar la actividad física de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

HE2 : Aplicar la orientación alimentaria de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

HE3 : Controlar el estado anímico de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

1.5. Justificación de la investigación

1.5.1. Justificación Metodológica

Con el presente proyecto de investigación esperamos contribuiremos para que el desempeño de los cadetes de la Escuela Militar en su entrenamiento y formación sea sobresaliente de tal manera que cuando se gradúen salgan siendo personas aptas para postular a cualquier curso de fuerzas especiales contribuyendo en su línea de carrera.

1.5.2. Justificación Práctica

Lo que buscamos es disminuir el número de desaprobados y así contribuir con los objetivos de llegar a ser la mejor compañía de la Escuela Militar planteados por la 127 promoción, en primera instancia seleccionaremos al personal con dificultad para realizar los ejercicios y haremos una progresión consecutiva en su rutina de entrenamiento y a la par darles charlas de una alimentación balanceada y autoestima.

1.5.3. Justificación Teórica

El presente proyecto de investigación es realizado por los alarmantes resultados obtenidos en los exámenes de esfuerzo físicos de la 127 promoción de la Escuela Militar de Chorrillos donde podemos apreciar que del total de desaprobados el 69% fue por sobrepeso, y en las pruebas que se vio mayor dificultades fue en las pruebas de barras, abdominales, carrera y pista de combate.

1.6. Limitaciones de la investigación

Nosotros como cadetes no tenemos la disponibilidad del tiempo debido a nuestras funciones que tenemos y diversas actividades que realizamos durante nuestra

estancia en la Escuela Militar y además estamos sujetos a una progresión que nos da tiempos marcados para cada una de las actividades por realizar.

Otra limitación que tenemos en el desarrollo de este proyecto de investigación es las facilidades tecnológicas ya que el acceso a internet es muy lento lo cual dificulta la investigación.

No tener acceso a la información del cadete acerca de sus evaluaciones anteriores de esfuerzo físico durante toda su permanencia en la Escuela Militar, para determinar cómo se desempeñaba anteriormente y cuando empieza a decaer físicamente.

1.7. Viabilidad de la investigación

Este trabajo de investigación es posible gracias a la información recaudada en las evaluaciones de esfuerzo físico de la 127 promoción en el año 2019, donde se puede apreciar que del total de cadetes desaprobados, el 69% desaprobaron por problemas de sobrepeso.

También es posible porque nosotros fuimos testigos participes de las evaluaciones que se llevaron a cabo en el 2019 a la 127 promoción.

Es posible también porque gracias a las investigaciones hechas en internet pudimos identificar en los alimentos que consumen cuales son los principales causantes de que un cadete tenga sobrepeso.

CAPITULO II.
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

García, J. (2017); Tesis de Maestría denominado: *“Evaluación de proceso del programa “Atención del Sobrepeso y Obesidad en el Hospital Militar de Zona, Cuernavaca-Morelos””*. Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, México.

La obesidad y el sobrepeso (O y S) es un problema de la salud pública, donde el ejército mexicano también es causa de abstención o privación. En 2010, con la firma del Convenio Nacional de Sanidad Alimentaria (ANSA), actualiza el Ministerio de Defensa que actualiza "Directiva sobre el manejo integral de la obesidad y la obesidad en el personal militar" y se desarrolla como parte de esta directiva, "Atención de obesidad y obesidad en el Hospital Zona Militar, Cuernavaca-Morelos " -el programa. El programa, no ha sido evaluado y se desconoce, si se implementa según lo diseñado. Objetivo: Evaluar, si el programa "Atención al sobrepeso y la obesidad en el Hospital de la Zona Militar en Cuernavaca, Morelos" se implementa de acuerdo con el plan. Materiales y métodos. El estudio actual es de forma observacional, descriptiva, investigativa y transversal, que utilizó un método mixto y se realizó en el Hospital Militar de Zona, Cuernavaca, Morelos, de marzo a mayo de 2017. Se utilizó la información reportada en los archivos de salud para todos los usuarios de este programa "Atención al sobrepeso y obesidad en el hospital militar de la zona de Cuernavaca, Morelos". Para describir cuantitativa a las características generales del usuario y el programa, las medidas de tendencia central y prevalencia se clasificaron según las variables: género, clase militar y número de actividades del proceso. Las pruebas de Kruskal-Wallis, Wilcoxon y Chi² se usaron para examinar si había diferencias estadísticas entre las categorías estudiadas. Para este análisis estadístico, se utilizó el programa STATA versión 12.0. Para este análisis cualitativo, se realizaron entrevistas semiestructuradas con los usuarios, implementadores y tomadores de decisiones del programa de estudio para identificar obstáculos y facilitadores en el proceso de implementación. Anteriormente, se realizó una prueba piloto para adaptar las entrevistas semiestructuradas y validar las listas de verificación. El modelo lógico y el modelo

socioecológico se utilizaron para evaluar el programa. Resultados del total de usuarios militares del programa ($n = 43$), el 80% eran hombres, más del 30% sargentos y el 48% pertenecían al Hospital Zona Militar. La prevalencia combinada de SyO fue del 14,6%. Se encontró un porcentaje de cumplimiento del programa del 64.5%. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0.05$) entre los valores medios y la prevalencia cuando se clasificaron de acuerdo con las variables género, número de actividades en el proceso y rango militar. Los usuarios, los ejecutores de programas y los responsables de la formulación de políticas identificaron estos como los principales obstáculos, del programa: revisión y falta de interés en seguir el programa. Los moderadores identificados fueron: la motivación de otros colegas para participar en el programa, la participación en competencias publicitarias y las instalaciones adecuadas y adecuadas para actividades físicas en el campo militar. Discusión: Este programa de detención de O y S en el hospital militar, no está completamente implementado bajo la política. Las identificaciones de las causas incluyeron la falta de comunicación que hay entre el equipo multidisciplinario y el desinterés de los usuarios militares que están en el programa. Los presentes resultados de esta evaluación deberían ayudar a los tomadores de elecciones (administradores) a mejorar la implementación dentro del programa en las instalaciones del hospital militar de la región.

Flórez, M. M. (2011); Tesis de Licenciatura denominado: *“Prevalencia de sobrepeso y obesidad por índice de masa corporal, porcentaje de masa grasa y circunferencia de cintura en niños escolares de un colegio militar en Bogotá D.C. Colombia”*. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.

Este estudio tiene como objetivo determinar la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en función del índice de masa corporal, el porcentaje de reserva de masa grasa y el tamaño de la cintura en escolares de una escuela militar en Bogotá, DC. Colombia. MATERIALES Y MÉTODOS: Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. 63 niños entre las edades de cinco y doce fueron evaluados antropométricamente utilizando del índice de masa corporal. Se midió la circunferencia de la cintura, la circunferencia del brazo y los pliegues de la

piel del tríceps a los niños diagnosticados con sobrepeso para analizar los reservorios del cuerpo y el riesgo cardiovascular. RESULTADOS: La incidencia de la obesidad fue mayor que el del sobrepeso, según la clasificación que emite el estado nutricional. Por el índice de masa corporal (IMC) por edad, con porcentajes de 14% y 27%, respectivamente. En cuanto a la talla, una mayor proporción de niños diagnosticados con sobrepeso tienen sobrepeso con un porcentaje del 16% y 5%, respectivamente, tres. Los niños perdidos que fueron diagnosticados con obesidad debido a sus reservas de grasa no encontraron obesidad, pero el 33% de la población tenía sobrepeso. Estadísticamente, utilizando el índice kappat de Cohen, se encontró que la correlación entre el índice de masa corporal (IMC) y la medición de la cintura es pobre y la correspondencia entre el índice de masa corporal (IMC) y el porcentaje de reserva de grasa corporal y la circunferencia de la cintura con el porcentaje de reserva de grasa no es suficiente. CONCLUSIÓN: Según el IMC, la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la escuela militar y en la población escolar es de 41,27%, para la circunferencia de la cintura del 20,63% y para la reserva de exceso de masa grasa del 33%. El indicador del índice de masa corporal tiene una limitación porque no tiene en cuenta la composición corporal. Por lo tanto, se recomienda relacionar los tres métodos para diagnosticar la obesidad.

Mencias, R. E. (2014); Tesis de Licenciatura denominado: *“Relación entre estado nutricional y el rendimiento físico de los militares de la Base Aérea del Ala de Combate N° 23 de la ciudad de Manta 2014”*. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba, Ecuador.

Investigación de diseño transversal no experimental para relacionar el estado nutricional y la condición física de los militares en la base aérea de combate Wing No. 23 en la ciudad de Manta. 230 soldados participaron en esta investigación. Los datos se procesaron utilizando el programa JMP5.1. Evaluación de características generales, estado nutricional, evaluación bioquímica y actividad física. Como resultado, obtenga el 99.6% del sexo masculino. La edad promedio es de 39.25 años, con una edad mínima de 26 años y una edad máxima de 59 años. Se encontró una relación entre el estado

nutricional y la circunferencia de la cintura, la índice cintura / cadera y la actividad física, siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) y aquellas ($p > 0.05$) de acuerdo con las debidas a la glucosa, El colesterol, los triglicéridos, el colesterol medido en la evaluación bioquímica, HDL y LDL estaban relacionados con la actividad física. Se concluye que el estado nutricional está relacionado con el rendimiento físico porque acepta la Propuesta basada en el estado nutricional medido por el IMC y la actividad física. Se recomienda que haya un nutricionista en cada instalación que realice controles nutricionales regulares y pueda prevenir diversas enfermedades.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Tesis de Maestría denominado: *“Nivel de disfunción endotelial en el personal militar con obesidad Centro Médico Naval 2015”*. Universidad de San Martín de Porres. Lima, Perú.

Esta investigación tiene como objetivo descubrir el nivel de disfunción endotelial (DE) en soldados que padecen obesidad en la marina peruana, al relacionar también el grado de disfunción endotelial con factores modificables (dieta y actividad física), no modificables (contexto familiar). y su estratificación cardiovascular. Metodología: La función endotelial se evaluó mediante Doppler vascular que evaluó el flujo mediado dilatado (FMD) en la arteria braquial, de pacientes con obesidad tipo I, II y III, en reposo, analizando su relación con variables como actividad física, tipo de dieta, antecedentes familiares, edad y género; aplicación de parámetros estadísticos (chi-cuadrado y análisis de regresión) con SPSS. Estudio descriptivo, prospectivo y transversal. Resultados: se encontró un 43.4% de disfunción endotelial en todos los grupos de edad, el modelo SD en 13.7% y en el grupo de hombres 49.3% respectivamente, de 173 pacientes, 56 % realizó ejercicios durante menos de una hora, dietas superiores a 1800 kcal que fueron un total de 113 pacientes, SD en 61 de ellos (54%), 65% de los antecedentes familiares presentes en pacientes con DE y una relación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) para la evaluación de edad, sexo, actividad física e historia familiar; la dieta es un parámetro estadísticamente

insignificante en el análisis de regresión. Conclusiones: los factores de riesgo cardiovascular (edad, sexo, antecedentes familiares) no tienen efecto protector en las condiciones de obesidad, con un alto porcentaje de disfunción endotelial, siendo mayor que su presencia. La evaluación del flujo dilatado es un procedimiento plausible a considerar en las técnicas de detección para el control y monitoreo en pacientes obesos.

Alpaca C. J. & Yampasi K. G. (2014); Tesis de Maestría denominado: *“Correlación entre el índice de masa corporal (IMC) con el índice de masa adiposa (BAI) en el personal en formación de una institución militar de Lima durante el 2014”*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima, Perú.

Actualmente, la evaluación nutricional de personas con altos niveles de actividad física, como las que se encuentran en instituciones militares, se realiza a través del índice de masa corporal, que es un método impreciso y limitado que clasifica al personal militares varias veces en el rango de sobrepeso u obesidad, independientemente de la ganancia de masa muscular que suelen tener durante su entrenamiento. El cálculo del índice de masa corporal es muy simple y basta con tomar dos medidas antropométricas: altura y peso, y usando una fórmula ($IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$) definimos el estado nutricional de gente; La facilidad y simplicidad de este método lo ha convertido en el más utilizado. Pero este método no distingue si, el exceso de peso se debe a la gran acumulación de masa grasa ó al aumento de volumen de masa sin grasa. En 2011, se presentó un nuevo método simple y fácil de usar que tiene las mismas características del IMC, llamado Índice de masa grasa (BAI), que requiere conocer el tamaño y el tamaño de la cadera de las personas, y usando una fórmula ($BAI = ((\text{circunferencia de la cadera}) / ((\text{altura})^{1.5}) - 18))$ calcula el porcentaje de grasa, por lo tanto, su uso si distingue entre contenido de grasa y masa libre de grasa. En este estudio observacional transversal, queremos encontrar la correlación entre el uso del índice de masa corporal y el índice de masa grasa (BAI) en la evaluación nutricional de personas con un alto nivel de actividad física, como soldados en entrenamiento. La población reclutada para el estudio fue de 215 personas, la edad promedio de la población evaluada fue de 19.7 años, la circunferencia

promedio de la cadera de 95.6 cm, el peso promedio de 68 kg, la altura promedio 1,70 mt. En cuanto al (IMC) índice de masa corporal, hubo un promedio de 23,4 kg / mt² y un índice de grasa corporal (BAI) promedio de 25,1. Se pudo observar una correlación directa entre tBAI y IMC, en ambos casos vimos que a medida que va aumenta uno el otro también llega aumentar, podemos ver que existen muchas posibilidades del comportamiento lineal entre los dos variables, además de la relación entre hombres para el tBAI y el IMC está más correlacionado que en mujeres posteriores. La correlación que existe entre el tBAI y el IMC fue $R_t = 0,49$ con $p < 0,001$, lo que significa de cualquiera de los métodos puede utilizarse indistintamente sin ninguna variación en los resultados.

Carbajal C. A. & Laurente M. I. (2017); Tesis de Licenciatura denominado: *“Estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017”*. Universidad Nacional de Huancavelica. Huancavelica, Perú.

El objetivo de este trabajo es: Determinar la relación entre los estilos de vida y el índice de masa corporal entre los oficiales de policía del comisionado del sector de Santa Ana, Huancavelica 2017. Metodología: El tipo de encuesta es descriptiva. Se utilizó el método de correlación transversal inductiva-deductiva, no experimental, con una muestra de 70 policías. La técnica de observación se utilizó para evaluar los estilos de vida y la escala se utilizó como instrumento, la técnica de observación se utilizó para el índice de masa corporal (IMC) y una tarjeta de registro, un El indicador de escala y altura se utilizó como instrumento. En el procesamiento y análisis, se produjeron estadísticas descriptivas e inferenciales (chi-cuadrado). Resultados: En cuanto a los estilos de vida, el 61.4% tiene estilos de vida poco saludables y el 38.6% tiene estilos de vida saludables. Con respecto al IMC, el 48.6% tiene un IMC normal, el 48.6% tiene sobrepeso y el 2.9% en obesidad de grado I. En comparación con los alimentos, el 78.6% no goza de buena salud y 21, 4% tienen buena salud; En cuanto a la actividad física, el 57,1% no goza de buena salud y el 42,9% goza de buena salud; En cuanto al control médico, el 61,4% no goza de buena salud y el 38,6% goza de buena salud; del consumo de sustancias nocivas, el 55,7% son insalubres

son saludables; En lo que respecta al sueño y el descanso, el 44,3% y el 80,00% no son saludables y el 20,00% no. Conclusión: La relación entre los estilos de vida y el (IMC) índice de masa corporal de los agentes de la comisaría del sector Santa Ana Huancavelica 2017 no es significativa.

Herrera D. (2019); Tesis de Licenciatura denominado: “*Ansiedad por la comida, regulación emocional y afectividad en universitarios*”. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

Todos los universitarios jóvenes son una población muy expuesta a altos niveles de estrés y sentimientos negativos debido a la alta demanda académica de este período. La ansiedad alimentaria es una característica contemporánea que generalmente aparece durante períodos de alto estrés, lo que aumenta la posibilidad de trastornos alimentarios, diabetes, sobrepeso y obesidad. Por esta razón, el presente estudio se ha centrado en el análisis de la relación entre la ansiedad alimentaria y la regulación emocional, por un lado; y comida y afectividad por el otro. Para esto, 432 estudiantes de una universidad privada en Lima fueron evaluados utilizando una serie de instrumentos: FCQ-T (ansiedad por comer), ERQ-P (regulación emocional) e I-Spanas-SF (afectividad). Se encontró que a niveles más altos de afectividad negativa, había una mayor presencia de ansiedad por comer. Del mismo modo, cuanto menor es la presencia de afectividad positiva, mayor es la presencia de un comportamiento incontrolado hacia la comida. Con respecto a la regulación emocional, se ha encontrado que un mayor uso de las estrategias de reevaluaciones cognitivas está relacionado con las mejores comportamientos hedónicos de alimentación. Finalmente, se descubrió que la estrategia de supresión emocional estaba vinculada al comportamiento ansioso hacia la comida. Además, las mujeres estaban más predispuestas a los comportamientos de ansiedad alimentaria.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Variable: Sobrepeso

El sobrepeso es una acumulación excesiva y anormal de grasa corporal perjudicial para la salud. (Significados, 2020)

Hoy en día, el sobrepeso es un tema de salud pública. Las tres formas de calcular el sobrepeso son:

- Uso del IMC o índice de masa corporal: El IMC se calcula usando la fórmula $\text{peso} / \text{altura}^2$. Por ejemplo, para una persona que mide 1.60 metros y pesa 70 kilos, su IMC sería: $(70 / (1.60 \times 1.60)) = 70 / 2.56 = 27.34$. Esto significa que la persona está en áreas normales, pero tiene casi sobrepeso.
- Por tamaño de cintura: se considera sobrepeso si el tamaño de la cintura de una mujer es superior a 80 cm y el de un hombre es superior a 94 cm.
- Uso del índice cintura-cadera: es la división de la circunferencia entre la cintura y la cadera que generalmente mide un médico porque involucra muchas de las variables.

A. Causas del sobrepeso

Las principales causas de la obesidad es por la mala alimentación, la falta de ejercicio o los factores genéticos. (Significados, 2020)

Una dieta pobre es la disminución en el consumo de frutas, verduras, leche y carne en relación con el aumento en el consumo de refrescos y carbohidratos refinados. Por lo tanto, debe recurrir a hábitos alimenticios saludables.

La falta de ejercicio es una de las causas de la obesidad debido a la mala actividad física en las escuelas. Para los adultos era trabajo de oficina y poco tiempo para hacer deporte. Se estima que una persona debe hacer ejercicio regularmente, es decir, al menos 30 minutos de ejercicio moderado, de 3 a 4 veces por semana.

Si el sobrepeso se debe a factores genéticos, debe estar acompañado por un especialista, grupos de apoyo y un psicólogo.

B. Consecuencias del sobrepeso

Las consecuencias del sobrepeso generalmente son en términos de salud, pero también afectan la psicología de la persona. En casos extremos, pueden causar trastornos alimentarios, como bulimia y anorexia. (Significados, 2020)

Las consecuencias físicas del sobrepeso se resumen en:

- Mortalidad es doce veces mayor en los jóvenes entre las edades 25 a 35 años.
- Es un gran gasto de 22% a 34% más en ingresos familiares,
- Hay una probabilidad de la incapacidad laboral del 25%,
- Mayor riesgo de desarrollar diabetes (glucosa en sangre en alta concentración),
- Mayor riesgo de enfermedad cardiovascular; presión arterial alta, problemas en las articulaciones y ciertos tipos de cánceres.

C. Síntomas del sobrepeso

La obesidad puede mostrar algunos de los síntomas antes de que empeore. Esto merece mucho de nuestra atención y la consulta de un médico. Algunos de los detalles son:

- Respiración dificultosa
- Cansancio
- Ejercicios físicos débiles
- Hipertensión arterial
- Alto nivel de colesterol y triglicéridos en sangre
- Trastornos psicológicos como ansiedad

- Pérdida de autoestima y depresión

D. Diferencia entre sobrepeso y obesidad

La diferencia entre sobrepeso y obesidad está determinada por el valor del índice de masa corporal (IMC). Una persona con un IMC entre 18.5 y 24.9 se considera dentro de los límites normales. Una persona con sobrepeso tiene un IMC entre 25 y 29.9, y una persona obesa tiene un IMC mayor a 30. (Significados, 2020)

E. Cambiar el estilo de vida

Un estilo de vida activo y mucho ejercicio, así como una dieta saludable, son la forma más segura de perder peso. Incluso la pérdida de peso moderada puede mejorar su salud. Obtenga el apoyo de familiares y amigos.

Su objetivo principal debe ser aprender nuevas formas de comer sano e incorporarlas a su rutina diaria. (Vorvick, 2018)

A muchas personas les resulta difícil cambiar sus hábitos y comportamientos alimenticios. Es posible que haya practicado ciertos hábitos durante tanto tiempo que ni siquiera sabe que no son saludables o que los practica sin pensar. Tienes que estar motivado para cambiar tu estilo de vida. Haga que el cambio de comportamiento sea parte de su vida a largo plazo. Sepa que lleva tiempo realizar y mantener un cambio en su estilo de vida.

Trabaje con su profesional de la salud y un nutricionista para elaborar un conteo de calorías diario realista y seguro que lo ayude a perder peso. Tenga en cuenta que si pierde su peso de manera lenta y constante, es más probable que mantenga su peso. El nutricionista puede informarle sobre:

- Compre alimentos saludables
- Cómo leer las etiquetas de información nutricional
- bocadillos saludables
- Tamaño de la porción
- Bebidas azucaradas

F. Uno de cada tres militares del país presenta sobrepeso o tiene obesidad

El 21,6% del personal de la fábrica tiene sobrepeso y el 9,5% es obeso. En general, el 31% de los 28,000 servidores públicos tienen sobrepeso. En 2014, el problema llegó al 44% de las tropas, creando un plan en el que el soldado es puesto durante dos años en un programa de ejercicio y dieta. (Yañez, 2017)

Según el informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) "Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina 2016", 63 % de la población adulta Chilena, presenta sobrepeso u obesidad, lo que lleva a un exceso de peso en América Latina.

Este problema se instala en la sociedad y afecta a todos por igual, incluidas las fuerzas armadas.

Según los datos proporcionados por el ejército chileno, el 21,6% del personal del establecimiento tiene sobrepeso y el 9,5% es obeso. En otras palabras, cuando se agregan los dos, el 31.1% de los 28,000 servidores públicos estimados tienen sobrepeso.

Hace cuatro años, la situación era peor. Según el general René Palavecino, comandante de salud del ejército, antes de 2014, el porcentaje de sobrepeso y obesidad era mayor: 29.5% y 14.3%, respectivamente (43.8% agregado). Fue entonces cuando se tomaron "medidas correctivas" en el marco del programa de medicina preventiva cardiovascular que consiste en la implementación del "plan de vida saludable" en las distintas unidades del país. (Yañez, 2017)

"Este plan dura 24 meses e incluye una intervención en los hábitos de alimentación, actividad física y en las prácticas de autocuidado, y cuenta con la participación de un equipo multidisciplinario de especialistas con médico, enfermera, nutricionista, profesor de educación física y psicóloga", explica el general Palavecino.

Aquellos con sobrepeso tipo dos, es decir con un índice de masa corporal (IMC) entre 27 y 29.9 y aquellos que sufren de obesidad (IMC mayor a 30), ya sea que tengan o no No hay cambios en la presión arterial, perfil lipídico, caer en este plano. y azúcar en sangre en ayunas.

Se registran sus mediciones antropométricas (peso, altura, circunferencia de la cintura y medición de cuatro pliegues de la piel) para obtener el porcentaje de grasa corporal.

Palavecino señala que la composición corporal se complementa con una prueba de bioimpedanciometría (para la cual utilizan equipos especiales), "porque las personas con un alto índice de masa corporal pueden tener un porcentaje de grasa reducido y una mayor masa muscular".

El plan contempla evaluación trimestral y no contempla el tratamiento farmacológico para la pérdida de peso. Los funcionarios que no pierden peso y normalizan sus parámetros metabólicos durante los dos años del plan son remitidos para un manejo más especializado. (Yañez, 2017)

G. Militar, la profesión con más riesgo de engordar

El personal militar, personal de seguridad, camioneros, cocineros, manipuladores de alimentos y trabajadores de oficina son los profesionales con mayor riesgo de aumentar de peso, según lo informado por el Instituto Médico Europeo para la Obesidad (EMEO)) Todos estos tienen una variedad de los factores en común, como la reducción del espacio de trabajo que limita la movilidad; falta de actividad física regular o mala planificación; proliferación de hábitos poco saludables, como fumar, dormir mal, trabajar bajo presión o estrés; succulentas comidas de menú, comida rápida, sándwiches y papas fritas; merienda entre comidas; y un uso más sedentario del tiempo libre y el ocio. (Europa Press, 2018)

"La obesidad en el Ejército se ha planteado como una cuestión de prestigio e imagen, pero en el fondo sigue siendo un problema de salud derivado de un

entorno restrictivo hostil y unos hábitos de vida inadecuados", ha comentado por el porta voz del IMEO, "Rubén Bravo".

Específicamente, entre el gremio de seguridad y servicios militares, algunas de las causas que podrían influir más en el sobrepeso y la obesidad de sus miembros son la inestabilidad de sus horarios, con turnos diurnos y nocturnos y días de maratón; tiempo de cocción reducido, mala planificación de comidas y una tendencia a picar entre comidas; el estrés físico y emocional al que están sujetos; y ejercicio insuficiente.

"Son profesiones sometidas a una continua presión y estado de alerta que puede derivar en mayor ansiedad por la comida, conduciendo a una sobreingesta, tanto en cantidad como en calorías", ha comentado la nutrición clínica del IMEO, la doctora "Carmen Escalada", para aconsejar a estos profesionales llevar una dieta variada y equilibradas, comiendo proporcionalmente cada 3 horas con el fin de evitar pasar hambre y la ansiedad.

H. El Perú es el tercer país con sobrepeso y obesidad de la región

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) lanzó ayer su Conferencia Regional para América Latina y el Caribe en Jamaica. (Redacción Publimetro, 2018)

Se informó que Perú era el tercer país de la región con la mayoría de los casos de sobrepeso y obesidad, justo detrás de México y Chile.

Según cifras del Ministerio de Salud, el 53.8% de los peruanos de 15 años o más tienen sobrepeso. De este total, el 18,3% son obesos. La metrópoli de Lima concentra casi el 40% de la población con sobrepeso: un total de 4,794,619 personas afectadas.

El sobrepeso ocurre por dos razones principales: falta de actividad física y consumo excesivo de comida chatarra, ultraprocesado, rico en azúcar, sal y grasas saturadas.

“En la última década, el Perú aumentó en 265% el consumo de comida rápida. Esta velocidad de aumento es la más alta de la región. Eso es lo preocupante”, afirma Lena Arias, especialista en Nutrición y Seguridad Alimentaria del Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas (WFP).

Estas dolencias también se están volviendo más comunes en los niños. La obesidad infantil, medida en niños de 5 a 9 años, alcanzó un alarmante 19,3%.

Además, se estima que en el 80% de los casos, si un niño es obeso, seguirá siendo obeso cuando llegue a la edad adulta. “Apenas dos de cada diez niños realizan actividad física cinco veces a la semana. Esto no solo es un tema de salud personal, también es un problema para el Estado y la salud pública”, advierte Arias.

Las personas con sobrepeso pueden sufrir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas a edades cada vez más tempranas.

“Normalmente estas enfermedades aparecen pasados los 40 años. Sin embargo, en este momento, encontramos gente que las desarrolla antes de los 30 años. Esto es producto de los malos hábitos alimenticios durante la infancia y adolescencia”, asegura las arias. (Redacción Publimetro, 2018)

En discusión de esta investigación tiene lugar con el centro del debate sobre la ley del etiquetado nutricional de los productos que son procesados.

“La mejor manera de revertir esta situación es cambiar los hábitos alimenticios. Para ello, las personas necesitan información clara”, confirmar

El especialista en consulta, como que el Departamento de Salud, se ha mostrado contra el semáforo nutricional promovido por el congreso, quedando considerado "desconcertante", se mostró a favor de todas las advertencias "octogonales".

“Reduzcamos el consumo de azúcares, grasas saturadas, frituras y harinas procesadas. Examinemos mejor los productos que se venden en supermercado y tratemos de elegir los productos más sanos y naturales”, asesora. (Redacción Publimetro, 2018)

2.2.1.1. Actividad física

El papel del entrenador personal o del especialista en fuerza y acondicionamiento incluye, entre otras funciones, el diseño y la ejecución del programa de ejercicios, además de ayudar al sujeto a cambiar su estilo de vida. Si padece trastornos y enfermedades metabólicas, el sujeto es derivado a un médico para recibir tratamiento y a un dietista o nutricionista, quien seguramente evaluará su comportamiento y dieta, diseñará un programa de alimentos adecuado que controla la proporción de ingesta calórica. / gasto, Él hará un seguimiento, responderá preguntas, inquietudes e intervendrá en el proceso en cualquier momento del programa. Se recomienda encarecidamente a un nutricionista en el caso de sujetos obesos o con un alto contenido de lipoproteínas de baja densidad, y es inevitable en el caso de los diabéticos (la diabetes debe ser tratada por un médico que normalmente coordina el trabajo en colaboración con el nutricionista). (Coburn y Malek, 2016)

La obesidad y sobrepeso de una persona debe enfocarse en la reducción de su masa corporal (para estar más apropiada conceptual y con el peso corporal técnicamente) controlando gradualmente el balance de calorías, sabiendo que una pérdida de su masa corporal del 5% al 10% sobre 3 a 6 meses ofrece importantes beneficios para bienestar de la salud (La literatura muestra que reducir los riesgos para la salud requiere una reducción de entre un 3% y un 5% en la masa corporal y 0 es suficiente, 5 a 1 kg por semana (Coburn y Malek, 2016)). Es más probable que estos beneficios se mantengan en el tiempo con un proceso gradual de la pérdida de masa corporal y una mayor actividad física regular. Dicho mantenimiento es difícil, porque la recuperación media de la masa inicial se sitúa entre el 33% y el 50% tras un año de intervención (ACSM'S y Pescatello, 2014). Con los beneficios de perder masa corporal moderadamente, que se logra después de un largo período de tiempo, superan los beneficios de perder mucha masa corporal rápidamente, especialmente porque casi todo tiene una tendencia a recuperarse. De hecho, con la repetida recuperación de una masa reducida

(preferiblemente grasa) afecta negativamente al programa de intervención en términos de tiempo y dinero invertido, lo que contribuye a factores relacionados con la salud y una posible disminución de amor propio. uno mismo (Coburn y Malek, 2016).

Dada la enorme preocupación en la pelea contra la obesidad, podemos encontrar en la literatura (en especial las sugerencias clínicas) un más grande enfoque en el tratamiento; No obstante, lo verdaderamente capaz que puede llevar a cabo es impedir. Con este contexto, la educación física debería ser considerada una medida de las intervenciones profilácticas más indispensables, aunque lamentablemente una enorme proporción de las personas no ejecuta ningún tipo de ejercitación diaria (Gentil, 2015). El estilo de vida sedentario mostró tasas de mortalidad increíblemente más altas que otros causantes de peligro como diabetes, colesterol alto, obesidad y hipertensión. Según (Nieman, 1999), las personas sedentarias tienen el doble de probabilidades que las personas físicamente activas de desarrollar enfermedades crónico degenerativas. Son organismos públicos porque una gran parte de la población aun no realiza actividades físicas.

Entonces, sostiene el profesor Gentil, con la evidencia que muestra la inactividad física que conlleva un mayor riesgo de muerte que el tabaquismo, el colesterol alto o la presión arterial alta, la obesidad, en los hombres adultos. Por tanto, en este segmento de edad, las actividades físicas regulan la reducción del riesgo de mortalidad hasta en un 40%, lo que contribuye a una reducción de la edad biológica, lo que significa que las personas activas mayores de 80 años tienen un riesgo de mortalidad similar al de los sedentaritas 60. (Abellán Alemán, Sainz de Baranda Andujar y Ortín, 2014)

La actividad física regular es beneficiosa en de lso cuerpos de todos los niveles: reduce el riesgo de cáncer de mama en un 50%; Cáncer de colon en el 60% de los casos; la enfermedad de Alzheimer en un 40% de los casos; Accidentes cerebrovasculares en 27%; 58% de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2; Enfermedades cardíacas e hipertensión arterial hasta en un 40%, entre otras.

Un bajo nivel de educación física (o un sujeto sedentario) muestra un más grande peligro de mortalidad que la obesidad moderada; entonces, el peligro es menor en personas activas con sobrepeso u obesidad (también llamada obesidad metabólicamente sana) que en personas inactivas con sobrepeso moderado. Por consiguiente, el tiempo semanal destinado a la educación física es el más destacable indicio de la salud y longevidad de un sujeto, dado que la inmovilidad es un aspecto de peligro con más grande predominación que la hipertensión suave o moderada. (Abellán Alemán, Sainz de Baranda Andujar y Ortín, 2014).

La investigación que respalda los resultados positivos de la educación física a lo largo de la etapa de pérdida de masa corporal es muy amplia, hasta el punto de que hay una fuerte prueba que respalda el papel de la educación física como aspecto primordial para sostener la masa. Inconveniente corporal a la larga. La educación física regular no solo hace más rápido la reducción de grasa y optimización la condición física a lo largo de el software de control de peso, sino que además es que se requiere para asegurar que su propósito sobre nutrición se mantenga en todo el tiempo. Generalmente, los programas de control de peso más efectivos consisten en una conjunción de modificación de la dieta, cambios en el estilo de vida e incremento de la actividad física. (Coburn y Malek, 2016).

Por lo tanto, La investigación que respalda los resultados positivos de la educación física a lo largo de la etapa de pérdida de masa corporal es muy amplia, hasta el punto de que hay una fuerte prueba que respalda el papel de la educación física como aspecto primordial para sostener la masa. Inconveniente corporal a la larga. La educación física regular no solo hace más rápido la reducción de grasa y optimización la condición física a lo largo de el software de control de peso, sino que además es que se requiere para asegurar que su propósito sobre nutrición se mantenga en todo el tiempo. Generalmente, los programas de control de peso más efectivos consisten en una conjunción de modificación de la dieta, incremento de la educación física y cambios en el estilo de vida. (Pescatello y ACSM'S, 2014).

Dentro del ejercicio es requisito para la mayor parte de la gente que desean evadir incrementar de peso (Pescatello & ACSM'S, 2014). De hecho, ya entendemos qué tipos de educación física nos van a ayudar en el software, pero ¿qué tipo de entrenamiento del cuerpo debo seleccionar para que el software tenga triunfo?

Ya que la obesidad y la atrofia muscular (sarcopenia) están tan íntimamente similares, el criterio de obesidad sarcopénica se usa comunmente para integrar además la falta de tejido muscular (dinapenia y kratopenia), y reducir la falta de este tejido en el régimen de la obesidad, como en algún otro régimen para hacer mejor el estado de salud. Asimismo, se demostró que el entrenamiento fuerte y el entrenamiento de la resistencia aeróbica reducen las tasas de mortalidad porque no se ha demostrado que una masa muscular baja sea un factor protector contra la obesidad, pero en el Contraty. Por tanto, la recuperación metabólica y funcional del tejido muscular es importante, al igual que el tejido óseo, que también tiene una función endocrina y cuya salud también es un gran factor a tener en cuenta durante una intervención físico y muy deportiva contra la obesidad. (Suárez y Sánchez, 2017).

A. Beneficios del ejercicio físico en el paciente obeso

La optimización en la estructura corporal del sujeto actúa por la reducción de la masa grasa, los datos utilizados en el tratamiento de la obesidad, que producen cambios metabólicos favorables y el progreso en la condición física general del paciente con obesidad:

- Incremento de la esperanza de vida.
- Disminución de la morbilidad y mortalidad.
- Mejorar el control de todas las cifras de presión arterial.
- Forma de lípidos mejorado
- Sensibilidades mejoradas a la insulina periférica.
- Funciones respiratorias mejoradas.

- En mayor tolerancia con el esfuerzo físico
- Incremento de la densidad mineral ósea.
- Funciones osteoarticulares mejoradas.
- Funciones musculo tendinosas mejoradas.
- Mejora la circulación (arterial, venosa y linfática).
- Incremento del autoestima.

Un programa progresivo bien diseñado previene lesiones y hace que las primeras sesiones de entrenamiento sean placenteras y llevaderas. Muchas personas con sobrepeso tienen un funcionamiento muy deficiente debido a su estilo de vida sedentario. Por lo tanto, puede resultar difícil proporcionar una intensidad moderada o ejercicio moderado a una persona moderadamente activa. Persona obesa. Un programa de ejercicio bastante extenuante puede provocar mal muscular al que el sujeto no está habituados. Como resultado, estas sensaciones incómodas pueden desanimarlo hasta el punto de que ya no desee continuar con el programa. El objetivo final es promover la adaptación al ejercicio físico para reducir cuando la masa corporal pueda disminuir la capacidad funcional aumente y a partir de este ejercicio se pueda programar una mayor duración e intensidad.

B. Prescripción del ejercicio y diseño de programas para sujetos con sobrepeso u obesidad

Los elementos del fitness deben entrenarse como parte de programas particulares para personas con sobrepeso u obesidad, pero hay que llevar a cabo particular hincapié en hacer mejor la fuerza muscular y la aptitud cardiovascular. Se recomienda entrenamientos de la fuerza progresiva por sus efectos anabólicos, progresando la fuerza y la funcionalidad muscular. Además, el entrenamiento de la fuerza puede contribuir a hacer mejor la consistencia mineral ósea y impedir la falta de masa muscular en el transcurso

de un programa de disminución del peso. El ejercicio de resistencia aeróbica asiste para achicar la masa corporal y puede hacer mejor los componentes de patología como la hipertensión o la resistencia vascular. Así, esta conjunción de entrenamiento de fuerza y entrenamiento que optimización la resistencia cardiovascular, como (Proyecto Curves del Dr. Kreider), se encuentra dentro de las formas más usadas para batallar el sobrepeso y la obesidad por su baja índice de peligro / virtud (Hershberger y Bollinger, 2017).

B.1. Entrenamiento de resistencia aeróbica:

Con una receta de ejercicio habitual para un individuo con sobrepeso y obesidad, se tienen la posibilidad de sugerir cinco días de participación en un programa de resistencia aeróbica para asegurarse de quemar tantas calorías como se pueda a lo largo de la semana y comprar el hábito de llevarlo a cabo. \\' Actividades físicas regulares (siempre sabiendo el acondicionamiento y la progresión, esto no debe ser de cinco días, pero es un punto de partida). Muchas de estas personas tienen la posibilidad de estar tan enfermas que no tienen la posibilidad de ofrecer un giro terminado en una pista de atletismo sin detenerse a reposar. En esta circunstancia, hay que tener en cuenta la alternativa de un programa de entrenamiento a intervalos. Entre otras cosas, puede caminar media pista (doscientos metros), detenerse para un ejercicio de gimnasia con una banda elástica, caminar otra media pista, detenerse y llevar a cabo de diez a veinte repeticiones de otros ejercicios, etc. instantaneamente hasta llenar 1,5 km. (Coburn & Malek, 2016).

De la Guía de las prescripciones de ejercicios de American College of Sports Medicine (ACSM) (2013), el entrenamiento de resistencia aeróbica tiene una prioridad más alta que el entrenamiento de fuerza, donde subestima los enormes provecho del entrenamiento de fuerza en un programa de adelgazamiento del peso, aunque en la guía para prescribir ejercicio en pacientes con peligro cardiovascular, numerosos resultados de ensayos clínicos aleatorizados detallan que la conjunción de entrenamiento del cuerpo de fuerza y resistencia aeróbica es más eficiente para fomentar la reducción

de la masa corporal, reducción de grasa y incremento de masa muscular, frente a el ejercicio de resistencia aeróbico solo. Mencionado lo anterior, y como parte de TEAM DBSS como entrenador de fuerza y acondicionamiento, brindaremos más información acerca de los provecho que puede sugerir los entrenamientos de fuerzas.

B.2. Entrenamiento de fuerza

De una receta de ejercicio habitual para un individuo con sobrepeso y obesidad, se puede recomendar participar en un programa de resistencia aeróbica de cinco días para asegurarse de quemar tantas calorías como sea posible durante la semana y acostumbrarse a actividad física regular (teniendo en cuenta la condición física), la progresión no requiere cinco días, pero es un punto de partida, algunas de estas personas tienen la posibilidad de estar tan mal que no tienen la posibilidad de llevar a cabo la vuelta completa de un paseo sin frenos a reposar. En esta circunstancia, hay que tener en cuenta la alternativa de un programa de entrenamiento a intervalos. Entre otras cosas, puede caminar media distancia (200 m), parar un ejercicio de gimnasio con una banda elástica, caminar otra media distancia, parar de 10 a 20 repeticiones de otro ejercicio y llevarlo a cabo hasta que sienta haber completado 1,5 km (Coburn y Mal ek, 2016).

En la Guía de prescripción de ejercicios del American College of Sports Medicine (ACSM) (2013), el entrenamiento de resistencia aeróbica tiene una prioridad más alta que el entrenamiento de fuerza, que subestima los grandes beneficios del entrenamiento de fuerza en un programa de adelgazamiento. Peso. Peso, aunque en la Guía de prescripción para el ejercicio en pacientes con riesgo cardiovascular, varios resultados de ensayos clínicos aleatorios muestran que la combinación de ejercicio de fuerza y resistencia aeróbica es más eficaz para promover la reducción de la masa corporal, pérdida de grasa y obesidad, en comparación con el aumento de masa muscular en comparación con el ejercicio aeróbico. -Hacer ejercicio solo. En este contexto y como parte de TEAM DBSS como entrenador de fuerza y acondicionamiento, brindaremos más información sobre los beneficios del entrenamiento de fuerza.

El entrenamiento de fuerza desata el consumo de energía y cambios metabólicos beneficiosos, como la reducción de los depósitos de grasa, por lo cual esta clase de trabajo apoya la falta de masa corporal y / o el cuidado de la disminución del peso. Otro aspecto afectado por el efecto del entrenamiento de fuerza es la tasa metabólica en reposo, o metabolismo basal, que representa

entre el 60 y el 75% del gasto energético periódico total. Por consiguiente, su incremento puede jugar un papel considerable en la prevención y el régimen de la obesidad. En reposo, una libra de músculo (0,45 kg) requiere bastante más de 5 calorías por día para sostener el tejido. En cambio, una libra de grasa solo requiere 2 calorías. Por consiguiente, incrementar la masa muscular incrementa el gasto calórico, prestando asistencia a tratar y impedir el avance del sobrepeso y la obesidad, resaltando que lo más relevante es exactamente está más reciente, evadiendo el avance de la obesidad. (Niza, 2015). El entrenamiento de fuerza cambia la estructura corporal, aumenta el costo de la energía debido al esfuerzo requerido durante los entrenamientos y el aumento del metabolismo basal que produce el agrandamiento muscular, y también nos benefician de la reducción, de grasa corporal. Cuando el régimen de la obesidad es solo comida, la reducción de grasa y masa muscular, en tanto que el ejercicio de fuerza compensa la pérdida excesiva e indeseada de masa magra. (Abellán Alemán, Sainz de Baranda Andujar y Ortín, 2014).

Por último, la adherencia a la costumbre del entrenamiento del cuerpo y su incorporación continuada en el estilo de vida del sujeto es de particular consideración para evadir recaídas en el incremento de masa corporal o el efecto choque. Achicar la alta tasa de deserción en estos sujetos es un proposito difícil de cumplir para el profesional de la salud.

Las causas frecuentes son:

- Baja pérdida de la masa corporal.
- Bajo nivel de autoconfianza y disciplina.
- Apariciones de las lesiones musculares o articulares debido al mayor impacto del ejercicio sobre las estructuras anatómicas.
- Falta de tiempo al requerir sesiones más largas. (Abellán Alemán, Sainz de Baranda Andujar, & Ortín, 2014)

Como vimos en estas tres entradas, hay que poner énfasis la consideración del conjunto multidisciplinar responsable del régimen del tolerante con sobrepeso u obesidad y la enorme consideración de los cambios e

intervenciones en el estilo de vida. Actividades físicas / entrenamiento del cuerpo ordenado por expertos de fuerza y acondicionamiento o un entrenador personal, que debe ser con la capacidad de planificar el software de entrenamiento de manera lógica, con una aceptable composición de las sesiones, de manera sistemática y progresiva, pero más que nada al aceptar alteración en el volumen de entrenamiento, intensidad, continuidad, consistencia, avance, modalidad y selección de ejercicios según las pretensiones del sujeto. (Campos, 2019)

2.2.1.2. Orientación alimentaria

A todas las acciones que proporcionan información básica, científicamente validada y sistematizada, con el objetivo de Desarrollar habilidades, prácticas y actitudes relacionadas con la alimentación, la nutrición para promover la adopción de dietas correctas a nivel individual, familiar o colectivo, geográficas, sabiendo las condiciones económicas, sociales y culturales. Una buena nutrición es sustancial para sostener la salud. Asimismo, cada individuo debe comer según la etapa de la vida en la que se encuentre. (FRD, 2012)

Tienes que comer para vivir y estar saludable. Además para conseguir la energía que el cuerpo requiere para crecer, trabajar, jugar y recargarse cuando la requiere. Estas pretensiones cambian de acuerdo con la edad, la educación física, si la mujer está embarazada o no embarazo, o si la persona está enferma o no enfermas.

La orientación alimentaria debe lograrse mediante la educación sanitaria, la comunicación educativa y la participación social.

- Se debe fomentar el consumo de muchas frutas y verduras, regionales, preferiblemente crudas y de temporada, ya que son fuente de carotenos, vitaminas A y C, ácido fólico y fibra dietética y dan color y textura a los platos, de esta forma como otras vitaminas y nutrientes inorgánicos.

- Debe sugerir el consumo de cereales, preferentemente integrales o sus derivados y tubérculos. Se va a destacar su aporte en fibra dietética y energía.
- Debe recomendarse al consumo de carnes blancas, pescados y aves asadas, debido a su bajo contenido en grasas saturadas y, preferentemente, consumir pollo sin piel.
- Debe enfatizar la responsabilidad de combinar granos y legumbres. Esto va mejorar la calidad de sus proteínas.

A. El sobrepeso, al igual que la obesidad

Esta es una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. Así se puede distinguir la obesidad del sobrepeso, usamos el peso ideal (IMC), que se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) por la altura (en metros) al cuadrado. Si el resultado forma parte de 25 y 29,9 k / m^2 , tiene sobrepeso. Si sobrepasan los 30 k / m^2 , estamos hablando de obesidad.

El índice de masa corporal es una información muy creíble, excepto en algunas ocasiones extremos de edad, estatura y personas muy musculosas. Ya que el músculo es más pesado que la grasa, un individuo con una masa muscular muy creada tiene la posibilidad de tener un índice de masa corporal prominente sin tener sobrepeso. El propósito primordial del régimen de la obesidad es detallar un estilo de vida y hábitos alimenticios saludables para lograr un peso adecuado debido a la pérdida de grasa. Además, esta dieta debe mantenerse a largo plazo para evitar deficiencias nutricionales. También es importante evitar el aumento de peso, es decir, evitar siempre que el sobrepeso se convierta en obesidad.

B. Alimentación equilibrada y ejercicio frecuente

Para reducir el exceso de peso, seguiremos una dieta equilibrada y un programa de ejercicio regular. Cabe señalar que las dietas muy restrictivas

nunca son saludables porque conducen a una pérdida significativa de masa magra (músculo) y promueven los trastornos alimentarios. Por tanto, una dieta ideal para combatir el sobrepeso siempre debe reducirse en calorías o con una mínima restricción calórica.(FEC - Dietas, 2019)

Las sugerencias dietéticas son las mismas que para la gente general, limitando primordialmente el consumo de grasas saturadas. Para eso, vamos a tener presente la siguiente selección de comestibles:

- Los productos lácteos. La leche y el yogur se desnatarán; quesos magros. Se recomiendan 2-3 porciones al día para asegurar una ingesta adecuada de calcio.
- Carne y pescado. Se seleccionarán cortes magros y se va a eliminar la grasa aparente antes de cocinar. Para las aves de corral, retire toda la piel. Evitaremos comestibles ricos en grasas saturadas, como las salchichas y el tocino. Se sugiere comer pescado por lo menos tres ocasiones por semana.
- Huevos. Es un alimento muy extenso que muestra una proteína de prominente valor biológico. Preferiblemente, se cocinará o se hervirá en agua y se evitará freír.
- Cereales, legumbres y tubérculos. Aportan principalmente carbohidratos complejos, muy útiles para controlar el apetito porque aumentan la sensación de saciedad. De este grupo, las tortas (croissants, ensaimadas, muffins, donuts, etc.) estarán limitadas.
- Frutas y verduras. Elija fruta cruda con consistencia firme, evite trozos cocidos o batidos que ofrezcan menos saciedad. Se sugiere un consumo excesivo de verduras. Lo mejor es consumir por lo menos cinco porciones cotidianas entre frutas y verduras.
- Grasas y aceites. Utilice métodos de cocción bajos en grasa (plancha, horno, papel de aluminio), reduciendo el uso de alimentos fritos, salsas grasas y pasta. Se recomienda el uso de aceite de oliva virgen extra.

- Azúcar y derivados: Limite los comestibles con alta concentración de azúcares: azúcar, mermelada y refrescos. En su lugar, use refrescos dietéticos y edulcorantes bajos en calorías.

Es importante recordar que la actividad física regular es fundamental en el régimen del sobrepeso, principalmente a lo largo de la etapa de cuidado para evadir recobrar el peso perdido.

C. Plato del bien comer

Para ofrecer una guía alimentaria a la gente generalmente, hay diferentes guías alimentarias en cada país; porque evolucionan según las propiedades de la dieta de cada población, tales como: hábitos y hábitos alimentarios, comestibles accesibles, deseos y opciones, de esta forma como puntos de la economía y producción de comestibles de cada país.

Para integrar todos estos conceptos y de esta forma conseguir una dieta saludable, en México se ha creado una dieta llamada “El Plato Alimentario Correcto”, que sencillamente puede dejarnos conseguir el propósito de una nutrición precisa.

El plato “Eat Well” se divide en tres grupos de alimentos, todos los cuales son de todas formas indispensables y necesarios para comer bien y de esta forma sostener una aceptable salud.

Estos tres grupos son:

- Cereales y tubérculos: este grupo aporta la gran mayoría de la energía que requerimos todos los días, de esta forma como una considerable proporción de vitaminas. La sugerencia para consumir cereales integrales es conseguir una más grande proporción de vitaminas, aparte de ser una fuente considerable de fibra dietética, lo que asiste para normalizar las deposiciones y añadir volumen a la dieta. En este grupo están, etc cereales: maíz (ej: tortilla, tamales), trigo (ej: pan, pasta, galletas, cereales de desayuno), arroz, centeno, etc. Las raíces

con almidón como las patatas y las batatas también se encuentran en este grupo.

- **Frutas y verduras:** Son la exclusiva fuente de vitamina C en la dieta, además aportan otras vitaminas como ácido fólico, carotenos, vitamina K y minerales como potasio y hierro. Por no hablar de su aporte de fibra dietética, especialmente si se come crudo y con cáscara.
- **Legumbres y Alimentos de Origen Animal:** este grupo contribuye proteínas fundamentales para el desarrollo, de esta forma como minerales como hierro, calcio, zinc, etc. Distintas vitaminas, en especial vitamina A y numerosas del complejo. Entre las legumbres, encontramos: frijoles, garbanzos, lentejas, frijoles, soja. Comparten este grupo alimentos de origen animal como: la leche y sus derivados, las carnes (pescado, pollo, ternera, vísceras como el hígado) y los huevos.

D. Jarra del buen beber

Se encuentran diferentes bebidas y se proponen las proporciones que debe beber un adulto todos los días. La sugerencia de bebida se apoya en los provechos que ofrece al organismo, por lo cual la cantidad sugerida está en el lado derecho de la mesa con apariencia de vasos o tazas.

Cada nivel que compone la jarra de buena bebida se detalla a continuación:

Nivel 1 - Agua potable: esta es la bebida más saludable y preferida para agradar las pretenciones cotidianas de líquidos. Basado en lo previo, tienes que consumir por lo menos ocho vasos por día.

Nivel 2: leche semidesnatada, leche desnatada y bebidas de soja sin azúcares añadidos: aportan calcio, vitamina D y proteínas de alta definición. Se sugiere consumir un más alto de dos vasos al día de estas bebidas. Deben preferirse a la leche aromatizada con azúcar agregada y bebidas de soja, ya que contienen

altas cantidades de energía. También deben proporcionar leche entera, ya que tiene un mayor contenido de grasa que la leche desnatada.

Nivel 3 - Café y té sin azúcar: El té y el café negro sin azúcar se tienen la posibilidad de consumir hasta 4 tazas (250 ml por taza). El té proporciona micronutrientes como flúor, ciertos aminoácidos y vitaminas.

Nivel 4 - Bebidas sin calorías con edulcorantes artificiales: se refiere a refrescos dietéticos, aguas con vitaminas, bebidas energéticas y otras bebidas "dietéticas" elaboradas con café o té. Se recomienda de 0 a 500 ml por día (de cero a dos vasos)

Nivel 5 - Bebidas altas en calorías y beneficios limitados para la salud: tiene relación a jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas y bebidas deportivas. Se sugiere de 0 a medio vaso (125 ml) al día dado que aportan una cantidad enorme de energía.

Nivel 6 - Bebidas con azúcares y bajas en nutrientes: tiene relación a bebidas carbonatadas y otras bebidas con azúcar agregada como jugo, agua fría y café. No se sugiere su consumo porque aportan un exceso de calorías y su consumo se ha relacionado con la caries, la obesidad y el sobrepeso.

E. Características de la dieta correcta

Las dietas equilibradas son aquellas en las que el consumo de comestibles se ajusta a las pretensiones de nutrientes particulares, es decir, carbohidratos, proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua.

- **Completo:** incluye comida para los 3 grupos, en cada comida. Esto es muy importante porque cada grupo tiene diferentes nutrientes que nuestro cuerpo necesita.
- **Equilibrado:** deje que los nutrientes se mantengan en las proporciones correctas entre sí, porque nuestras células necesitan cantidades específicas de cada nutriente, algunas en mayor proporción que otras.

- Seguridad: que su consumo habitual no implica ningún riesgo para la salud (higiénico), por lo que “la comida es su medicina” y no su enfermedad.
- Suficiente: para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales, para que la persona tenga una buena nutrición y un peso saludable. Según lo anterior, solo consumes lo que necesitas.
- Variados: Incluya diferentes comestibles de cada grupo en las comidas, porque en cada grupo hay comestibles que tienen dentro bastante más de un nutriente. Debe evadir comer "lo mismo" día tras día. La diversidad provoca que las comidas sean más atractivas y contribuye a asegurar que una dieta tenga suficientes nutrientes.
- Adecuado: que se adapta a los gustos y cultura de quienes lo consumen y se adapta a sus recursos económicos, sin que ello implique sacrificar sus demás características.(Aeál, 2017)

2.2.1.3. Estado anímico

Los profesionales utilizan el vocablo obesidad o sobrepeso, no en todos los casos mencionan a unos kilos de más. Todo el planeta tiene grasa en el cuerpo y unos kilos de más no representan un peligro para la salud de la mayor parte de la gente.(Ramírez, 2020)

Los inconvenientes de salud que tienen la posibilidad de ser del sobrepeso van muchísimo más allá de lo que nos encontramos familiarizados a oír, como la diabetes o los inconvenientes cardíacos.

El sobrepeso además puede perjudicar las articulaciones, la respiración, el sueño, el estado de ánimo y los escenarios de energía. En otras expresiones, el sobrepeso tiene la posibilidad de tener un encontronazo negativo en la calidad de vida general de un individuo.

Los médicos utilizan los términos "sobrepeso" y "obesidad" para describir a las personas que corren el riesgo de desarrollar problemas de salud debido al sobrepeso.

Hoy en día, hay más personas con sobrepeso que en el pasado, lo que llevó a algunos expertos a llamarlo una “epidemia de obesidad”.

Este inconveniente de salud perjudica tanto a los adolescentes como a los mayores, una tercer parte de los jóvenes entre 2 y 19 años son obesos o tienen sobrepeso.

Y en la actualidad, los adolescentes están construyendo inconvenientes de salud que antes solo afectaban a los mayores, como hipertensión arterial, colesterol prominente y diabetes tipo 2. (Ramírez, 2020)

A. ¿Cuál es el nexo entre el sobrepeso y el malestar psicoemocional?

La obesidad es la causa y la consecuencia de muchos problemas psicológicos.

El sobrepeso generalmente causa problemas como depresión o ansiedad, lo que dificulta vestirse, llegar tarde o sentarse en un asiento.

Afecta la autovaloración y la calidad de vida de la gente obesas, comúnmente víctimas de discriminación.

Bastante gente cede regularmente al ansia de atracones y disparidad cuando se ven sometidas a ocasiones de furia, depresión, ansiedad, estrés o baja autovaloración.

Si comes emocionalmente, aumentas de peso. Para vigilar su peso, un individuo debe vigilar sus sentimientos, en vez de dar de comer al ego con la comida que le llega, dicen los expertos. (Ramírez, 2020)

B. Explorando las causas

Comer en respuesta a estímulos sentimentales puede calmar la tensión. Pero esta oposición se regresa dañina para el peso del cuerpo y la salud cuando se transforma en un hábito, transporta a comer como un cerdo y está fuera del control de la persona afectada.

¿Por qué nos llevamos comida a la boca cuando nuestras emociones se aceleran? Para algunos expertos, las raíces se encuentran en hábitos aprendidos en la primera infancia, cuando se alimenta al bebé que llora o al pequeño que ha sufrido un rasguño se le da una golosina para consolarlo, vinculando la nutrición con el alivio de las molestias.

Cuando un individuo come comestibles en el momento que está emocionalmente modificada, inconscientemente está intentando de incrementar sus escenarios de serotonina, una sustancia producida por el cuerpo que regula el estado de ánimo.

Cuando coma bastante para distraerse, disimule o evite los sentimientos, sentimientos de culpa, vergüenza e furia consigo mismo por abusar de la comida como recurso.

El vacío y la desilusión además emergen porque las pretensiones de aprecio, comunicación, autoconfianza, independencia, triunfo o reciprocidad no se complacen con la comida, lo que genera nuevas tensiones y tiende a comer en exceso, de nuevo.

Conocer la relación entre la comida y el estado de ánimo es el primer paso para reducir el hábito de comer cuando tiene un problema. (Ramírez, 2020)

C. Controlar las emociones contribuye a evitar el sobrepeso y la obesidad

El ejercicio te asiste para sentirte ilusionado o sobrepasar instantes de tristeza.

Para la nutricionista de la Secretaría de Salud de Jalisco (SSJ), Sigrid Pimentel Martín, el sobrepeso y la obesidad tienen la posibilidad de estar asociados a malas intenciones o adversidades sentimentales, por lo cual, además de una dieta saludable, también importa trabajar en este aspecto.

“Cuando aprendemos a descubrir el cómo identificar las emociones negativas y aprendemos a tratarlas, no sólo nos sentiremos mejor anímicamente, también podrá mejorar la relación entre los alimentos y cuidaremos el peso”, expuso la especialista.

Pimentel Martín agregó que el uso de la comida para escapar de las emociones negativas es común, pero eso no elimina lo que finalmente agobia a las personas, por eso es importante que para cuando nos encontremos comiendo sin hambre, la gente se pregunta. ¿Qué emoción te llevó a hacerlo?(Pimentel, 2016)

D. Consejos para prevenir sobrepeso

- Mejora tu autoestima. Si te has acostumbrado a criticar o menospreciar tu cuerpo, concéntrate en tus virtudes y en las cosas que puedes hacer bien.
- Alcanza tus objetivos. Si está tratando de perder peso, intente cambiar su dieta en lugar de reducir las libras. Divida este gran objetivo en varios objetivos más pequeños, menos exigentes y más realistas, y verifique regularmente sus logros para verificar su progreso. Puede comenzar con el objetivo original, por ejemplo, preparar una comida saludable un día a la semana.
- Haga ejercicio para sentirse optimista o para superar momentos tristes. Puede hacer ejercicio o participar en cualquier actividad deportiva que disfrute.

- No coma rápido. Comer alimentos rápidamente pueden aumentar el riesgo de tener sobrepeso, así que trate de tomarse su tiempo y rodearse de un ambiente tranquilo que esté libre de distracciones (por ejemplo, televisión) o elementos que puedan preocuparlo o angustiarlo.
- No se salte comidas y elija alimentos que tarden más en masticar, como ensaladas y verduras. Esto le anima a comer más lentamente.
- Sensibilizar sobre los sentimientos y las preocupaciones para evitar crisis alimentarias por estrés, ansiedad, ira y depresión. (Pimentel, 2016)

2.3. Definición de Términos Básicos

2.4. Variables

2.4.1. Definición conceptual

Variable 1: Sobrepeso. El sobrepeso se llama sobrepeso. Puede ser el peso de más de una carga o una persona, teniendo en cuenta los valores considerados normales o aceptables. Si nos centramos en los humanos, el sobrepeso es un aumento en el peso corporal que excede el valor indicado como saludable por la altura. En general, el sobrepeso está asociado con un alto nivel de grasa, aunque también puede ser causado por la acumulación de líquido o el desarrollo muscular o óseo excesivo. (Pérez & Gardey, 2016)

2.4.2. Definición operacional

Tabla 1.

Operacionalización de las Variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM
Sobrepeso	Actividad física	Rutina de entrenamiento	¿Usted logra terminar su rutina de entrenamiento diario?
		Frecuencia de entrenamiento	¿Con que frecuencia se da los entrenamientos de la escuela?
		Resistencia física	¿Considera tener una suficiente resistencia física como cadete de la escuela?
		Tareas cotidianas	¿Considera estar muy atareado con los deberes y responsabilidades de la escuela?
	Orientación alimentaria	Hidratación	¿Con que frecuencia se hidrata?
		Dieta balanceada	¿Realiza con frecuencia alguna dieta balanceada?
		Hábitos alimenticios	¿Considera tener malos hábitos alimenticios?
		Suplementos	¿Usted ingiere algún suplemento vitamínico para compensar su deficiencia?
	Estado anímico	Mejorar la autoestima	¿Consideras que estas conforme con tu actual cuerpo físico?
		Cumplir tus propósitos	¿Cumples con tus propósitos diarios en base a tu debido entrenamiento?
		Ser optimista	¿Te consideras una persona optimista dejando no afectarse emocionalmente?
		Externar sentimientos y preocupaciones	¿Consideras que puedes evitar atracones de comida por estrés, ansiedad, ira y depresión?

Fuente: Elaboración Propia

CAPITULO III.
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque

El enfoque es cuantitativo porque utilizará la recopilación y el análisis de datos para responder preguntas de investigación y probar la Propuesta. Según Calero J. L. (2002) Investigación cualitativa y cuantitativa. Problemas sin resolver en discusiones en curso.

3.2. Tipo

El tipo de investigación utilizada es básico. Según Zorrilla (1993), busca el progreso científico básico, incluso llamado auténtico o cardinal, y aumenta el concepto teórico sin poblar bruscamente alerta en sus fortunas aplicaciones o consecuencias prácticas; es más enfermo y realiza generalizaciones para idear una relación basada en noción y jurisprudencia.

3.3. Diseño

El plan de exploración se ajusta a No en fase de prueba, transversal; en la medida en que el propósito no era manejar una de las cambiantes para ocasionar un efecto en la otra, sino trabajar sobre ocasiones ya dadas; y transversal porque el instrumento usado para capitalizar los datos de las entidades de estudio se aplicó solo una vez. Según Hernández, Fernández & Baptista (2003), los describen como "estudios realizados sin manipulación deliberada de las variables y en los que los fenómenos se observan únicamente en su medio natural para luego analizarlos".

Clasificado como transaccional o transversal; Son responsables de recopilar datos en un momento determinado, describiendo las variables en ese momento o en un momento determinado.

3.4. Método

Nivel descriptivo Según Hernández, Et Al. (1998) La investigación descriptiva tiene como indagación detallar las propiedades, características y perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro de primera que se esté analizando.

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

Se establece una población de 281 cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” (EMCH “CFB”), 2019.

3.5.2. Muestra

Es probabilístico, tomando en cuenta que los autores de este trabajo de investigación son parte de la población, por lo tanto; resultando:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

N =	281	Tamaño de la población
Z =	1.96	Nivel de confianza
p =	0.5	Probabilidad de éxito
q =	0.5	Probabilidad de fracaso
d =	0.05	Margen de error

$$n = \frac{(281) * (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}{(0.05)^2 * (281 - 1) + (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}$$

$$n = \frac{269.8724}{1.6604}$$

$$n = 162.535$$

163 cadetes de la 127 Promoción de la EMCH “CFB”, 2019, dando como resultado a la muestra.

3.6. Técnicas e Instrumentos para recolección de datos

Para los cadetes de la 127 Promoción de la escuela militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" (EMCH "CFB"), 2019, participante en la investigación, el instrumento utilizado para el cuestionario, mediante una técnica de encuesta autoaplicada, fue este instrumento de adquisición de datos semiestructurados que consta de 12 preguntas (cerrado), que se correlacionan con cada indicador y cuyo propósito era determinar la prevención del sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la escuela militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2019. Los criterios de diseño del instrumento de adquisición de datos (cuestionario) fueron los siguientes:

Este cuestionario solo contiene preguntas cerradas que tienen como objetivo reducir la ambigüedad de las respuestas y favorecer las comparaciones entre las respuestas.

Cada indicador de la variable independiente se mide mediante (1) pregunta justificada en cada uno de los indicadores y dimensiones de la variable, lo que le da a la investigación una mayor consistencia.

Todas las preguntas están precodificadas con las siguientes opciones:

Tabla 2.

Diagrama de Likert

1	2	3	4	5
Nunca	A veces	Regularmente	Casi siempre	Siempre

Fuente: Desarrollada en 1932 por el sociólogo Rensis Likert

Todas las preguntas reflejan lo que se indicó en el bosquejo de la pesquisa, ya que son descriptivas-correlativas.

Las preguntas en la investigación se agrupan de acuerdo con los indicadores de las variables independientes que logran una estructuración en el restaurante.

No se sacrificó la vehemencia por la síntesis, por el antagonista, legado el pendón de pesquisa, hay preguntas largas que facilitan la conmemoración y le dan al encuestado más legislación para lucubrar y dar preferencia a una respuesta más precisa.

Las preguntas fueron formuladas con un diccionario enlazado, ingenuo y directo y se relacionan con los criterios de inclusión del amago.

Para soslayar cualquier persona de disputa, las preguntas se relacionaron con una seña o una lista dialéctica, que se enumeran como subtítulos y se vinculan al prototipo de variables independientes.

En hogareño, el test fue diseñado para esquivar, entre otras cosas, lo futuro: trasladar respuestas para encomendar en la testificación, rehusar la dificultad en cuestión y trastornos de averiguación.

El uso de preguntas cerradas se basó en sortear o resumir la ambigüedad de las respuestas y facilitar su alegoría. Se ha agregado un léxico de términos a la pesquisa que detalla los aspectos técnicos de las preguntas identificadas. Además, las preguntas se formularon utilizando escalas de codificación para simplificar el procesamiento y interpretación de datos. Los indicadores de las variables de juicio se vincularon a cada uno de los indicadores de las variables de zona de influencia, lo que le dio a la encuesta la invariabilidad requerida.

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

Con el fin de validar el instrumento, se utilizó el "juicio experto", para lo cual el cuestionario de preguntas fue sometido al análisis de tres profesionales de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", titulares de " una maestría, cuya evaluación se resume en la siguiente tabla y los detalles en el anexo.

Tabla 3.
Resultados de la Validación Según “Juicio de Expertos”

N°	EXPERTOS	% VALIDACIÓN
01		
02		
03		
Promedio		

Fuente: Elaboración Propia

El documento merecía que una estimación promedio del% indicara que el instrumento estaba sujeto a mejoras mediante una prueba piloto aplicada por los Cadetes de la 127 Promoción en el Coronel Francisco Bolognesi de la Escuela Militar de Chorrillo (EMCH "CFB"), 2019.

- Trabajo de investigación en el hogar y en el extranjero que se especifica en los antecedentes de investigación.
- Para validar los instrumentos, los elementos fueron sometidos al juicio de tres expertos, quienes evaluaron y asignaron un atributo para cada elemento. En base a estos resultados, la hoja de resumen de opinión de expertos se completa para determinar el atributo promedio que corresponde a cada elemento. Artículos. Los artículos que han recibido un promedio de menos de 80 puntos son rechazados o modificados en su estructura.

El criterio Alfa de Cronbach se utilizó por razones de fiabilidad.

Se utilizó la herramienta descrita en el párrafo: Cuestionario para la variable que utiliza el coeficiente alfa de Cronbach para verificar la consistencia interna, en función del promedio de las correlaciones entre los elementos, para evaluar cuánto mejora la confiabilidad de la prueba (o empeoramiento). Si se excluye un elemento en particular, la aplicación SPSS lo verifica 22. Su fórmula determina el nivel de consistencia y precisión.

Tabla 4.
Criterio de Confiabilidad

Criterio de confiabilidad valores:

- No es confiable -1 a 0
- Baja confiabilidad 0.01 a 0.49
- Moderada confiabilidad 0.5 a 0.75
- Fuerte confiabilidad 0.76 a 0.89
- Alta confiabilidad 0.9 a 1

• **Coefficiente Alfa de Cronbach**

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

En donde:

K = El número de ítems

$\sum S_i^2$ = Sumatoria de Varianzas de los ítems

S_T^2 = Varianza de la suma de los ítems

α = Coeficiente de Alpha de Cronbach

Este instrumento se utilizó en la prueba piloto de una muestra de 163 encuestados (Cadetes de Ingeniería) por cada variable de estudio realizada en la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, durante el año 2019.

3.8. Procesamientos para el tratamiento de datos

Para la aplicación del cuestionario el investigador con el apoyo de colaboradores asistiremos al lugar de actividades de los oficiales en las instalaciones de la guarnición,

asistiremos indistintamente a cada una de las unidades militares donde se encuentra la muestra en el presente año 2017, teniendo en cuenta la programación de las diferentes actividades de instrucción y enfrentamiento

Las encuestas se aplicarán a la muestra en las instalaciones de la EMCH “CFB”, donde el investigador instruirá sobre el desarrollo del mismo, respetándose éticamente los principios que sustentan la investigación, la encuesta tendrá una duración aproximadamente de 30 minutos.

Se contó con la autorización de la escuela militar en la aplicación de los instrumentos de recogida de datos.

El procesamiento de las encuestas se realizó en el mes de octubre 2019, utilizando el software Excel.

Luego de la aplicación del instrumento de medición los datos obtenidos se agruparon en tabla de frecuencia, y aplico la estadística descriptiva para obtener, así como para obtener resultados de los objetivos planteados, expresándolos en frecuencia y promedios

Para el análisis de los datos recolectados en la investigación se hará uso del análisis descriptivo; para la tabulación de los datos se utilizará como soporte el programa Excel. Creando así la tabla de Frecuencias y su Figura correspondiente determinadas en barras, culminando con las interpretaciones que influyen en ambos aspectos (Tabla – Figura)

3.9. Aspectos éticos

Las políticas públicas en este caso utilizado información de la escuela militar hacen posible la obtención de los datos e información. Los investigadores cuentan con los recursos para realizar la encuesta. Por ello mismo son competentes para realizar ese tipo de estudio, si es pertinente, el consentimiento informado de las personas implicadas en la investigación.

Para que la investigación se sustente en los principios de la ética, cuando los sujetos de estudio sean personas, se tendrá en cuenta el consentimiento previo de los mismos para participar, tomándose en cuenta todos los aspectos establecidos al respecto.

CAPITULO IV.
RESULTADOS

4.1. Descripción

Variable: SOBREPESO

P1. ¿Usted logra terminar su rutina de entrenamiento diario?

Tabla 5.

Actividad física, Rutina de entrenamiento

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	0.00	0.00	0.00%	0.00%
A veces	25.00	25.00	15.34%	15.34%
Regularmente	38.00	63.00	23.31%	38.65%
Casi siempre	27.00	90.00	16.56%	55.21%
Siempre	73.00	163.00	44.79%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

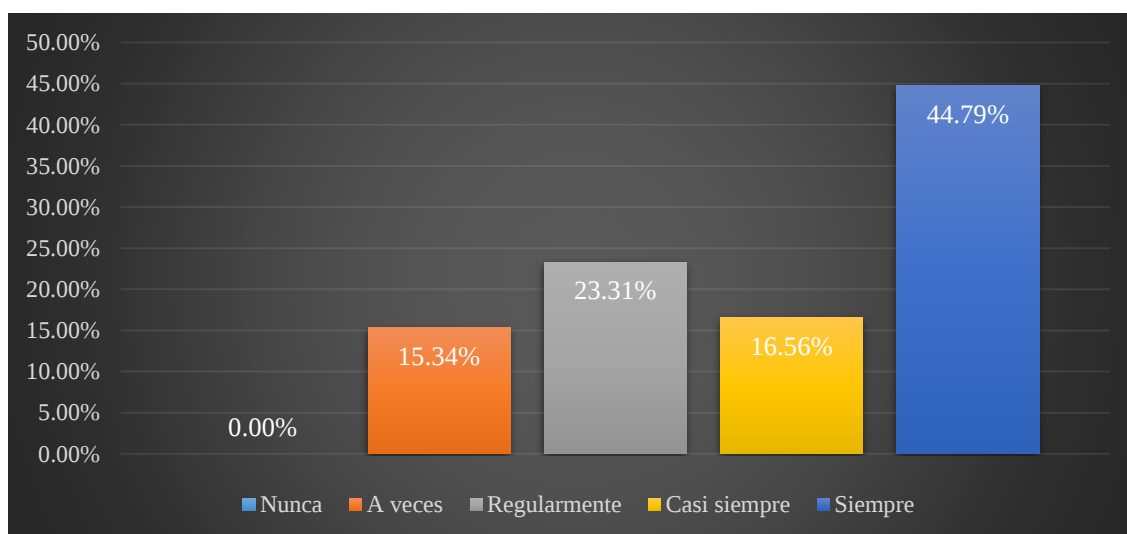


Figura 1. *Actividad física, Rutina de entrenamiento*

Fuente: Tabla 5

Interpretación 1: En la Tabla 5 y la Figura 1 se aprecia que el 44.79% la mayoría precisa "Siempre", el 23.31% precisa "Regularmente", el 16.56% precisa "Casi siempre", el 15.34% precisa "A veces" y el 0.00% precisa "Nunca", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que logran terminar su rutina de entrenamiento diario.

P2. ¿Con que frecuencia se da los entrenamientos de la escuela?

Tabla 6.

Actividad física, Frecuencia de entrenamiento

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	0.00	0.00	0.00%	0.00%
A veces	2.00	2.00	1.23%	1.23%
Regularmente	29.00	31.00	17.79%	19.02%
Casi siempre	107.00	138.00	65.64%	84.66%
Siempre	25.00	163.00	15.34%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

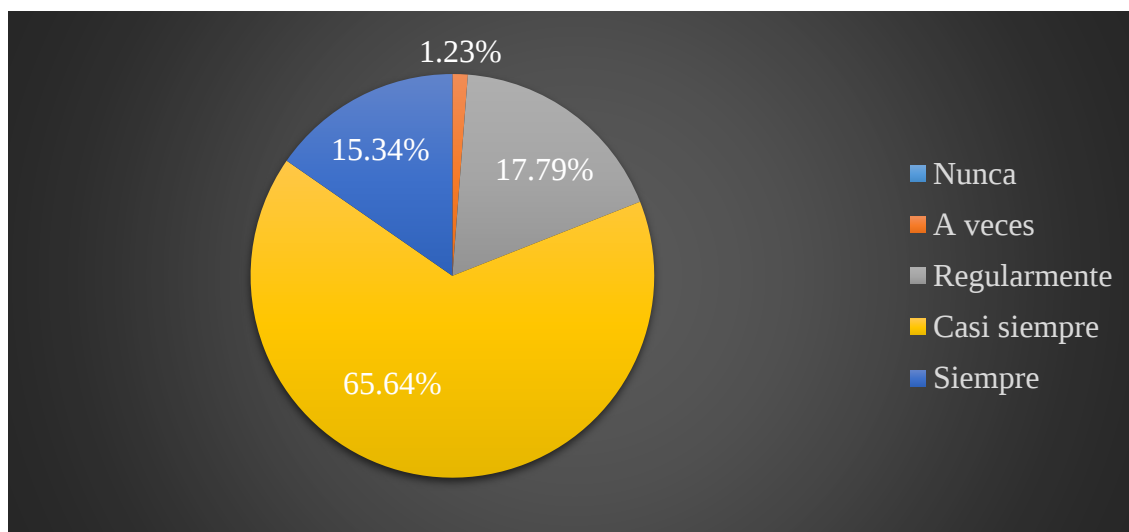


Figura 2. *Actividad física, Frecuencia de entrenamiento*

Fuente: Tabla 6

Interpretación 2: En la Tabla 6 y la Figura 2 se aprecia que el 65.64% la mayoría precisa "Casi siempre", el 17.79% precisa "Regularmente", el 15.34% precisa "Siempre", el 1.23% precisa "A veces" y el 0.00% precisa "Nunca", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que casi siempre se da los entrenamientos de la escuela.

P3. ¿Considera tener una suficiente resistencia física como cadete de la escuela?

Tabla 7.

Actividad física, Resistencia física

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	0.00	0.00	0.00%	0.00%
A veces	13.00	13.00	7.98%	7.98%
Regularmente	37.00	50.00	22.70%	30.67%
Casi siempre	21.00	71.00	12.88%	43.56%
Siempre	92.00	163.00	56.44%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

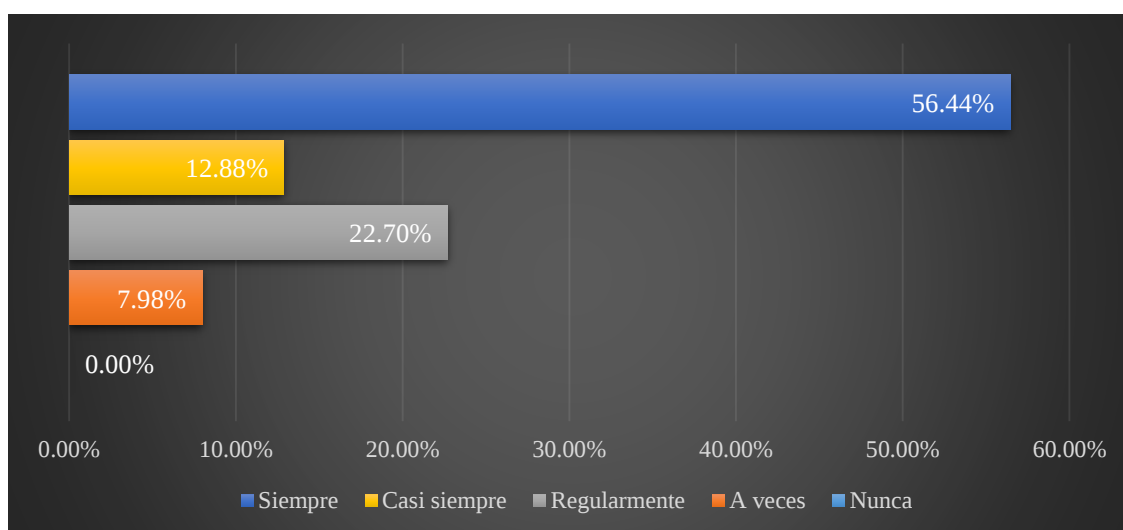


Figura 3. *Actividad física, Resistencia física*

Fuente: Tabla 7

Interpretación 3: En la Tabla 7 y la Figura 3 se aprecia que el 56.44% la mayoría precisa "Siempre", el 22.70% precisa "Regularmente", el 12.88% precisa "Casi siempre", el 7.98% precisa "A veces" y el 0.00% precisa "Nunca", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que tienen una suficiente resistencia física como cadete de la escuela.

P4. ¿Considera estar muy atareado con los deberes y responsabilidades de la escuela?

Tabla

8.

Actividad física, Tareas cotidianas

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	27.00	27.00	16.56%	16.56%
A veces	30.00	57.00	18.40%	34.97%
Regularmente	14.00	71.00	8.59%	43.56%
Casi siempre	85.00	156.00	52.15%	95.71%
Siempre	7.00	163.00	4.29%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

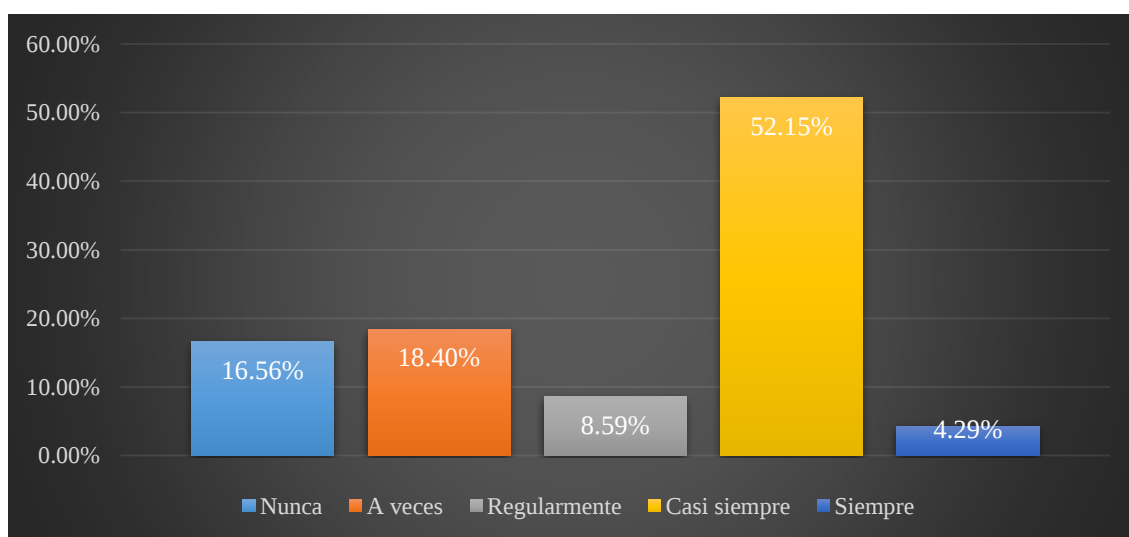


Figura 4. Actividad física, Tareas cotidianas

Fuente: Tabla 8

Interpretación 4: En la Tabla 8 y la Figura 4 se aprecia que el 52.15% la mayoría precisa "Casi siempre", el 18.40% precisa "A veces", el 16.56% precisa "Nunca", el 8.59% precisa "Regularmente" y el 4.29% precisa "Siempre", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que casi siempre están muy atareados con los deberes y responsabilidades de la escuela.

P5. ¿Con que frecuencia se hidrata?

Tabla

Orientación alimentaria, Hidratación

9.

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	0.00	0.00	0.00%	0.00%
A veces	0.00	0.00	0.00%	0.00%
Regularmente	28.00	28.00	17.18%	17.18%
Casi siempre	71.00	99.00	43.56%	60.74%
Siempre	64.00	163.00	39.26%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

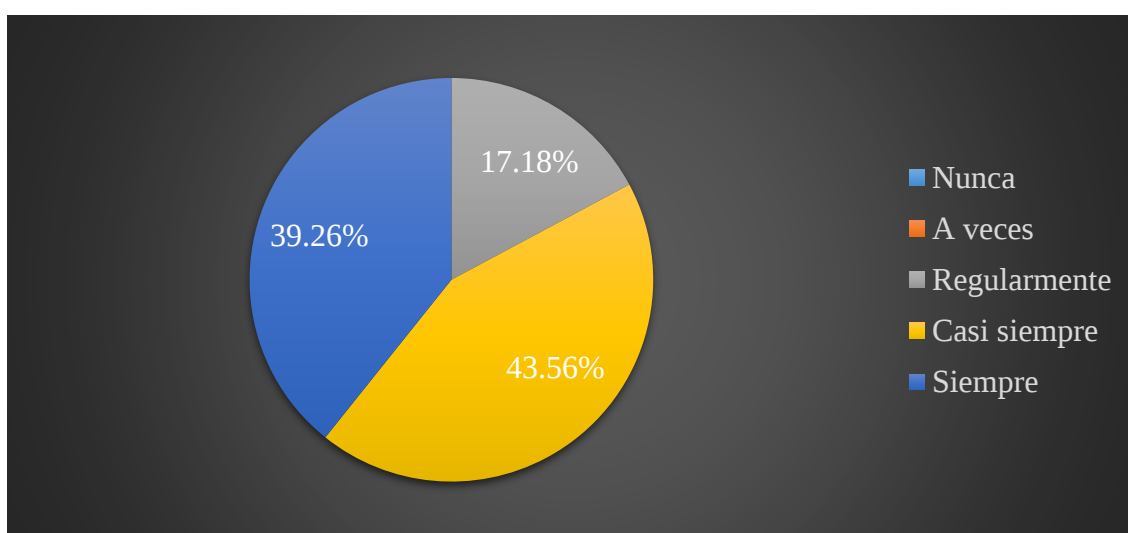


Figura 5. Orientación alimentaria, Hidratación

Fuente: Tabla 9

Interpretación 5: En la Tabla 9 y la Figura 5 se aprecia que el 43.56% la mayoría precisa "Casi siempre", el 39.26% precisa "Siempre", el 17.18% precisa "Regularmente", el 0.00% precisa "Nunca" como también "A veces", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que casi siempre se hidratan.

P6. ¿Realiza con frecuencia alguna dieta balanceada?

Tabla

Orientación alimentaria, Dieta balanceada

10.

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	31.00	31.00	19.02%	19.02%
A veces	71.00	102.00	43.56%	62.58%
Regularmente	43.00	145.00	26.38%	88.96%
Casi siempre	15.00	160.00	9.20%	98.16%
Siempre	3.00	163.00	1.84%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

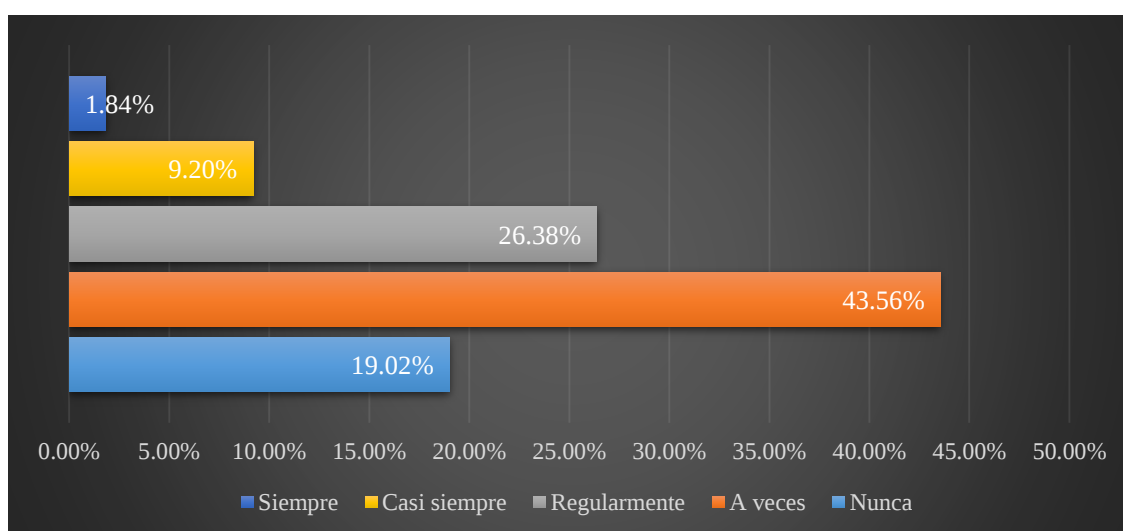


Figura 6. Orientación alimentaria, Dieta balanceada

Fuente: Tabla 10

Interpretación 6: En la Tabla 10 y la Figura 6 se aprecia que el 43.56% la mayoría precisa "A veces", el 26.38% precisa "Regularmente", el 19.02% precisa "Nunca", el 9.20% precisa "Casi siempre" y el 1.84% precisa "Siempre", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que a veces realizan alguna dieta balanceada.

P7. ¿Considera tener malos hábitos alimenticios?

Tabla
Orientación alimentaria, Hábitos alimenticios

11.

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	45.00	45.00	27.61%	27.61%
A veces	32.00	77.00	19.63%	47.24%
Regularmente	57.00	134.00	34.97%	82.21%
Casi siempre	18.00	152.00	11.04%	93.25%
Siempre	11.00	163.00	6.75%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

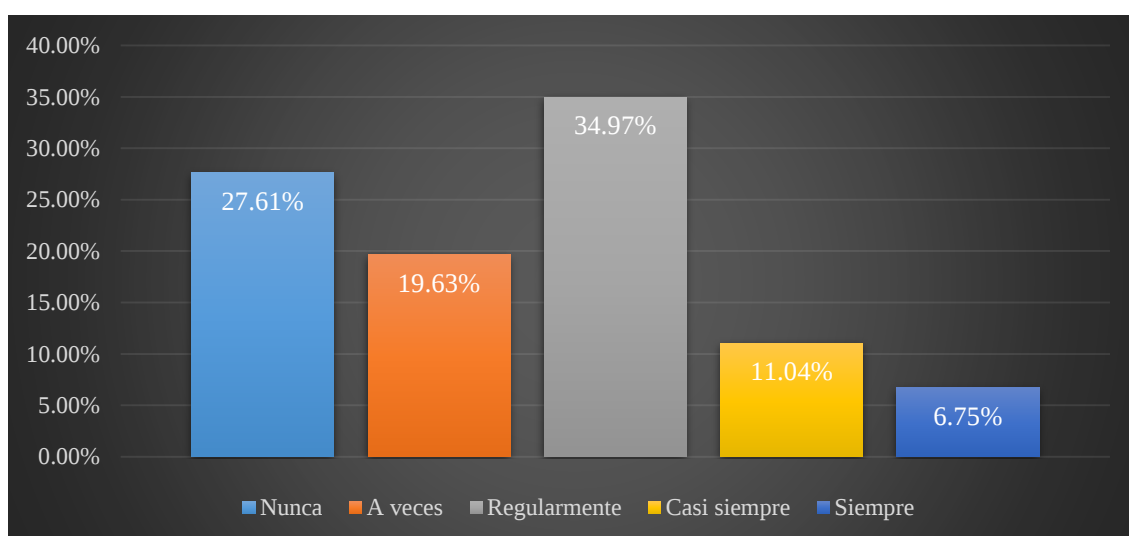


Figura 7. Orientación alimentaria, Hábitos alimenticios

Fuente: Tabla 11

Interpretación 7: En la Tabla 11 y la Figura 7 se aprecia que el 34.97% la mayoría precisa "Regularmente", el 27.61% precisa "Nunca", el 19.63% precisa "A veces", el 11.04% precisa "Casi siempre" y el 6.75% precisa "Siempre", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que regularmente tienen malos hábitos alimenticios.

P8. ¿Usted ingiere algún suplemento vitamínico para compensar su deficiencia?

Tabla

12.

Orientación alimentaria, Suplementos

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	36.00	36.00	22.09%	22.09%
A veces	29.00	65.00	17.79%	39.88%
Regularmente	41.00	106.00	25.15%	65.03%
Casi siempre	30.00	136.00	18.40%	83.44%
Siempre	27.00	163.00	16.56%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

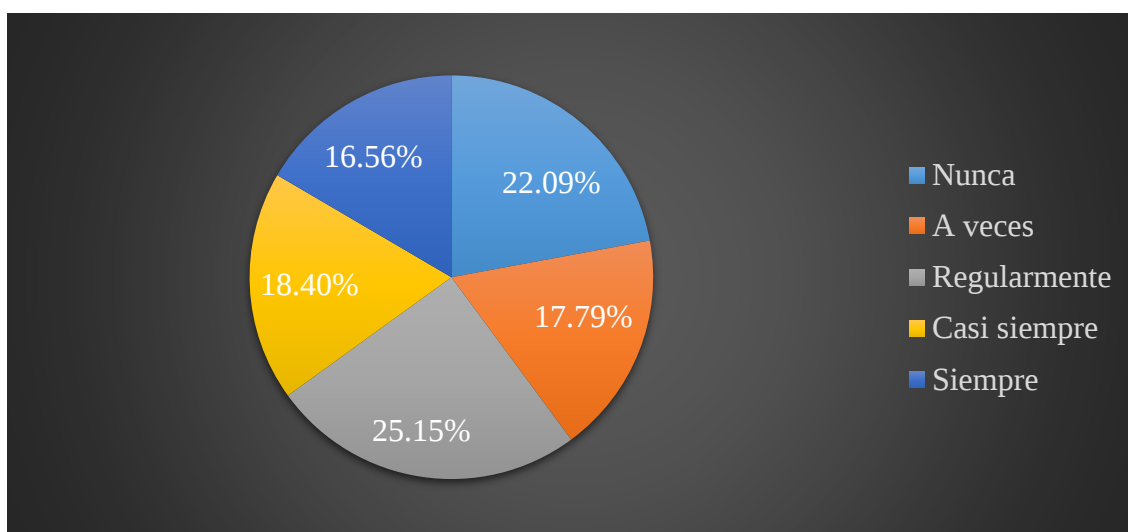


Figura 8. Orientación alimentaria, Suplementos

Fuente: Tabla 12

Interpretación 8: En la Tabla 12 y la Figura 8 se aprecia que el 25.15% la mayoría precisa "Regularmente", el 22.09% precisa "Nunca", el 18.40% precisa "Casi siempre", el 17.79% precisa "A veces" y el 16.56% precisa "Siempre", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que regularmente ingieren algún suplemento vitamínico para compensar su deficiencia.

P9. ¿Consideras que estas conforme con tu actual cuerpo físico?

Tabla 13.

Estado anímico, Mejorar la autoestima

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	0.00	0.00	0.00%	0.00%
A veces	10.00	10.00	6.13%	6.13%
Regularmente	21.00	31.00	12.88%	19.02%
Casi siempre	34.00	65.00	20.86%	39.88%
Siempre	98.00	163.00	60.12%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

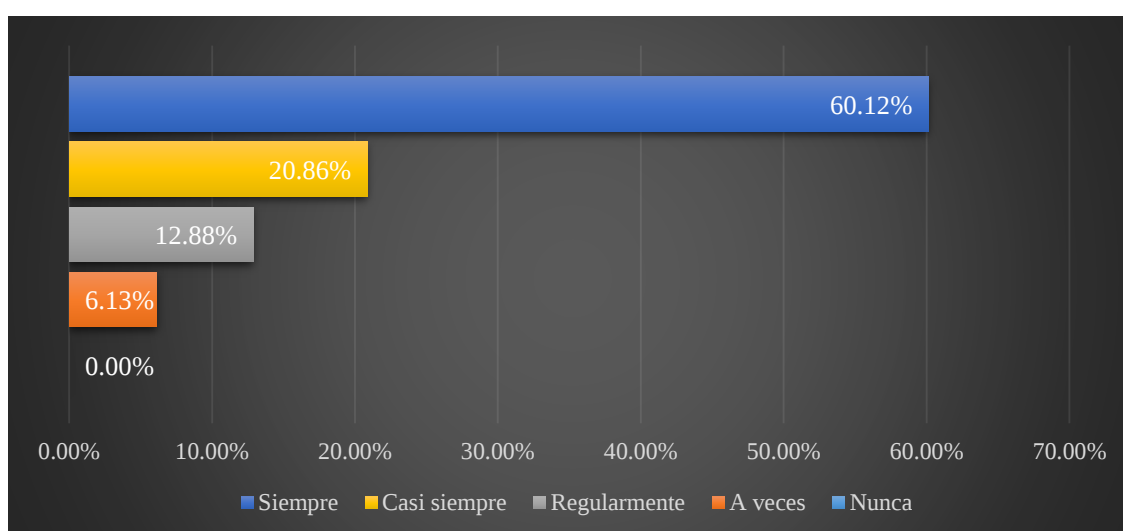


Figura 9. *Estado anímico, Mejorar la autoestima*

Fuente: Tabla 13

Interpretación 9: En la Tabla 13 y la Figura 9 se aprecia que el 60.12% la mayoría precisa "Siempre", el 20.86% precisa "Casi siempre", el 12.88% precisa "Regularmente", el 6.13% precisa "A veces" y el 0.00% precisa "Nunca", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que están conformes con su actual cuerpo físico.

P10. ¿Cumples con tus propósitos diarios en base a tu debido entrenamiento?

Tabla

14.

Estado anímico, Cumplir tus propósitos

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	9.00	9.00	5.52%	5.52%
A veces	28.00	37.00	17.18%	22.70%
Regularmente	37.00	74.00	22.70%	45.40%
Casi siempre	67.00	141.00	41.10%	86.50%
Siempre	22.00	163.00	13.50%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

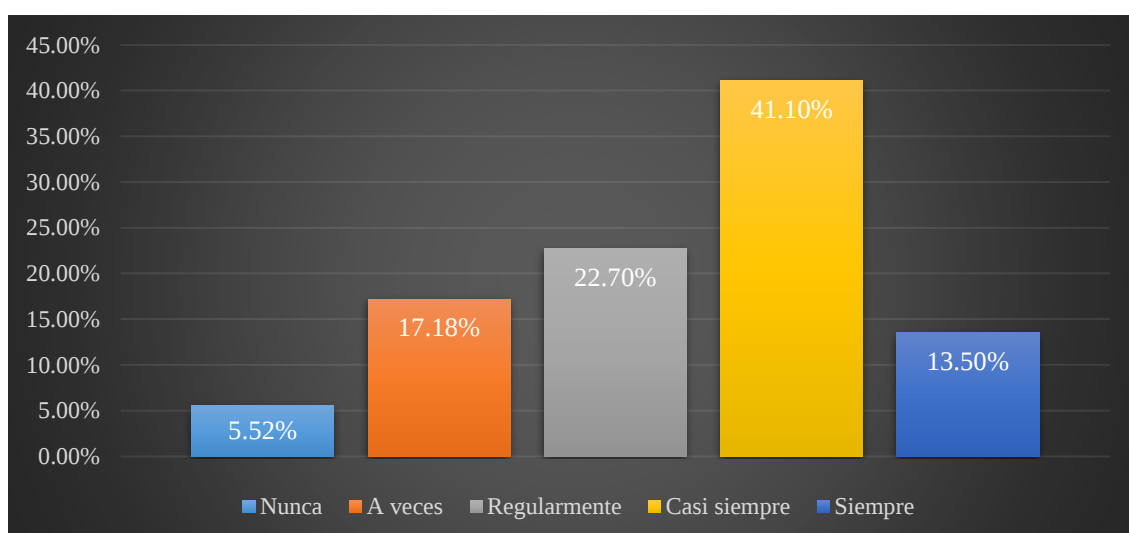


Figura 10. Estado anímico, Cumplir tus propósitos

Fuente: Tabla 14

Interpretación 10: En la Tabla 14 y la Figura 10 se aprecia que el 41.10% la mayoría precisa "Casi siempre", el 22.70% precisa "Regularmente", el 17.18% precisa "A veces", el 13.50% precisa "Siempre" y el 5.52% precisa "Nunca", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que casi siempre cumplen con sus propósitos diarios en base a tu debido entrenamiento.

P11. ¿Te consideras una persona optimista dejando no afectarse emocionalmente?

Tabla 15.

Estado anímico, Ser optimista

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	0.00	0.00	0.00%	0.00%
A veces	0.00	0.00	0.00%	0.00%
Regularmente	27.00	27.00	16.56%	16.56%
Casi siempre	34.00	61.00	20.86%	37.42%
Siempre	102.00	163.00	62.58%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

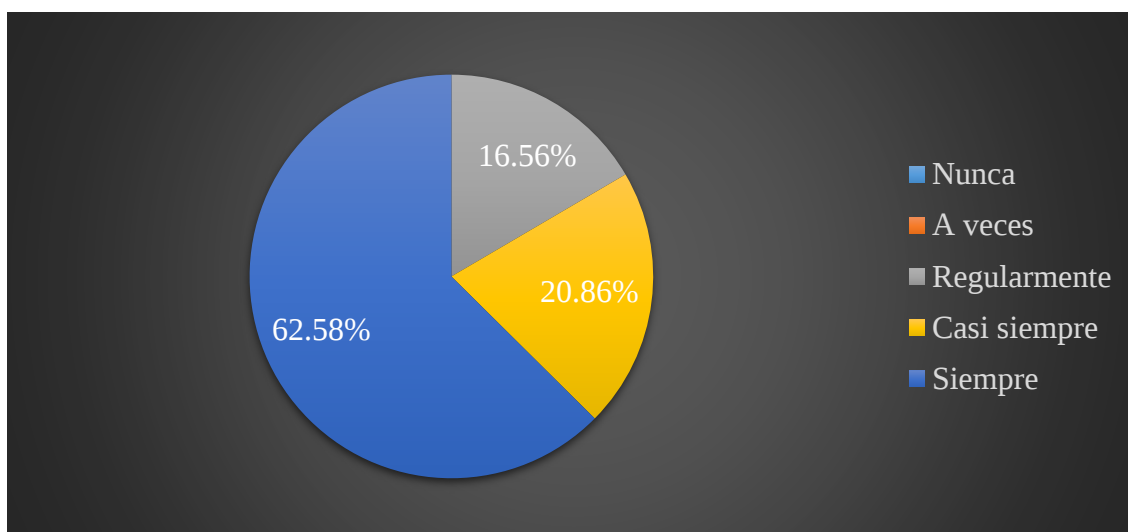


Figura 11. *Estado anímico, Ser optimista*

Fuente: Tabla 15

Interpretación 11: En la Tabla 15 y la Figura 11 se aprecia que el 62.58% la mayoría precisa "Siempre", el 20.86% precisa "Casi siempre", el 16.56% precisa "Regularmente", el 0.00% precisa "Nunca" como también "A veces", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que siempre se consideran una persona optimista dejando no afectarse emocionalmente.

P12. ¿Consideras que puedes evitar atracones de comida por estrés, ansiedad, ira y depresión?

Tabla 16.

Estado anímico, Externar sentimientos y preocupaciones

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	0.00	0.00	0.00%	0.00%
A veces	39.00	39.00	23.93%	23.93%
Regularmente	48.00	87.00	29.45%	53.37%
Casi siempre	61.00	148.00	37.42%	90.80%
Siempre	15.00	163.00	9.20%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Fuente: Cuestionario empleada a los cadetes de la 127 Promoción de la EMCH "CFB"-2019.

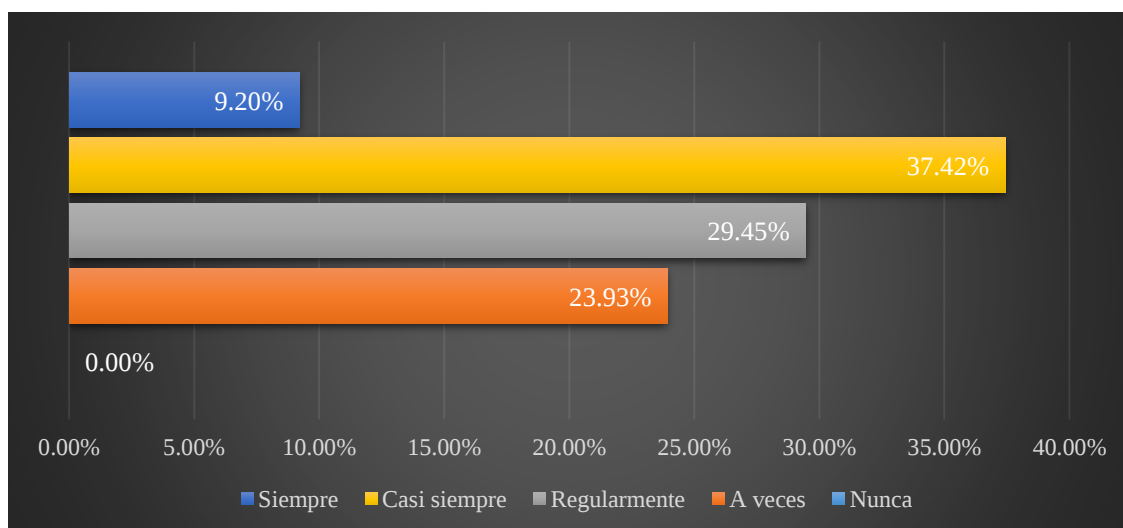


Figura 12. Estado anímico, Externar sentimientos y preocupaciones

Fuente: Tabla 16

Interpretación 12: En la Tabla 16 y la Figura 12 se aprecia que el 37.42% la mayoría precisa "Casi siempre", el 29.45% precisa "Regularmente", el 23.93% precisa "A veces", el 9.20% precisa "Siempre" y el 0.00% precisa "Nunca", teniendo en cuenta que la mayoría precisan que casi siempre pueden evitar atracones de comida por estrés, ansiedad, ira y depresión.

4.1.1. Interpretación

A. Cálculo de los resultados promedios según la Propuesta General (HG)

HG - Prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

HG₀ (Nula) – NO Prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

Tabla 17.
Validación de HG

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	12.33	12.33	7.57%	7.57%
A veces	23.25	35.58	14.26%	21.83%
Regularmente	35.00	70.58	21.47%	43.30%
Casi siempre	47.50	118.08	29.14%	72.44%
Siempre	44.92	163.00	27.56%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Interpretación HG: En relación a la Propuesta general; se aprecia que el 29.14% la mayoría precisa “Casi siempre”, el 27.56% precisa “Siempre”, el 21.47% precisa “Regularmente”, el 14.26% precisa “A veces” y el 7.57% precisa “Nunca”, teniendo en cuenta que la mayoría precisan que si se podría prevenir el sobrepeso en los cadetes de la 127 Promoción, dando un aumento de actividad física, una buena accesoria alimenticia y sobre todo controlar su estado anímico.

B. Cálculo de los resultados promedios según la Propuesta Específico 1 (HE1)

HE1 - Aumentar la actividad física de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

HE10 (Nula) – NO Aumentar la actividad física de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

Tabla 18.
Validación de HE1

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	6.75	6.75	4.14%	4.14%
A veces	17.50	24.25	10.74%	14.88%
Regularmente	29.50	53.75	18.10%	32.98%
Casi siempre	60.00	113.75	36.81%	69.79%
Siempre	49.25	163.00	30.21%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Interpretación HE1: En relación a la primera de las Propuesta específicas; se aprecia que el 36.81% la mayoría precisa “Casi siempre”, el 30.21% precisa “Siempre”, el 18.10% precisa “Regularmente”, el 10.74% precisa “A veces” y el 4.14% precisa “Nunca”, teniendo en cuenta que la mayoría precisan que necesitan aumentar las actividades físicas, para un mayor desempeño en sus entrenamientos y tareas cotidianas, y así poder prevenir el sobrepeso.

C. Cálculo de los resultados promedios según la Propuesta Específico 2 (HE2)

HE2 - Aplicar la orientación alimentaria de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

HE2₀ (Nula) – NO Aplicar la orientación alimentaria de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

Tabla 19.
Validación de HE2

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	28.00	28.00	17.18%	17.18%
A veces	33.00	61.00	20.25%	37.42%
Regularmente	42.25	103.25	25.92%	63.34%
Casi siempre	33.50	136.75	20.55%	83.90%
Siempre	26.25	163.00	16.10%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Interpretación HE2: En relación a la segunda de las Propuesta específicas; asimismo, se aprecia que el 25.92% la mayoría precisa “Regularmente”, el 20.55% precisa “Casi siempre”, el 20.25% precisa “A veces”, el 17.18% precisa “Nunca” y el 16.10% precisa “Siempre”, teniendo en cuenta que la mayoría precisan que en ocasiones o no muy constante, existen orientación o charlas alimenticias para la prevención del sobrepeso en los cadetes.

D. Cálculo de los resultados promedios según la Propuesta Específico 3 (HE3)

HE3 - Controlar el estado anímico de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

HE3o (Nula) – NO Controlar el estado anímico de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

Tabla 20.
Validación de HE3

Alternativa	fi	Fi	fr (%)	Fr (%)
Nunca	2.25	2.25	1.38%	1.38%
A veces	19.25	21.50	11.81%	13.19%
Regularmente	33.25	54.75	20.40%	33.59%
Casi siempre	49.00	103.75	30.06%	63.65%
Siempre	59.25	163.00	36.35%	100.00%
TOTAL	163		100.00%	

Interpretación HE3: En relación a la tercera de las Propuesta específicas; por último, se aprecia que el 36.35% la mayoría precisa “Siempre”, el 30.06% precisa “Casi siempre”, el 20.40% precisa “Regularmente”, el 11.81% precisa “A veces” y el 1.38% precisa “Nunca”, teniendo en cuenta que la mayoría precisan que definitivamente el cadete se deja influenciar por el estado anímico que pueda presentar, que podría dar en contra del sobrepeso en el cadete.

4.2. Discusión

En lo relacionado a nuestras Propuesta podemos extraer lo siguiente:

En relación a la Propuesta General, Prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019; se ha podido establecer un resultado de 56.70% por el nivel alto del promedio. Validándola, en tal sentido; Flórez M. M. (2011): quien determina que la prevalencia de obesidad fue mayor que la de obesidad, de acuerdo con la clasificación del estado nutricional por índice de masa corporal en relación con la edad con porcentajes de 27% y 14%, respectivamente. En la cintura, se encontró un mayor porcentaje de niños diagnosticados con obesidad como obesidad, con porcentajes de 16% y 5%, respectivamente. Los niños que fueron diagnosticados con obesidad debido a su reserva de grasa no encontraron obesidad, pero el 33% de la población era obesa. Estadísticamente hablando, usando la índice kappa de Cohen, se encontró que la correspondencia entre el índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura es débil y la correspondencia entre el índice de masa corporal con el porcentaje de reserva de masa grasa y la circunferencia de la cintura con el porcentaje de La reserva de grasa no es suficiente. Según el IMC, la prevalencia de sobrepeso y obesidad de la escuela militar en la población escolar es del 41,27%, para la circunferencia de la cintura del 20,63% y para el exceso de reserva de masa grasa del 33%. El indicador del índice de masa corporal tiene una limitación porque no tiene en cuenta la composición corporal. Por lo tanto, se recomienda relacionar los tres métodos para diagnosticar la obesidad.

Asimismo, en relación a la primera Propuesta Específica, Se puede aumentar la actividad física de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019; en un promedio aritmético obtenido por los resultados de cada indicador de un 67.02% por el nivel alto del promedio. Validándola, en tal sentido; Mencias, R. E. (2014): quien determina que evaluación de características generales, estado nutricional, evaluación bioquímica y actividad física. Como resultado, obtenga el 99.6% del sexo masculino. La edad promedio es de 39.25 años, con una edad mínima de 26 años y una edad máxima de 59 años. Se encontró una relación entre el estado nutricional y la circunferencia de la cintura, la

índice cintura / cadera y la actividad física, siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p. < 0.05$) y aquellas ($p. > 0.05$) de acuerdo con las debidas a la glucosa, El colesterol, los triglicéridos, el colesterol medido en la evaluación bioquímica, HDL y LDL estaban relacionados con la actividad física. Se concluye que el estado nutricional está relacionado con el rendimiento físico porque acepta la Propuesta basada en el estado nutricional medido por el IMC y la actividad física. Se recomienda que haya un nutricionista en cada instalación que realice controles nutricionales regulares y pueda prevenir diversas enfermedades.

Cómo también, en relación a la segunda Propuesta Específica, Se puede aplicar la orientación alimentaria de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019; en un promedio aritmético obtenido por los resultados de cada indicador de un 36.66% por el nivel bajo del promedio. Validándola, en tal sentido; Carbajal C. A. & Laurente M. I. (2017): quienes determinan que en términos de estilo de vida, el 61.4% tiene un estilo de vida poco saludable y el 38.6% uno saludable. Con respecto al IMC, el 48,6% tiene un IMC normal, el 48,6% tiene sobrepeso y el 2,9% tiene un grado de obesidad I. Con respecto a los alimentos, el 78.6% no son saludables y el 21.4% son saludables; En términos de actividad física, el 57.1% no es saludable y el 42.9% es saludable; En términos de control médico, el 61.4% no es saludable y el 38.6% es saludable; El 55.7% del consumo de contaminantes no es saludable y el 44.3% es saludable; Con respecto al descanso y al sueño, el 80.00% no es saludable y el 20.00% no es saludable. La relación entre el estilo de vida y el índice de masa corporal entre los agentes de policía de la agencia sectorial Santa Ana Huancavelica 2017 no es significativa.

Por último, en relación a la tercera Propuesta Específica, Se puede controlar el estado anímico de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019; en un promedio aritmético obtenido por los resultados de cada indicador de un 66.41% por el nivel bajo del promedio. Validándola, en tal sentido; Herrera D. (2019): quien determina que se encontró que con mayores afectividades negativas había un mayor temor a la comida. Cuanto

menor es la presencia de afectividad positiva, mayor es la presencia de comportamiento incontrolado hacia la comida. Con respecto a la regulación emocional, se encontró que un mayor uso de la estrategia de reevaluación cognitiva está relacionado con un comportamiento alimentario hedónico más fuerte. Finalmente, se descubrió que la estrategia de supresión emocional estaba relacionada con el comportamiento temeroso hacia la comida. También se descubrió que las mujeres están más predispuestas a un comportamiento que asusta a los alimentos.

CONCLUSIONES

1. Teniendo en consideración la Propuesta General que señala: Prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019; se puede concluir que los cadetes deben de prevenir el sobrepeso, falta de un entrenamiento físico constante y progresivo, la poca frecuencia de orientación alimenticia, también la falta de bastantes proteínas en sus alimentos y el estado de ánimo afecta circunstancialmente.
2. Teniendo en consideración la Propuesta Especifica 1 que señala: Aumentar la actividad física de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019; se puede determinar que no están contentos con su progresión de semanal de entrenamiento físico.
3. Teniendo en consideración la Propuesta Especifica 2 que señala: Aplicar la orientación alimentaria de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019; se puede determinar que los cadetes comen más de 3 veces reglamentarias al día en un ser humano, por lo tanto, no existe una orientación alimenticia profesional.
4. Teniendo en consideración la Propuesta Especifica 2 que señala: Se puede controlar el estado anímico de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019; se puede determinar que las rutinas de entrenamiento físico no progresan ya que se siguen practicando los mismos ejercicios de hace mucho tiempo, sin ver buenos resultados en la ejecución de estos.

RECOMENDACIONES

1. En consideración a la conclusión 1, se recomienda a la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” que es muy importante estudiar la alimentación y la rutina de entrenamiento de los cadetes esto con el fin de tener un control sobre ellos en su estado anímico y así velar por su bienestar, sobre todo en prevenir el sobrepeso.
2. En consideración a la conclusión 2, se recomienda los horarios diarios de entrenamiento físico con una variada rutina de ejercicios para que el desarrollo de estas actividades sea ameno.
3. En consideración a la conclusión 3, se recomienda la preparación de alimentos para los cadetes de acuerdo al esfuerzo físico que realizan a diario, esto con el fin de recuperar las energías perdidas en el desarrollo de las actividades. También se puede coordinar y utilizar una alimentación balanceada para los cadetes durante toda su estadía en la escuela.
4. En consideración a la conclusión 4, se recomienda que sigan un constante entrenamiento para que así la evolución del cuerpo de los cadetes mejore, todo esto que debe tener un seguimiento para ver cómo van los cadetes si están o no están teniendo los resultados que buscan, en caso que no tengan mejoras cambiar el entrenamiento hasta lograr el objetivo.

REFERENCIAS

- Abellán Alemán, J., Sainz de Baranda Andujar, P., & Ortín, E. J. (22 de Marzo de 2014). *GUÍA PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CON RIESGO CARDIOVASCULAR*. Obtenido de SEH-LELHA: <https://www.seh-lelha.org/guia-la-prescripcion-ejercicio-fisico-pacientes-riesgo-cardiovascular-sehlelha-2014/>
- Aeál. (20 de Febrero de 2017). *Alimentación saludable*. Obtenido de ¿Qué características debe de tener una alimentación saludable?: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- Alpaca, C. J., & Yampasi, K. G. (2014). *Tesis de Maestría denominado: “Correlación entre el índice de masa corporal (IMC) con el índice de masa adiposa (BAI) en el personal en formación de una institución militar de Lima durante el 2014”*. Lima, Perú: Universidad Peruana De Ciencias Aplicadas.
- Boeckh-Behrens, W. U., & Buskies, W. (2005). *Entrenamiento de la Fuerza*. España: Paidotribo.
- Calero, J. L. (2002). Investigación cualitativa y cuantitativa. Problemas no resueltos en los debates actuales. *Rev. Cubana Endocrinol* 2000.
- Campos, D. G. (27 de Febrero de 2019). *Ejercicio Físico en Personas con Sobrepeso / Obesidad; La Importancia de Incluir el Entrenamiento de la Fuerza*. Obtenido de G-SE: <https://g-se.com/ejercicio-fisico-en-personas-con-sobrepeso-obesidad-la-importancia-de-incluir-el-entrenamiento-de-la-fuerza-bp-B5c7696808cf1a>
- Carbajal, A. N., & Laurente, M. I. (2017). *Tesis de Licenciatura denominado: “Estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, Comisaria Sectorial Santa Ana - Huancavelica 2017”*. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica.
- Casanueva, E. (2003). *Nutriología médica, Los alimentos y la dieta*. pp 501- 507: Los condimentos del plato del bien comer, en Cuadernos de Nutrición Vol 26.

- Coburn, J., & Malek, M. (2016). *Manual NSCA Fundamentos del entrenamiento personal*. Badalona, España: 2.ª edición. Paidotribo.
- Europa Press. (08 de Febrero de 2018). *Militar, la profesión con más riesgo de engordar*. Obtenido de El Periódico: <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20180207/militar-profesion-riesgo-engordar-6607202>
- FEC - Dietas. (2019). *Dieta para el Sobrepeso*. Obtenido de Fundación Española del Corazón: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1350-dieta-sobrepeso.html>
- Flórez, M. M. (2011). *Tesis de Licenciatura denominado: “Prevalencia de sobrepeso y obesidad por índice de masa corporal, porcentaje de masa grasa y circunferencia de cintura en niños escolares de un colegio militar en Bogotá D.C. Colombia”*. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
- FRD. (27 de Mayo de 2012). *Orientacion Alimentaria*. Obtenido de Nutrición Informativa: <http://blogdemgl.blogspot.com/2012/05/orientacion-alimentaria.html>
- García, J. (2017). *Tesis de Maestría denominado: “Evaluación de proceso del programa “Atención del Sobrepeso y Obesidad en el Hospital Militar de Zona, Cuernavaca-Morelos”*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Gentil, P. (2015). *Adelgazamiento: Rompiendo Mitos y Cambiando Paradigmas*. 3.ª edición.
- Hernández, E. A. (1998). *Modalidad de la Investigación Científica*. D.F. México: MC Craw.
- Hernández, Fernández, & Baptista. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Levine, J. (09 de Agosto de 2007). *Nonexercise activity thermogenesis – liberating the life-force*. Obtenido de Wiley Online Library: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2796.2007.01842.x>

- Mencias, R. E. (2014). *Tesis de Licenciatura denominado: “Relación entre estado nutricional y el rendimiento físico de los militares de la Base Aérea del Ala de Combate N° 23 de la ciudad de Manta 2014”*. Riobamba, Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- Nieman, D. (1999). *Exercício e Saúde*. São Paulo: Manole.
- NOM-043-SSA2-2005. (2005). *Promoción y educación para la salud en materia alimentaria*. NORMA Oficial Mexicana: Criterios para brindar orientación.
- Pérez, J., & Gardey, A. (2016). *Definición de sobrepeso*. Obtenido de Definicion.de: <https://definicion.de/sobrepeso/>
- Pescatello, L., & ACSM’S. (2014). *American College of Sports Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. NINTH EDITION. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health.
- Pimentel, S. (22 de Julio de 2016). *Controlar las emociones contribuye a evitar el sobrepeso y la obesidad*. Obtenido de Salud: <https://ssj.jalisco.gob.mx/prensa/noticia/6706>
- Ramírez, J. (14 de Abril de 2020). *Las emociones sí causan obesidad y sobrepeso*. Obtenido de Salud: <https://selecciones.com.mx/problemas-emocionales-y-obesidad/>
- Redacción Publimetro. (06 de Marzo de 2018). *Perú es el tercer país de la región en obesidad y sobrepeso*. Obtenido de Publimetro.pe: <https://publimetro.pe/actualidad/peru-tercer-pais-region-obesidad-y-sobrepeso-71459-noticia/>
- Ríos, E., Durán, L. R., & Santos, J. I. (2010). *Programa de Salud Para Pueblos Indígenas*. Manual de Nutrición y Orientación Alimentaria.
- Significados. (27 de Mayo de 2020). *Sobrepeso*. Obtenido de Significados.com: <https://www.significados.com/sobrepeso/>
- Suárez, W., & Sánchez, A. J. (18 de Agosto de 2017). *Valoración de la condición física en la obesidad*. Obtenido de ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/319165094_Valoracion_de_la_condicion_fisica_en_la_obesidad

Vorvick, L. (28 de Junio de 2018). *Sobrepeso*. Obtenido de Medline Plus:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003101.htm>

Yañez, C. (19 de Marzo de 2017). *Uno de cada tres militares del país tiene obesidad o presenta sobrepeso*. Obtenido de La Tercera:
<https://www.latercera.com/noticia/uno-tres-militares-del-pais-obesidad-presenta-sobrepeso/>

Zorrilla. (1993). la investigación se clasifica en cuatro tipos: básica, aplicada, documental, de campo o mixta.

ANEXO

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

<i>PROBLEMAS</i>	<i>OBJETIVOS</i>	<i>PROPUESTA</i>	<i>VARIABLES</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>DISEÑO METODOLÓGICO E INSTRUMENTOS</i>
Problema General ¿De qué manera se puede prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019? Problema Especifico 1 ¿De qué manera se puede aumentar la actividad física de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019? Problema Especifico 2 ¿De qué manera se puede aplicar la orientación alimentaria de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019? Problema Especifico 3 ¿De qué manera se puede controlar el estado anímico los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?	Objetivo General Determinar la manera que se puede prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019. Objetivo Especifico 1 Determinar la manera que se puede aumentar la actividad física de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019. Objetivo Especifico 2 Determinar la manera que se puede aplicar la orientación alimentaria de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019. Objetivo Especifico 3 Determinar la manera que se puede controlar el estado anímico de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.	Propuesta General Prevenir el Sobrepeso de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019. Propuesta Especifico 1 Aumentar la actividad física de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019. Propuesta Especifico 2 Aplicar la orientación alimentaria de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019. Propuesta Especifico 3 Controlar el estado anímico de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.	Sobrepeso	Actividad física	• Rutina de entrenamiento • Frecuencia de entrenamiento • Resistencia física • Tareas cotidianas	Tipo investigación Básica Descriptivo Diseño de investigación No experimental transversal Enfoque de investigación Cuantitativo Técnica Encuesta Instrumentos Cuestionario Población 281 Cadetes de la 127 Promoción de la EMCH Muestra 163 Cadetes de la 127 Promoción de la EMCH Métodos de Análisis de Datos Análisis de resultados
				Orientación alimentaria	• Hidratación • Dieta balanceada • Hábitos alimenticios • Suplementos	
				Estado anímico	• Mejorar la autoestima • Cumplir tus propósitos • Ser optimistas • Externar sentimientos y preocupaciones	

Anexo 02: Instrumentos de recolección

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”

SOBREPESO DE LOS CADETES DE LA 127 PROMOCIÓN DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” 2019

Nota: Se agradece anticipadamente la colaboración de los cadetes de la 127 Promoción, que nos colaboraron amablemente.

RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SEGÚN SU CRITERIO, MARQUE CON UNA “X” EN LA ALTERNATIVA QUE LE CORRESPONDE:

ESCALA DE LIKERT

1	2	3	4	5
Nunca	A veces	Regularmente	Casi siempre	Siempre
SOBREPESO				
1	¿Usted logra terminar su rutina de entrenamiento diario?		1	2 3 4 5
2	¿Con que frecuencia se da los entrenamientos de la escuela?		1	2 3 4 5
3	¿Considera tener una suficiente resistencia física como cadete de la escuela?		1	2 3 4 5
4	¿Considera estar muy atareado con los deberes y responsabilidades de la escuela?		1	2 3 4 5
5	¿Con que frecuencia se hidrata?		1	2 3 4 5
6	¿Realiza con frecuencia alguna dieta balanceada?		1	2 3 4 5
7	¿Considera tener malos hábitos alimenticios?		1	2 3 4 5
8	¿Usted ingiere algún suplemento vitamínico para compensar su deficiencia?		1	2 3 4 5
9	¿Consideras que estas conforme con tu actual cuerpo físico?		1	2 3 4 5
10	¿Cumples con tus propósitos diarios en base a tu debido entrenamiento?		1	2 3 4 5
11	¿Te consideras una persona optimista dejando no afectarse emocionalmente?		1	2 3 4 5
12	¿Consideras que puedes evitar atracones de comida por estrés, ansiedad, ira y depresión?		1	2 3 4 5

Anexo 03: Base de datos

V	Nunca	A veces	Regularmente	Casi siempre	Siempre	O AL	Nunca	A veces	Regularmente	Casi siempre	Siempre	O AL (%)
1	0	25	38	27	73	163	0.00%	15.34%	23.31%	16.56%	44.79%	100.00%
2	0	2	29	107	25	163	0.00%	1.23%	17.79%	65.64%	15.34%	100.00%
3	0	13	37	21	92	163	0.00%	7.98%	22.70%	12.88%	56.44%	100.00%
4	27	30	14	85	7	163	16.56%	18.40%	8.59%	52.15%	4.29%	100.00%
5	0	0	28	71	64	163	0.00%	0.00%	17.18%	43.56%	39.26%	100.00%
6	31	71	43	15	3	163	19.02%	43.56%	26.38%	9.20%	1.84%	100.00%
7	45	32	57	18	11	163	27.61%	19.63%	34.97%	11.04%	6.75%	100.00%
8	36	29	41	30	27	163	22.09%	17.79%	25.15%	18.40%	16.56%	100.00%
9	0	10	21	34	98	163	0.00%	6.13%	12.88%	20.86%	60.12%	100.00%
10	9	28	37	67	22	163	5.52%	17.18%	22.70%	41.10%	13.50%	100.00%
11	0	0	27	34	102	163	0.00%	0.00%	16.56%	20.86%	62.58%	100.00%
12	0	39	48	61	15	163	0.00%	23.93%	29.45%	37.42%	9.20%	100.00%
HG	12.33	23.25	35.00	47.50	44.92	163	7.57%	14.26%	21.47%	29.14%	27.56%	100.00%
HE1	6.75	17.50	29.50	60.00	49.25	163	4.14%	10.74%	18.10%	36.81%	30.21%	100.00%
HE2	28.00	33.00	42.25	33.50	26.25	163	17.18%	20.25%	25.92%	20.55%	16.10%	100.00%
HE3	2.25	19.25	33.25	49.00	59.25	163	1.38%	11.81%	20.40%	30.06%	36.35%	100.00%

Anexo 04: Validación del instrumento por expertos

Anexo 05: Constancia de entidad donde se efectuó la investigación



Escuela Militar de Chorrillos
"Coronel Francisco Bolognesi"

Alma Máter del Ejército del Perú

SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA

El que suscribe, Sub Director de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", deja:

CONSTANCIA

Que a los Cadetes: GOMEZ FLORES, ANDERSON; CUYOTUPAC VENTURA, CESAR RODOLFO; identificados con DNI N° 73963593, 74903121; con los que han realizado trabajo de investigación de los cadetes de la 127 Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2019; como parte de su tesis OBREPESO DE LOS CADETES DE LA 127 PROMOCIÓN DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" 2019 para optar el Grado de Bachiller en Ciencias Militares.

Se expide la presente constancia a solicitud de los interesados, para los fines convenientes.

Chorrillos, 11 de Mayo de 2021



O - 0000000000- A+

NOMBRE Y APELLIDO

CRL XXX

Sub Director Académico de la EMCH
 "Coronel Francisco Bolognesi"

Anexo 06: Compromiso de autenticidad del instrumento

Los Cadetes en Ciencias Militares, INF GOMEZ FLORES, ANDERSON; INF CUYOTUPAC VENTURA, CESAR RODOLFO; autores del trabajo de investigación titulado “SOBREPESO DE LOS CADETES DE LA 127 PROMOCIÓN DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” 2019”

Declaran:

Que, el presente trabajo de investigación ha sido íntegramente elaborado por el suscrito y que no existe plagio alguno, presentado por otra persona, grupo o institución, comprometiéndonos a poner a disposición del COEDE (EMCH) los documentos que acrediten la autenticidad de la información proporcionada; si esto fuera solicitado por la entidad.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto en los documentos como en la información aportada.

Nos afirmamos y ratificamos en lo expresado, en señal de lo cual firmamos el presente documento.

Chorrillos, __ de noviembre del 2019

A. GOMEZ F.
DNI: 73963593

C. CUYOTUPAC V.
DNI: 74903121

Anexo 2



Instrumento de recolección

Anexo 3



Base de datos

Anexo 4



Validación del instrumento por expertos

Anexo 5



Constancia de entidad donde se efectuó la investigación

Anexo 6



Compromiso de autenticidad del instrumento

Anexo 7



Asesor y miembros del jurado

Anexo 8



**Compromiso ético, declaración jurada de autoría,
autenticidad y no plagio**

Anexo 9



Certificado de turnitin

Anexo 10



Acta de sustentación de tesis

