

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

“Factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA

AUTORA: Egoavil Rivera, Yiyinoelia Natividad

ASESORA: Verde Rivera, Cesia Steis

HUÁNUCO – PERÚ

2026

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

D

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciado(a) en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 72166233

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 72628576

Grado/Título: Maestro en gerencia en salud

Código ORCID: 0009-0001-8238-2393

H

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Leiva Yaro, Amalia Verónica	Doctora en ciencias de la salud	19834199	0000-0001-9810-207X
2	Céspedes y Argandoña, Lilia	Especialista en enfermería en centro quirúrgico	22422416	0000-0002-6009-6943
3	Merino Gastelu, Carmen	Maestra en ciencias de la salud con mención en gerencia en servicios de salud	23008111	0000-0002-6863-032X



UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Tingo María, siendo las 12:00 horas del día 16 del mes de abril del año dos mil veintiséis, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió en el auditorium de la Facultad de Ciencias de la Salud el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- DRA. AMALIA VERONICA LEIVA YARO (PRESIDENTA)
- MG. CARMEN MERINO GASTELU (SECRETARIA)
- LIC. ENF. LILIA CESPEDES Y ARGANDOÑA (VOCAL)


- MG. CESIA STEIS VERDE RIVERA (ASESOR)

Nombrados mediante Resolución N° 0611-2026-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado "FACTORES DE RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2025", presentado por la Bachiller en Enfermería SRTA. EGOAVIL RIVERA, YIYINOELIA NATIVIDAD, Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería.


Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado Por, Unanimidad con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de Buena.

Siendo las, 12:00 pm horas del día 16 del mes de abril del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


DRA. AMALIA VERONICA LEIVA YARO
N° DNI: 19834199
CODIGO ORCID: 0000-0001-9810-207X
PRESIDENTA


MG. CARMEN MERINO GASTELU
N° DNI: 23008111
CODIGO ORCID: 0000-0002-4863-032X
SECRETARIA


LIC. ENF. LILIA CESPEDES Y ARGANDOÑA
N° DNI 22422416
CODIGO ORCID: 0000-0002-8009-6943
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: YIYINOELIA NATIVIDAD EGOAVIL RIVERA, de la investigación titulada "FACTORES DE RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2025", con asesor(a) CESIA STEIS VERDE RIVERA, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 4286-2025-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 24 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 12 de diciembre de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

76. EGOAVIL RIVERA, YIYINOELIA NATIVIDAD.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%	24%	10%	14%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe	6%
	Fuente de Internet	
2	Submitted to Universidad de Huanuco	3%
	Trabajo del estudiante	
3	distancia.udh.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
4	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	
5	Submitted to aesanlucas	1%
	Trabajo del estudiante	
6	ciencialatina.org	1%
	Fuente de Internet	
7	repositorio.unfv.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	repositorio.upsjb.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

En primer lugar, a Dios, por guiarme en cada momento y desde antes, por encaminarme y motivarme a seleccionar esta profesión por mi aptitud y la capacidad humana para servir.

A los seres queridos como mi madre, por apoyarme incondicionalmente, por creer en mí y por motivarme a continuar siempre adelante para así poder lograr mis metas y sueños pre establecidos por su fortaleza

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, a DIOS por darme la vida, por bendecirme y ser mi apoyo espiritual en mi camino y estar siempre conmigo a lograr todas mis metas.

A mi madre por darme el apoyo tanto económica, emocional y moralmente, por brindarme su paciencia, consejos y todo su esfuerzo para poder lograr uno de mis objetivos propuestos.

A los docentes de la universidad, que nos brindaron sus enseñanzas y apoyo para continuar con esta carrera.

Agradezco también a mi asesora Mg. Cesia Verde Rivera y mis jurados revisores quienes me motivaron a seguir adelante hasta cumplir el objetivo.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPITULO I.....	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1 PROBLEMA GENERAL	16
1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	16
1.3 OBJETIVO GENERAL.....	16
1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.5 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.5.1 A NIVEL TEÓRICO.....	17
1.5.2 A NIVEL PRÁCTICO.....	17
1.5.3 A NIVEL SOCIAL	18
1.5.4 A NIVEL METODOLÓGICO.....	18
1.6 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.7 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
CAPITULO II.....	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	20
2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES	20
2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES	21
2.1.3 ANTECEDENTE LOCAL.....	23
2.2 BASES TEÓRICAS	24
2.2.1 TEORÍA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.....	24
2.2.2 TEORÍA SOBRE EL ENTORNO DE NIGHTINGALE.....	24

2.3	DEFINICIONES CONCEPTUALES	25
2.3.1	FACTORES DE RIESGO.....	25
2.3.2	DIMENSIONES DE LA VARIABLE FACTORES.....	25
2.3.3	SOBREPESO Y OBESIDAD.....	26
2.4	HIPOTESIS	27
2.4.1	HIPÓTESIS GENERAL.....	27
2.4.2	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	28
2.5	VARIABLE DE SUPERVISIÓN.....	29
2.5.1	VARIABLE DE ASOCIACIÓN	29
2.5.2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN	29
2.6	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	30
CAPITULO III.....		32
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.....		32
3.1	TIPO DE INVESTIGACION	32
3.1.1	ENFOQUE	32
3.1.2	ALCANCE O NIVEL.....	32
3.1.3	DISEÑO METODOLÓGICO.....	32
3.2	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	33
3.3	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS	34
3.3.1	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	35
3.3.2	PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	36
3.4	TECNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LA INFORMACION	36
3.5	ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN	38
CAPITULO IV.....		39
RESULTADOS.....		39
4.1	PROCESAMIENTO DE DATOS.....	39
4.2	CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS	44
CAPITULO V.....		48
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....		48
5.1	PRESENTAR LA CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	48
CONCLUSIONES		53

RECOMENDACIONES.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
ANEXOS.....	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Descripción según las características sociodemográficos en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	39
Tabla 2 Descripción según los ítems de los factores de riesgo biológico en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	40
Tabla 3 Descripción según los ítems de los factores de riesgo alimentarios en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	40
Tabla 4 Descripción según los ítems de factores de riesgos de la actividad física en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	41
Tabla 5 Descripción según los ítems de factores de riesgo del descanso en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	41
Tabla 6 Descripción según las dimensiones de los factores de riesgos en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	42
Tabla 7 Descripción según los factores de riesgo consolidado en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.....	42
Tabla 8 Descripción según el peso de los adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	43
Tabla 9 Descripción según la talla de los adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	43
Tabla 10 Descripción de la población según el índice de masa corporal en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	44
Tabla 11 Relación entre los factores de riesgo a sobre peso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	44
Tabla 12 Relación entre las características sociodemográficas y el sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025 ...	45
Tabla 13 Relación de factores de riesgos biológicos con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	46
Tabla 14 Relación de factores de riesgo alimentario con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	46
Tabla 15 Relación de factores de riesgo de la actividad física con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025 ...	47
Tabla 16 Relación de factores del riesgo de descanso con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	47

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	61
ANEXO 2 INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE LOS DATOS ANTES DE LA VALIDACION.....	64
ANEXO 3 FICHA PARA EVALUAR EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS	66
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	69
ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN	70
ANEXO 6 DOCUMENTO SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	81
ANEXO 7 DOCUMENTO DE AUTORIZACION PARA LA EJECUCION DEL TRABAJO DE INVESTIGACION	82
ANEXO 8 BASE DE DATOS.....	83

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025. **Método:** Estudio tipo observacional, prospectivo, transversal y analítico. La muestra estuvo conformada por 294 participantes y la muestra 167, los datos se recolectaron utilizando la técnica de la encuesta, para el análisis de datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 25.0. **Resultados:** El 83,8% fueron adultos de 30 a 59 años; 56,3% masculino; 73,7% empleados; 52,1% zonas urbanas; 55,7% soltero y 50,3% grado de instrucción superior. También se observa que 66,5% fue un factor de riesgo en dimensión biológico; 79,0% fue factor de riesgo en alimentario; 74,3% fue factor de riesgo en actividad física y 50,3% no fue un factor de riesgo en descanso, en los factores de riesgo consolidado un 52,1% si fue un factor. Según índice de masa corporal el 52,1% presentaron sobrepeso; el 36,5% tuvieron obesidad. Contrastando las variables factores de riesgo según dimensiones, las características sociodemográficas con el sobrepeso y obesidad, el valor de p es menor o igual a 0,05 en todas las dimensiones, así que se decide aceptar las hipótesis investigativas y rechazar las nulas. **Conclusión:** Se concluye que existió relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

Palabras clave: factores de riesgo, sobrepeso, obesidad, adultos, Afilador (fuente: DeCS-BIREME).

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between risk factors for overweight and obesity in adults in the Afilador-Tingo Maria-2025 Population Center. **Method:** Observational, prospective, cross-sectional and analytical study. The sample consisted of 294 participants and the remaining 167. Data were collected using the survey technique; SPSS version 25.0 was used for data analysis. **Results:** 83.8% were adults (30 to 59 years old); 56.3% male; 73.7% employed; 52.1% from urban areas; 55.7% single; and 50.3% with a higher education degree. It is also observed that 66.5% was a risk factor in the biological dimension; 79.0% was a risk factor in the dietary dimension; 74.3% were considered risk factors during physical activity, and 50.3% were not considered risk factors during rest. Among the consolidated risk factors, 52.1% were considered risk factors. According to body mass index, 52.1% were overweight; this was followed by 36.5% who were obese. When comparing the risk factor variables according to dimensions, sociodemographic characteristics with overweight and obesity, the p value was ≤ 0.05 in all dimensions, leading to the decision to accept the research hypotheses and reject the null hypothesis. **Conclusion:** It is concluded that there was a relationship between risk factors for overweight and obesity in adults in the Afilador-Tingo Maria-2025 Population Center.

Keywords: risk factors, overweight, obesity, adults, Afilador (source: DeCS-BIREME).

INTRODUCCIÓN

Estudio llevado a cabo sobre factores de riesgo al sobrepeso el cual se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa, esta condición tiene predisposición de ciertos elementos como los casos hereditarios, fisiológicos y ambientales, combinados con la alimentación, la actividad física y las opciones de falta de ejercicio; es por ello que se tuvo motivo para comprender y estudiar dichos factores, de esta manera proponer mecanismos que permitan implementar estrategias de prevención eficaces, reduciendo así sus complicaciones asociadas o concomitantes.

Estudio indicativo que se realizó con fines estrictamente académicos y de este modo aportar a los conocimientos respecto a la temática planificada que en la actualidad se viene observando que aumentan; las mismas que se desarrollaron sin contratiempos esperando que los lectores y estudiosos tomen como una guía a seguir.

Por lo mencionado anteriormente se llegó a plantear este problema para así poder determinar la cuáles son los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo María.

En donde el estudio está dividido en cinco capítulos. El primer capítulo incluye el problema, los objetivos, la justificación, las limitaciones y la viabilidad.

En el capítulo 2, las bases teóricas, las definiciones conceptuales y los antecedentes se encuentran en el marco teórico del segundo capítulo. También están presentes las hipótesis y las variables de estudio con su respectiva operacionalización.

El tercer capítulo incluye la metodología del estudio, el tipo de investigación, el enfoque, el alcance y el diseño. También se toma en cuenta la población y la muestra, así como los métodos e instrumentos utilizados para recopilar.

El capítulo cuarto exhibe los hallazgos de la investigación, incluyendo las correspondientes interpretaciones y las tablas creadas.

Finalmente, en el quinto capítulo se presenta la discusión de los resultados y después las recomendaciones y conclusiones. Las referencias bibliográficas y los anexos son también componentes de este trabajo de investigación con las cuales se concluyen.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El Instituto Nacional del Cáncer ⁽¹⁾ ha mencionado que los factores de riesgo son cualquier objeto circunstancias o elementos que afecten o existan la probabilidad de sufrir una enfermedad, como el sobrepeso la obesidad. Algunos factores de riesgo se pueden cambiar, como fumar, y algunos factores de riesgo no se pueden cambiar, como la edad o los antecedentes familiares; sin embargo, los factores que generan el sobrepeso y la obesidad como una mala alimentación o nutrición y las deficiencias en la actividad física están que causan el problema del sobrepeso en los adultos.

El Instituto Nacional de Salud ⁽²⁾ indicó que el sobrepeso y la obesidad es aumento de anormalidad o excesivamente de la grasa siendo perjudicial para la salud, este problema ya lleva mucho tiempo afectando a los adultos, jóvenes y niños teniendo valores de crecimiento de las personas que padecen de esta problemática hasta tres veces más altos en la actualidad; siendo ello un problema en la población; requiriendo ser analizada para contar con evidencias regionales que sirva de instrumento para que los gestores tomen decisiones en las acciones de promoción de la salud en nuestro contexto.

De igual manera la Clínica mayo ⁽³⁾ ha concluido que se considera sobrepeso aquellas personas que tengan índice de masa corporal igual o superior a 25, y la obesidad como un Índice de Masa Corporal igual o superior a 30. Estos datos se obtienen según los resultados de la medición antropométrica. Se logra hacer el cálculo dividiendo el peso en kilo gramos del paciente y la división entre el cuadrado de la talla o la talla al cuadrado; lográndose de esta manera identificar casos sin dificultad, con la rapidez y en cualquier lugar.

Malo, Castillo y Pajita ⁽⁴⁾, refirieron que un hecho actual se da en que la obesidad y el sobrepeso representan un gran desafío para la salud pública mundial, debido al aumento significativo en el consumo y mercado de los productos conocidos como ultra-procesados, que reemplazan en especial de

los pobladores adultos, siendo cada vez mayor en los diferentes grupos poblacionales.

La Organización Mundial de la Salud ⁽⁵⁾ en el 2022, uno de cada ocho personas padeció obesidad. También en ese año, 2500 millones de adultos mayores de 18 años sufrieron sobrepeso; de estos, 890 millones eran obesos, con estos resultados inculcaron las actividades de trabajo por el personal de salud.

La Organización Panamericana de la Salud ⁽⁶⁾ en 2022, mencionó que el 16% eran obesos. También más de 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años han tenido sobrepeso, de los cuales 160 millones eran obesos; cifras preocupantes que cada vez se incrementan en todos los lugares del mundo y en todos los contextos.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre ⁽⁷⁾ informo en el 2022 que cerca del 75% de los adultos estadounidenses de 20 años o más padecen sobrepeso u obesidad en cualquier momento de la vida, el sobrepeso y la obesidad provocaron trastornos graves de salud.

En Lima, en el 2020, Mejía, et al ⁽⁸⁾, encontró que los factores que presentaron obesidad en mayor porcentaje fueron del sexo masculino (94,4%) los que tenían sobrepeso y obesidad tenían 5,1 y 8,6 años más en promedio.

Instituto Nacional de Estadística e Informática ⁽⁹⁾ en el 2020, el 24,6% de las personas a partir de los 15 años presentaron obesidad, representando un incremento de 3,6% en comparación con años anteriores donde la incidencia de hipertensión arterial fue alta en áreas urbanas (26,9%) que en el área rural (14,5%). Este grupo recibió tratamiento médico durante los últimos doce meses.

En Huánuco el Instituto Peruano de Economía ⁽¹⁰⁾ en el 2021 ha reportado que el índice de masa corporal de las personas mayores de 15 años, fue 26,2 kg/m², significando sobrepeso, evidenciándose en mujeres que en varones (26,9 kg/m² y 25,3 kg/m², respectivamente) también en personas con nivel superior teniendo 27,8 kg/m².

La Clínica Barcelona ⁽¹¹⁾ hizo mención sobre las causas del problema siendo el principal problema metabólico, deficiente alimentación, aumento del colesterol y triglicéridos; asimismo el sobrepeso y la obesidad aumentaron los

riesgos cardiovasculares como factores ambientales y en muchos casos la predisposición genética.

La vigilancia de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad ⁽¹²⁾ mencionaron que las causas fueron las influencias genéticas, conductuales, metabólicas y hormonales en el aumento del peso corporal de las personas ocasionando obesidad cuando consumieron más calorías de las que gastaban en ejercicios y actividades cotidianas, haciendo que el organismo almacene calorías como grasa.

Niño ⁽¹³⁾ mencionó que las consecuencias del problema de la obesidad fueron las enfermedades crónicas pulmonares, enfermedades cardíacas, enfermedades hepáticas, trastornos ginecológicos, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, dislipidemias y enfermedad periodontal proporcionando un entorno no favorable.

El Centro para el control y prevención de enfermedades ⁽¹⁴⁾ evidenciaron que conforme el peso va en aumento hasta llegar a los grados de obesidad y sobrepeso presenta aumento de riesgos para la salud como el cáncer de colon, de mama, de endometrio, accidente cerebro vascular, infertilidad y otros.

Para el Ministerio de salud y protección social de Colombia ⁽¹⁵⁾ las alternativas de solución fueron mejorar la alimentación y hacerlo saludablemente para controlar el sobrepeso y sus consecuencias, promoviendo ambientes saludables, educación nutricional, supervisión y análisis nutricional. La concientización de los cuidadores para una alimentación balanceada según etapas de vida con porciones de calidad, frecuencia y consistencia de los alimentos

Después de examinar estos datos y evaluar la información, se determinó plantear el presente estudio.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cuál será la relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál será las características sociodemográficas relacionados con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro poblado de Afilador- Tingo Maria-2025?
- ¿Cuál será la relación entre los factores de riesgo biológico a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025?
- ¿Cuál será la relación entre los factores de riesgo alimentario a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025?
- ¿Cuál será la relación entre los factores de riesgo de actividad física a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025?
- ¿Cuál será la relación entre los factores de riesgo del descanso a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025?

1.3 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características sociodemográficas relacionados con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro poblado de Afilador- Tingo Maria-2025.

- Identificar la relación entre los factores de riesgo biológico a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025
- Conocer la relación entre los factores de riesgo alimentario a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025
- Identificar la relación entre los factores de riesgo de actividad física a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025
- Establecer la relación entre los factores de riesgo del descanso a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

1.5 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 A NIVEL TEÓRICO

En la actualidad “En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a sobrepeso: IMC igual o superior a 25 y obesidad: IMC igual o superior a 30” ⁽¹⁶⁾ y trae consigo varias consecuencias irreparables. La mala alimentación, el consumo de comidas (chatarra), el alcohol, el poco consumo de agua, son elementos normales dentro de la vida diaria de los adultos, que además pueden predisponer y causar problemas crónicos motivo por el cual el estudio se justificó a razón para que se pueda realizar de esta manera aportar con los resultados que sirvan de marco de referencia regional y poder utilizar como antecedente investigativo.

1.5.2 A NIVEL PRÁCTICO

El estudio es parte del campo "Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades". Como profesionales de enfermería, nos sirve como base para ayudar a conservar la salud de los individuos. Esto se logra por medio de la identificación y el desarrollo de estrategias para detectar enfermedades relacionadas. Además, el personal sanitario debe tomar parte mediante la asesoría, instruyendo a los

pacientes y sus familias, tanto formal como informalmente una vez que se lleguen a resultados finales en base al proceso investigativo.

1.5.3 A NIVEL SOCIAL

Posee una importancia social no solo porque abarca a la población adulta, sino también porque tiene un carácter tanto regional como nacional. En esta esfera social, todo comienza en casa y es desde ahí que deben empezar las soluciones, buscando valorar los alimentos y no utilizarlos para perjudicar la salud sino sea considerado como un factor protector.

1.5.4 A NIVEL METODOLÓGICO

En este estudio se buscó solucionar una de las mayores problemáticas que está creciendo cada vez más en los adultos, que es la obesidad y sobrepeso debido a una inadecuada alimentación, comida chatarra, también conocida como comida no saludable. En esencia, este trabajo intenta reunir toda la información más relevante de indagar que factores están causando el sobrepeso y obesidad en los adultos y sirva de guía metodológica para futuras investigaciones o estudios a desarrollarse.

1.6 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Una de las restricciones que surgió en la investigación fue la resistencia de la población objeto de estudio, a causa del tiempo insuficiente para contestar las preguntas de los instrumentos destinados a recopilar información por lo que se les tuvo con sensibilizar y luego ello aceptaron participar.

Otra de las limitaciones fueron también el hecho de tener peso aumentado y sean considerados como la muestra del estudio en personas con sobrepeso y obesidad tuvo temores.

1.7 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Se valoró la viabilidad del estudio debido a que, en términos económicos, el presupuesto que se planificaba estaba al alcance de la investigadora en su totalidad (100%) porque le interesaba a nivel académico personal.

Considerándose también como viable porque fue de interés para los sistemas de salud conocer datos actualizados de la región en temas de sobrepeso y obesidad que vienen afectando a la población con mayor incidencia al grupo poblacional de adultos.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En México 2022, Campos et al ⁽¹⁷⁾ realizaron un estudio titulado “Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022”, en los materiales y métodos, se examinaron los datos de 8,563 participantes. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022 determinó que la prevalencia del sobrepeso fue del 38.3%, la obesidad del 36.9% y la obesidad abdominal (OA) del 81%. Las mujeres presentaron un RM más elevado en cuanto a ser obesas (1.4) y tener OA (2.5). Los adultos con obesidad tuvieron más probabilidades de ser diagnosticados con hipertensión (3.6), diabetes (RM 1.7) y dislipidemia (RM 2.3) en comparación con los adultos de IMC normal.

Este estudio ha aportado en el marco teórico conceptual.

En México 2023, Peña et al ⁽¹⁸⁾ realizaron un estudio titulado “Prevalencia y Factores Asociados a Sobrepeso y Obesidad en Adultos de una Unidad de Medicina Familiar”. Metodología: fue tipo transversal y analítica. Los resultados mostraron que la prevalencia combinada de obesidad y sobrepeso fue del 71.6%, con 46% de personas afectadas siendo mujeres y un 42% hombres. Además, el 28% de mujeres y el 27% de los hombres tuvieron grados de obesidad, asociado a factores de riesgo modificables principalmente la dieta. Concluyeron que 7 de cada 10 pacientes tuvieron sobrepeso u obesidad, asociado a factores modificables, indicando la falta de consumo de frutas y ausencia de actividad física.

El estudio ha contribuido en la operacionalización de variables

En Ecuador 2022, Sinchiguano et al ⁽¹⁹⁾ realizaron un estudio titulado, “Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en Ecuador”, la metodología enmarca una revisión bibliográfica de tipo documental; en sus resultados el promedio de sobrepeso y obesidad en adolescentes fue en 22,53%, de área urbana fueron 23,66% y de rural 20,26%, concluyeron que en cuanto a obesidad tuvieron un promedio nacional 7,04%; Sin embargo, cuando se convierten en adultos, la obesidad crece un 14,80%. Esto indicaron que no se han conseguido grandes progresos para disminuir los índices de sobrepeso en lo concerniente a la obesidad.

Respecto al estudio ha aportado en la realización del marco teórico.

En Ecuador 2022, Valdés ⁽²⁰⁾ realizó un estudio titulado “Control del sobrepeso y la obesidad en adultos de Chimborazo, Ecuador”. La metodología fue el diseño cuasiexperimental que consiste en una intervención educativa para adultos; los resultados mostraron una edad media de 44,23 años y un mayor número de mujeres (60,56 %). La hipertensión arterial (50,56%) fue la enfermedad más reportada de entre aquellas que afectaban al 41,78% de la población. Las personas con nivel de conocimiento bajo (70,89%) fueron las que más predominaron al comienzo del estudio; en el postest, el 55,87% logró un nivel medio y el 34,27% llegó a un nivel alto.; que existe resultados elevados de obesidad en dicha población.

Este estudio ha aportado en la realización de los instrumentos o indicativos logrados en los resultados.

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

En Lima 2025, Obispo ⁽²¹⁾ ha realizado el estudio titulado “factores de riesgo relacionados a sobrepeso y obesidad en usuarios de un centro de salud I-3 en Lima – Perú, 2025”. La metodología fue un diseño analítico descriptivo, prospectivo y transversal, en sus resultados; el 74% mostraron un IMC superior al valor normal, con 34% de sobrepeso y un 40% de obesidad. En cuanto a factores de riesgo

nutricionales, todos estaban significativamente ($p < 0.001$) relacionados con la obesidad o el sobrepeso. Estos eran: ingerir únicamente alimentos que le agraden (95.2%), comer hasta saciarse (72.3%), preferencia de comidas fritas (50.7%) y bebidas azucaradas (80.8%) y consumir comida rápida (62.3%), el consumo de licor y la inactividad física demostraron tener asociación significativa con el desarrollo de sobrepeso u obesidad en esta población.

Este estudio ha contribuido en la discusión de los resultados

En Lima 2023, Anicama ⁽²²⁾ realizó un estudio titulado “Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú” Metodología: fue un estudio de tipo cuantitativo, observacional, retrospectivo, analítico, transversal, cuyos resultados según los niveles de IMC, los factores de riesgo asociados a la obesidad y el sobrepeso fueron: edad (26 a 40 años) ($p=0.024$) sexo masculino ($p=0.000$), estar soltero ($p=0.000$), tener nivel educativo alto ($p=0.000$), ser bombero o no ($p=0.000$), las horas que se pasa en la compañía ($p=0.000$), el consumo de alcohol ($p=0.018$) y el consumo de frutas y verduras ($p=0.036$). En cambio, los siguientes factores no mostraron relación con el sobrepeso y la obesidad: lugar de trabajo ($p=0.119$), estado activo como bombero ($p=0.257$), tiempo dedicado a la actividad física ($p=0.051$) y consumo de comida rápida o chatarra ($p=0.532$).

El estudio ha aportado en la contrastación de las hipótesis

En Lima 2022, Tataje ⁽²³⁾ realizó un estudio titulado, “Factores asociados a obesidad en adultos con exceso de peso de un centro de atención primaria de Lima Sur-2022”, Metodología fue un estudio tipo transversal, descriptivo. Resultados con una población disponible de 6,830 adultos de ambos sexos según con años de vida perdidos en el Centro materno infantil Ollantay, Se extrajeron de las historias clínicas información para calcular y/o registrar el índice de masa corporal (IMC) en el formato de cada paciente, siendo el propósito tratar de relacionar

el peso en kilogramos sobre la talla al cuadrado en metros (P/T^2) y así pudieron clasificar los casos de sobrepeso y obesidad en los adultos.

El estudio ha aportado en la realización del instrumento y la metodología

En Ayacucho 2021, Paccha ⁽²⁴⁾ realizó un estudio titulado “Sobrepeso, obesidad y factores de riesgo en adultos aparentemente sanos, Ayacucho, Perú”, La metodología fue descriptiva, prospectiva de corte transversal con una muestra de 240 individuos aparentemente saludables, hombres y mujeres de entre 18 y 41 años, han encontrado que el 25% tuvieron sobrepeso y el 2,08% era obeso; además, el 80% y el 70% de los participantes con obesidad y sobrepeso, respectivamente, declararon no hacer ejercicio nunca. Por último, el 30% de los varones y el 20% de las féminas tenían por encima del punto de corte.

Este estudio ha contribuido en los resultados y discusiones

2.1.3 ANTECEDENTE LOCAL

En Huánuco 2020, Zambrano ⁽²⁵⁾ realizó un estudio titulado “Factores de riesgo que se relacionan con el sobrepeso y obesidad en los policías de la comisaría de Huánuco–2020”. La metodología fue tipo analítica en 77 policías en sus resultados encontraron que el 49,3% de los evaluados tenía sobrepeso y el 6,5% tenía obesidad. Fueron varones ($p = 0,029$). Los factores laborales asociativos con la obesidad o el sobrepeso fueron trabajar en oficinas ($p=0,009$), realizar funciones administrativas ($p=0,044$) permanecer sentados durante varias horas en el trabajo ($p = 0,013$). Los elementos de estilos de vida que se mencionaron fueron: la ingesta de comidas rápidas ($p = 0,006$) y alimentos azucarados ($p = 0,027$); el sedentarismo ($p = 0,005$); el consumo de refrescos ($p = 0,009$) y dormir menos de seis horas al día.

Estudio que ha contribuido al marco teórico y bases conceptuales.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 TEORÍA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Aristizábal ⁽²⁶⁾ El modelo, de acuerdo con Nola Pender, se fundamenta en la dimensión educativa de los individuos en relación con cómo cuidar de sí mismos y tener una vida sana. Este aspecto es primordial antes que los cuidados sanitarios porque así hay menos personas enfermas y se gastan menos recursos. El Modelo de Promoción de la Salud que se ha sugerido es ampliamente usado por los enfermeros, dado que posibilita entender las conductas humanas vinculadas con la salud. El modelo de salud preventiva, en el contexto del presente estudio, expone de manera extensa los elementos significativos que afectan el comportamiento de la población adulta, en este caso la eficacia de los talleres de alimentación virtual para mejorar el sobrepeso y obesidad.

2.2.2 TEORÍA SOBRE EL ENTORNO DE NIGHTINGALE

La teoría de Nightingale ⁽²⁷⁾ basadas en ambientes o contextos, las condiciones y las fuerzas externas que afectan la vida de un individuo. El propósito siempre es poner al ser humano en la mejor situación posible para que la naturaleza actúe sobre él y logre prevenir la enfermedad o propiciar su recuperación. La tarea de la enfermera está enfocada en cambiar el ambiente para mejorar las condiciones de vida tanto individuales como comunitarias. Para ella, los cuidados de enfermería trascienden la humanidad; por lo tanto, sugiere o pone de manifiesto la relevancia de la observación y la experiencia. Sus investigaciones se basan en estadísticas, y el conocimiento de la nutrición, las competencias administrativas y la higiene pública son esenciales.

Esta teorista ha aportado en que los pobladores tuvieron mejores condiciones de vida evitando los riesgos de sobrepeso y obesidad.

2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1 FACTORES DE RIESGO

La Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular ⁽²⁸⁾ Cualquier rasgo, característica o exposición de una persona que la haga más propensa a padecer una enfermedad o una lesión. La falta de peso adecuado, la mala alimentación y el consumo de son algunos de los factores de riesgo más significativos tabaco y alcohol, el agua insalubre, las deficiencias del saneamiento, la falta de higiene, etc.

2.3.2 DIMENSIONES DE LA VARIABLE FACTORES

a) Factores Biológicos: El Instituto Nacional del Cáncer ⁽²⁹⁾ relativo a la biología o a los seres vivos y la vida. En la medicina se refiere a los productos o sustancia que provienen de un organismo vivo. Se utilizan productos biológicos para diagnosticar, tratar o aliviar los síntomas de una enfermedad y para prevenirla.

La genética, que puede afectar la manera en que el metabolismo y la distribución y almacenamiento de grasa se producen; las alteraciones hormonales, por ejemplo, el hipotiroidismo o el síndrome de ovarios poliquísticos; la comunicación entre el cuerpo y el cerebro acerca del hambre y la saciedad; así como variaciones fisiológicas en cómo transforma el organismo los alimentos en energía, son factores biológicos que inciden en la obesidad ⁽³⁰⁾.

b) Factores Alimentarios: el Diccionario del Español de México ⁽³¹⁾ Engloba a los hábitos alimentarios, que son la cantidad de comidas que se hacen al día, los horarios de las mismas, cómo se obtienen, almacenan y gestionan los alimentos, cómo se decide cuánto comer, con quién se come y dónde y con qué comida; el orden en que se sirven los alimentos en la mesa; las técnicas y tipos de preparación; y el modo en que se escogen alimentos tanto para las comidas diarias como para eventos especiales.

c) Factores de la Actividad física: En un seguimiento de trece años se observó cómo en hombres y mujeres el nivel bajo de actividad física se asoció con mayor riesgo de ganancia de peso. Cuando eran físicamente inactivos, el riesgo de que los hombres aumentaran 13 kilos fue 2,3 veces más alto y el de las mujeres fue 7,1 veces más alto. Este seguimiento ha resultado en el aumento de los planes de salud para la actividad física desde la infancia, ya que las repercusiones de no hacer ejercicio son preocupantes, sobre todo en las mujeres ⁽³²⁾.

d) Descanso: Refiere a la calidad y cantidad de sueño que una persona obtiene, lo cual tiene un impacto directo en el metabolismo y en la regulación hormonal del apetito. Un descanso inadecuado o insuficiente altera hormonas como la leptina, que controlan el hambre y la saciedad, aumentando en la ingesta calórica ⁽³³⁾.

2.3.3 SOBREPESO Y OBESIDAD

Comunidad de Madrid ⁽³⁴⁾ Es el significado de tener mucha grasa corporal, que conlleva a diversas patologías crónicas, ha especificado que el sobrepeso se caracteriza por un índice de masa corporal (IMC) entre 25 y 29.9; en cambio, la obesidad se establece con un IMC de 30 o superior. Estas circunstancias estuvieron vinculadas al riesgo de padecer enfermedades crónicas. Un desbalance entre la ingesta de calorías es la causa del sobrepeso, obesidad y gasto energético, influido por factores como el estilo de vida, la dieta, la actividad física y los factores genéticos ⁽³⁵⁾.

Perímetro abdominal: Según la Organización Mundial de la Salud, el perímetro abdominal máximo saludable en las mujeres es de 88 centímetros, mientras que en los hombres es de 102 centímetros ⁽³⁶⁾.

Índice de Masa Corporal: Para calcularlo, se divide el peso en kilogramos entre el cuadrado de la altura en metros. Los valores que se obtienen son los siguientes: para el sobrepeso, 25 a 29.9; para la obesidad I, 30 a 34.9; para la obesidad II, 35 a 39.9; y por último, para la obesidad III, más de 40 ⁽³⁷⁾.

Características Sociodemográficas: El Ministerio de salud ⁽³⁸⁾
Una característica es un atributo o rasgo que distingue a una persona o a algo, ya sea un objeto, un grupo de objetos, una situación o un lugar, y lo diferencia de otros elementos similares.

Edad: Es el tiempo transcurrido de las personas considerado en años cumplidos desde el nacimiento ⁽³⁸⁾.

Sexo: MINSA ⁽³⁸⁾ Es considerado el género al que corresponde una persona pudiendo ser masculino o femenino las que pueden ser medidos como índice de masculinidad.

Ocupación. Instituto Nacional de Estadística e Informática ⁽³⁹⁾ Se considera la actividad al cual se dedica una persona o grupo de personas en un determinado lugar

Lugar de procedencia. Ministerio de Desarrollo e inclusión social. ⁽⁴⁰⁾ Origen de las personas de donde acuden o vienen las que pueden ser procedencia geográfica o de lugar o zona.

Estado civil. Condición civil o del estado conyugal de acuerdo con las leyes que tiene la persona la persona al momento en que se le interviene o se ubique para un determinado fin o información necesaria ⁽³⁸⁾.

Grado de instrucción. Condición educativa o preparación de las personas en lo que se refiere a estudios o las capacitaciones que presenta al momento de la solicitud de información necesaria para el estudio⁽³⁸⁾.

2.4 HIPOTESIS

2.4.1 HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

H0: No existe relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

2.4.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha₁: Existe características sociodemográficas relacionados con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro poblado de Afilador- Tingo Maria-2025.

Ho₁:No existe características sociodemográficas relacionados con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

Ha₂:Existe relación entre los factores de riesgo biológico a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

Ho₂:No existe relación entre los factores de riesgo biológico a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

Ha₃:Existe relación entre los factores de riesgo alimentario a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

Ho₃:No existe relación entre los factores de riesgo alimentario a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

Ha₄:Existe relación entre los factores de riesgo de actividad física a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025?

Ho₄:No existe relación entre los factores de riesgo de actividad física a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

Ha₅: Existe relación entre los factores de riesgo de descanso a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

Ho₅: No existe relación entre los factores de riesgo de descanso a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

2.5 VARIABLE DE SUPERVISIÓN

- Factores de riesgo

2.5.1 VARIABLE DE ASOCIACIÓN

- Sobrepeso y obesidad

2.5.2 VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN

- Edad
- Genero
- Ocupación
- Procedencia
- Estado civil
- Grado de instrucción

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	TIPO DE VARIABLE	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIENTE								
Factores de riesgo	Son características del adulto con probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión generando un problema de salud	Conjunto de condicionantes o denominados riesgos o dimensiones que se evaluarán en el Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	Riesgo Biológico	Herencia genética Afectación de fármacos	Categoría	Nunca= 1pto A veces= 2 pts. Siempre= 3 Pts Factores de riesgo: Existe=28-54 pts. No existe= 0-27 pts	ordinales politómicas	Cuestionario estructurado
			Riesgo Alimentario	Horarios de alimentación Tipos de alimentos Alimentos azucarados				
			Riesgo de actividad física	Ejercicio, Caminatas, Fútbol, vóley, danzas y natación				
			Riesgo de descanso	Tiempo de descanso				
VARIABLE DEPENDIENTE								
Sobrepeso y obesidad	Acumulación anormal o excesiva de grasa siendo perjudicial para la salud.	Acumulación anormal o excesiva de grasa en los adultos del Centro Poblado de Afilador	Peso	En medidas Kg.	Categoría	< 18.5 Bajo peso 18.5-24.9 Normal 25.0-29.9 Sobrepeso 30.0-más Obesidad	Ordinal	Cuestionario estructurado
			Talla	Tallímetro en Cm Peso entre la talla 2				
			IMC					
VARIABLES INTERVINIENTES								
Características socio demográfica	Características que hacen referencia a la		Características sociodemográficas	Años cumplido Masculino Femenino	Edad años Categoría	Edad Sexo	Razón Nominal	Encuesta

cos	edad, sexo y otros de una determinada población	Las características que presentan los adultos del centro poblado Afilador	Sin estudios Primaria Secundaria Superior	Categórica	Nivel educativo		
			Soltero Casado Viudo Divorciado	Categórica	Estado civil	Nominal	
			Empleado Desempleado	Categórica	Ocupación	Nominal	
			Urbana Rural	Categórica	Procedencia	Nominal	Encuesta

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1 TIPO DE INVESTIGACION

Según el análisis, la intervención y el alcance de los resultados y estudio fue tipo observacional, no hubo intervención por la investigadora, solo ha buscado evaluar el problema de acuerdo con la ocurrencia natural de los hechos

Según la planificación y la toma de datos, el estudio fue tipo prospectivo, porque la información fue recolectada en el momento exacto de la aplicación del instrumento de medición.

Según el número de ocasiones en que se midieron las variables; el estudio fue tipo transversal porque se estudiaron las variables en un solo momento.

Según el número de variables de interés el estudio fue analítico, porque las variables fueron descritas, analizadas y contrastadas.

3.1.1 ENFOQUE

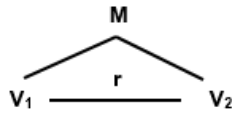
El estudio tuvo un enfoque cuantitativo porque se utilizaron la estadística descriptiva e inferencial para describir la relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y la obesidad en los adultos

3.1.2 ALCANCE O NIVEL

El presente estudio fue descriptivo según los objetivos de la investigación, pues se estudiaron dos variables con el propósito de determinar los factores de riesgo a sobrepeso y la obesidad en los adultos

3.1.3 DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño utilizado en la investigación fue tipo descriptivo correlacional, como se presentó en el siguiente esquema:



Donde

M= Representación a la muestra en estudio

V1= Representa la variable factores de riesgo

V2= Representa la variable sobrepeso y obesidad

r= Representa la relación entre ambas variables

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de estudio estuvo constituida por adultos del centro poblado de Afilador con un total de 294 participantes (según datos del registro censal)

Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión: Se incluyeron a adultos:

- Ambos sexos mayores de 18 años
- Que figuraron en el registro censal
- Que en la aplicación del instrumento se encontraron presentes.
- Que aceptaron participar y firmaron el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión: Se excluyeron a adultos:

- Menores de 18 años de otras jurisdicciones
- Que no figuraron en el registro censal
- Que en la aplicación del instrumento no estuvieron presentes.
- Que no aceptaron y no firmaron el consentimiento informado.

Ubicación de la Población en Espacio y Tiempo:

a) Ubicación Espacial: El estudio se ha realizado en el centro poblado de Afilador en el distrito de Rupa Rupa, Provincia Leoncio Prado y Departamento de Huánuco.

b) Ubicación Temporal: Se ha realizado durante el año 2025.

Muestra y muestreo:

- Unidad de análisis. Fueron adultos del centro poblado de Afilador
- Unidad de muestreo. Fueron los adultos descritos en la unidad de análisis a quienes se aplicó el instrumento de recolección de datos.
- Marco Muestral. Constituido por el registro censal comunitario
- Tamaño de muestra. Para determinar la muestra de estudio de una población conocida, se realizó el cálculo del tamaño de la muestra con la siguiente fórmula:

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

Dónde:

N = Total de la población

Z α = 1.962 (si la seguridad o el nivel de confianza es del 95%)

p = proporción esperada (en este caso 50% = 0.5)

q = 1 – p (en este caso 0.5 = 0.95)

e = error de precisión o margen de error (5% o 0.05)

Remplazando los datos para la población descrita tenemos:

$$n = 167 \text{ adultos.}$$

Tipo de muestreo: Se ha realizado mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple, considerando los criterios de inclusión y exclusión.

3.3 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

La Técnica: fue la encuesta

El instrumento: fue el cuestionario

FICHA TECNICA INSTRUMENTO 1	
1. Nombre	Características sociodemográficas con el sobrepeso y obesidad
2. Autor	Adaptado por Egoavil Y.-2025
3. Población	Adultos
4. Objetivo	Determinar la relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del centro poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.
5. Forma	Personalizado
6. Estructura	Tuvo 6 reactivos (edad, sexo, nivel educativo, estado civil, ocupación y procedencia) y el cuestionario de obesidad con 3 reactivos (peso, talla e IMC)
7. Codificación/respuestas	Nunca= 1 puntos. A veces= 2 puntos. Siempre= 3 Puntos
8. Medición del instrumento	Sobrepeso y obesidad < de 18.5 Bajo peso 18.5 – 24.9 Normal 25.0 – 29.9 Sobrepeso 30.0 o más Obesidad
9. Momento/aplicación	Se aplicará personalmente
10. Tiempo / aplicación	5 minutos por cada adulto

FICHA TECNICA INSTRUMENTO 2	
1. Nombre	Cuestionario de Factores de riesgo asociado
2. Autor	Adaptado por Egoavil Y -2025
3. Población	madres
4. Objetivo	Determinar la relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del centro poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.
5. Forma	Personalizado
6. Estructura	Consta de 18 preguntas divididas en 4 dimensiones: riesgos biológicos (2 reactivos) riesgos alimentarios (8 reactivos) riesgos de actividad física (5 reactivos) riesgo de descanso (3 reactivos)
7. Codificación/ respuestas	Nunca= 1 puntos. A veces= 2 puntos. Siempre= 3 Puntos
8. Medición del instrumento	Factores de riesgo: Existe=28-54 puntos No existe=0-27 puntos
9. Momento/aplicación	Se aplicará personalmente
10. Tiempo/aplicación	5 minutos por cada adulto

3.3.1 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

a) Validez por juicio de expertos

Fue validado por 07 expertos, quienes evaluaron los criterios de investigación firmando con opinión de aplicabilidad. Los expertos señalaron la aplicación del instrumento. Según coeficiente AIKEN,

usando la magnitud y significancia estadística mayor a 0.60 para validez, dónde el Coeficiente de Aiken resultó 0.96 %.

b) Confiabilidad de los instrumentos de investigación

Se sometió a una prueba piloto en 20 adultos con la misma característica poblacional, Se utilizó el coeficiente alfa Cronbach para factores de riesgo (fiabilidad) con valor de $\alpha = 0,785$ con sobrepeso y obesidad (fiabilidad) con valor de $\alpha = 0,795$ indicando confiabilidad estadísticamente.

3.3.2 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Se solicitó autorización al presidente del centro poblado Afilador
- Se solicitó información al responsable del registro censal
- Se explicaron los objetivos y la firma del consentimiento informado
- Se entregó el instrumento a la unidad de estudio
- Se realizaron el registro de los datos obtenidos

3.4 TECNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LA INFORMACION

Procesamiento de los Datos:

Se ha elaborado una base de datos en SPSS versión 25 y en el programa Microsoft Excel. La consolidación fue a través de tablas de frecuencia, con figuras, para variables cualitativas tasas y proporciones. Se codificaron realizando el control de calidad.

Análisis de los Datos:

a) Análisis descriptivo: Se ha realizado aplicando las tablas de frecuencias y porcentajes que fueron interpretadas considerando ambas variables.

b) Análisis inferencial: Se ha realizado mediante el Chi Cuadrado, considerando el valor p el valor $p < 0,05$ para aceptación de las hipótesis.

1. Formulación de Hipótesis: Las hipótesis a contrastar fueron:

Ha: Existe relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

H0: No existe relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.

2. Nivel de significancia: Tuvo un intervalo de confianza de 95.0%; con margen de error máximo 5.0% por rechazar la hipótesis nula.

3. Elección de la prueba estadística: Se realizó en base a 6 criterios:

Nº	CRITERIOS/SELECCIÓN	DESCRIPCIÓN / OPERATIVA
1	Tipo de estudio	Estudio observacional
2	Nivel de estudio	Nivel relacional
3	Diseño de estudio	Diseño no experimental
4	Objetivo estadístico	Identificar datos obtenidos a partir de un grupo para determinar el resultado total.
5	Escalas de medición	La escala de la medición de las variables en estudio fue ordinal/nominal.
6	Comportamiento de los datos	Por ser variable cuantitativa se utilizaron la prueba estadística paramétrica.

Se ha considerado que el estadístico de comprobación de hipótesis fue el Chi Cuadrado de comparación de frecuencias, identificando diferencias significativas observadas en el estudio.

4. Lectura del “valor p” calculado: Identificaron “el valor p” obtenido del procesamiento de datos con el paquete estadístico IBM SPSS 25.0.

5. Toma de decisión estadística: Se basó en dos criterios de elección:

- Si el “valor p” es ≤ 0.05 ; se rechazará la hipótesis nula y se aceptará la hipótesis de investigación.

- Si el “valor p” es > 0.05 ; se aceptará la hipótesis nula y se rechazará la hipótesis de investigación.

3.5 ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Se cumplieron los criterios de rigor e integridad científica, manteniendo una conducta basada en la honestidad, veracidad y fidelidad.

- **Principio de beneficencia:** Buscó el bienestar de los adultos, promoviendo la implementación de estrategias que permitieron mejorar la relación entre ambas variables
- **Principio de no maleficencia:** por lo que en ningún momento del estudio se puso en riesgo la integridad física, psicológico, ni tampoco se vulneraron los derechos o el bienestar de los adultos.
- **Principio de autonomía:** Los adultos firmaron el consentimiento informado antes de la aplicación de los instrumentos; tuvieron absoluta libertad de retirarse del estudio o abstenerse en responder si consideraban que sus derechos estuvieran siendo vulnerados.
- **Principio de justicia:** Los adultos fueron considerados como participantes en el estudio, brindándoles un trato equitativo, justo y respetuoso, sin distinción social, raza, religión u otra índole.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1 PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. Descripción según las características sociodemográficos en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Características sociodemográficas	n= 167	
	fi	%
Grupo etario		
Joven (18 a 29 años)	14	8.4
Adulto (30 a 59 años)	140	83.8
Adulto mayor (60 y más años)	13	7.8
Sexo		
Femenino	73	43.7
Masculino	94	56.3
Ocupación actual		
Empleado	123	73.7
Desempleado	44	26.3
Lugar donde procede		
Urbana	87	52.1
Rural	80	47.9
Estado civil		
Casado	15	9.0
Viudo	15	9.0
Soltero	93	55.7
Divorciado	44	26.3
Grado de instrucción		
Sin estudios	11	6.6
Primaria	15	9.0
Secundaria	57	34.1
Superior	84	50.3

De acuerdo con las características sociodemográficas, el 83,8% fueron en mayor porcentaje adultos (30 a 59 años); 56,3% fueron de sexo masculino; 73,7% tienen una ocupación de empleados; 52,1% procedieron de zonas urbanas; 55,7% fueron de estado civil soltero y el 50,3% tuvieron un grado de instrucción superior.

Tabla 2. Descripción según los ítems de los factores de riesgo biológico en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Ítems de factores de riesgo biológico	n=167					
	Nunca		A veces		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%
Sabe usted que alguno de sus familiares tuvo sobrepeso y obesidad.	39	23.4	91	54.5	37	22.2
Le afecta a su organismo los medicamentos que toma.	46	27.5	100	59.9	21	12.6

En cuanto a los factores de riesgo biológico en adultos, respecto a los ítems, en mayores porcentajes fue el indicador A veces con un 54,5% en el primer ítem (sabe usted que alguno de sus familiares tuvo sobrepeso y obesidad) y 59,9% en el segundo ítem (le afecta a su organismo los medicamentos que toma).

Tabla 3. Descripción según los ítems de los factores de riesgo alimentarios en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Ítems de factores de riesgos alimentarios	n=167					
	Nunca		A veces		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%
Consume alimentos fuera de la hora de comidas	6	3.6	49	29.3	112	67.1
Consume carbohidratos o harinas en exceso	9	5.4	107	64.1	51	30.5
Consume bebidas alcohólicas: cerveza, vino, tragos cortos y otros	15	9.0	110	65.9	42	25.1
Consume comidas antes de acostarme	32	19.2	73	43.7	62	37.1
Consume alimentos precocinados	72	43.1	68	40.7	27	16.2
Consume comidas rápidas: pollo broaster, hamburguesa, etc.	19	11.4	80	47.9	68	40.7
Consume alimentos ricos en azúcares: galletas, chocolates, et	24	14.4	74	44.3	69	41.3
Bebo bebidas azucaradas: coca cola, inka cola, Sprite, guaraná, Kola real.	25	15.0	58	34.7	84	50.3

De acuerdo con la tabla 3, en cuanto a los factores de riesgo alimentario se observa el indicador Nunca con 43,1% que consumen alimentos precocinados y que 2 de 8 ítems predominó el indicador a veces siendo el más alto con 65.9 % del consumo bebidas alcohólicas: cerveza, vino, tragos cortos y el ítem consume carbohidratos o harinas en exceso con 64,1% y

predomino el indicador siempre con 67,1% que consumen alimentos fuera de la hora de comida.

Tabla 4. Descripción según los ítems de factores de riesgos de la actividad física en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Ítems de factores de riesgo de la actividad física	n=167					
	Nunca		A veces		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%
Realiza ejercicio o algún deporte	35	21.0	59	35.3	73	43.7
Realiza, principalmente caminata o carreras	33	19.8	103	61.7	31	18.6
Practica futbol o fulbito o voleibol	48	28.7	91	54.5	28	16.8
Realiza usted danzas	124	74.3	31	18.6	12	7.2
Realiza usted natación	111	66.5	30	18.0	26	15.6

En la tabla 4, en cuanto a factores de riesgo de la actividad física, existió un mayor predominio del indicador a veces con 2 ítems siendo el más alto 61.7 %; de realiza, principalmente caminata o carreras, nunca en 2 ítems siendo el porcentaje más alto con 74.3 % de realiza usted danzas y siempre con 43,7% en un solo ítem de realiza ejercicio o algún deporte.

Tabla 5. Descripción según los ítems de factores de riesgo del descanso en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Ítems de los factores de riesgo del descanso	n=167					
	Nunca		A veces		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%
El tiempo que duerme usted en promedio es 8 horas	15	9.0	87	52.1	65	38.9
Después de dormir se siente descansado	11	6.6	78	46.7	78	46.7
Tiene muy poco tiempo para descansar	10	6.0	69	41.3	88	52.7

De acuerdo con la tabla 5, en cuanto a los factores de riesgo descanso predomino en 2 ítems en mayor porcentaje fue a veces siendo el más alto con 52.1 % del tiempo que duerme usted en promedio es 8 horas y solo en un ítem predomino el indicador siempre con 52.7 % de tiene muy poco tiempo para descansar.

Tabla 6. Descripción según las dimensiones de los factores de riesgos en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Dimensiones de los factores de riesgo	fi	n= 167	
		%	
Factores de riesgos biológicos			
Existe factor de riesgo	111	66.5	
No existe factor de riesgo	56	33.5	
Factores de riesgo alimentario			
Existe factor de riesgo	132	79.0	
No existe factor de riesgo	35	21.0	
Factores de riesgo de la actividad física			
Existe factor de riesgo	124	74.3	
No existe factor de riesgo	43	25.7	
Factores del riesgo de descanso			
Existe factor de riesgo	83	49.7	
No existe factor de riesgo	84	50.3	

En lo que respecta la tabla 6, según las dimensiones de los factores de riesgo los resultados evidencian que un 66,5% si fue un factor de riesgo y un 33.5 % no fue un factor de riesgo en la dimensión biológico; un 79,0% fue un factor de riesgo y un 21.0 % no fue un factor de riesgo en la dimensión alimentario; un 74,3% fue un factor de riesgo y el 25.7 % no fue factor de riesgo en la dimensión actividad física; un 50,3% no fue un factor de riesgo y el 49.7 fue un factor de riesgo en la dimensión descanso.

Tabla 7. Descripción según los factores de riesgo consolidado en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Factores de riesgo consolidado	n= 167	
	fi	%
Existe factor de riesgo	87	52.1
No existe factor de riesgo	80	47.9

En lo que respecta a la tabla 7, en cuanto a los factores de riesgo del consolidado, el más alto porcentaje de es un factor de riesgo y con un bajo porcentaje fue de 47.9 % de no es un factor de riesgo con un 52,1% quienes respondieron que si fue un factor de riesgo y un 47,9% respondieron que no fue un factor de riesgo.

Tabla 8. Descripción según el peso de los adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Peso	n= 167	
	fi	%
50 a 93 kg	133	79.6%
94 - 137 kg	29	17.4%
138 - 180 kg	5	3.0%

En cuanto a la tabla 8, según el peso de los adultos, de toda la población estudiada se halló con el más alto porcentaje de 79,6% quienes tuvieron pesos de 50 a 93 kg; seguidamente el 17,4% fueron los adultos que tenían de 94 a 137 kg y en menor porcentaje el 3,0% fue los adultos de 138 a 180 kg.

Tabla 9. Descripción según la talla de los adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Talla	n= 167	
	fi	%
140 - 159 cm	54	32.3%
160 - 179 cm	99	59.3%
180 - 198 cm	14	8.4%

En lo que respecta a la tabla 9, en cuanto a la talla que presentaron los adultos, de toda la población estudiada un mayor porcentaje con 59,3% tuvieron 160 a 179; el 32,3% tuvieron de 140 a 159 cm siendo la talla intermedia y en menor porcentaje el 8,4% fue de 180 a 198 cm.

Tabla 10. Descripción de la población según el índice de masa corporal en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Índice de masa corporal	n= 167	
	fi	%
Normal	19	11.4
Sobrepeso	87	52.1
Obesidad	61	36.5

En lo que respecta a la tabla 10, de acuerdo con el índice de masa corporal en los adultos, de toda la población encuestada con el más alto porcentaje el 52,1% presentaron sobrepeso; seguidamente un 36,5% de los adultos tuvieron obesidad y solo el 11,4% de los adultos tuvieron un peso normal.

4.2 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 11. Relación entre los factores de riesgo a sobre peso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Relación entre los factores de riesgo a sobre peso y obesidad	Índice de masa corporal						Total	X2	P (valor)
	Normal		Sobrepeso		Obesidad				
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
Es un factor de riesgo	19	11.4	33	19.8	35	21.0	87	52.1	25,148 0.00
No es un factor de riesgo	0	0,0	54	32,3	26	15,6	80	47,9	

Al relacionar los factores de riesgo con el sobrepeso y obesidad según el índice de masa corporal; mediante la estadística no paramétrica chi cuadrado se tuvieron un valor de $X^2 = 25,148$ y un valor de significancia $p = 0,00$; dando así un p valor menor o igual a 0,05; por lo que se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la nula; por lo que si existen relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad.

Tabla 12. Relación entre las características sociodemográficas y el sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Características sociodemográficas	Índice de masa corporal						Total		X ²	P (valor)
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		fi	%		
	fi	%	fi	%	fi	%				
Grupo etario										
Joven (18 a 29 años)	5	3.0	4	2.4	5	3.0	14	8.4	21,546	0.000
Adulto (30 a 59 años)	14	8.4	70	41.9	56	33.5	140	83.8		
Adulto mayor (60 y más años)	0	0.0	13	7.8	0	0.0	13	7.8		
Sexo										
Femenino	2	1.2	44	26.3	27	16.2	73	43.7	10,177	0.006
Masculino	17	10.2	43	25.7	34	20.4	94	56.3		
Ocupación										
Empleado	5	3.0	69	41.3	49	29.3	123	73.7	24,775	0.000
Desempleado	14	8.4	18	10.8	12	7.2	44	26.3		
Lugar donde procede										
Urbana	2	1.2	49	29.3	36	21.6	87	52.1	14,949	0.001
Rural	17	10.2	38	22.8	25	15.0	80	47.9		
Estado civil										
Casado	0	0.0	8	4.8	7	4.2	15	9.0	65,138	0.000
Viudo	8	4.8	4	2.4	3	1.8	15	9.0		
Soltero	10	6.0	64	38.3	19	11.4	93	55.7		
Divorciado	1	0.6	11	6.6	32	19.2	44	26.3		
Grado de instrucción										
Sin estudios	0	0.0	10	6.0	1	0.6	11	6.6	54,028	0.000
Primaria	7	4.2	5	3.0	3	1.8	15	9.0		
Secundaria	3	1.8	44	26.3	10	6.0	57	34.1		
Superior	9	5.4	28	16.8	47	28.1	84	50.3		

En la relación de las características sociodemográficas con el sobrepeso y obesidad; mediante la estadística no paramétrica de chi cuadrada se tuvieron un valor de significancia $p \leq 0,00$; siendo así en todos los ítems; por lo que se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la nula; siendo así que si existen relación entre las características sociodemográficas con el sobrepeso y obesidad.

Tabla 13. Relación de factores de riesgos biológicos con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Factores de riesgos biológicos	Índice de masa corporal:						Total		X ²	P (valor)
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		fi	%		
	fi	%	fi	%	fi	%				
Es factor de riesgo	15	9.0	50	29.9	46	27.5	111	66.5	6,675	0.036
No es factor de riesgo	4	2.4	37	22.2	15	9.0	56	33.5		

De acuerdo con la relación de los factores de riesgo biológico con el sobrepeso y obesidad según el índice de masa corporal; mediante la estadística no paramétrica de chi cuadrada se tuvieron un valor de X²= 6,675 y un valor de significancia p= 0,036; dando así un p ≤ 0,05; por lo cual se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la nula; siendo así que si existen relación entre los factores de riesgo bilógicos con el sobrepeso y obesidad.

Tabla 14. Relación de factores de riesgo alimentario con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Factores de riesgo alimentario	Índice de masa corporal:						Total		X ²	P (valor)
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		fi	%		
	fi	%	fi	%	fi	%				
Es factor de riesgo	6	3.6	74	44.3	52	31.1	132	79.0	29,156	0.000
No es factor de riesgo	13	7.8	13	7.8	9	5.4	35	21.0		

De acuerdo con la relación de los factores de riesgo alimentario con el sobrepeso y obesidad según el índice de masa corporal; respecto a la estadística no paramétrica de chi cuadrada se tuvieron un valor de X²= 29,156 y un valor de significancia p= 0,000; arrojando así un p ≤ 0,05; motivo de que se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la nula; siendo así que si existen relación entre los factores de riesgo alimentaria con el sobrepeso y obesidad.

Tabla 15 Relación de factores de riesgo de la actividad física con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Factores de riesgo de la actividad física	Índice de masa corporal:						Total		X2	P (valor)
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		fi	%		
	fi	%	fi	%	fi	%				
Es factor de riesgo	2	1.2	73	43.7	49	29.3	124	74.3	45,778	0.000
No es factor de riesgo	17	10.2	14	8.4	12	7.2	43	25.7		

En la relación de los factores de riesgo actividad física con el sobrepeso y obesidad según el índice de masa corporal; según la estadística no paramétrica de chi cuadrada se obtuvieron un valor de $X^2 = 45,778$ y un valor de significancia $p = 0,000$; siendo un $p \leq 0,05$; por lo que se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la nula; siendo así que si existen relación entre los factores de riesgo actividad física con el sobrepeso y obesidad.

Tabla 16. Relación de factores del riesgo de descanso con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025

Factores de riesgo descanso	Índice de masa corporal:						Total		X2	P (valor)
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		fi	%		
	fi	%	fi	%	fi	%				
Es factor de riesgo	0	0.0	46	27.5	37	22.2	83	49.7	22,053	0.000
No es factor de riesgo	19	11.4	41	24.6	24	14.4	84	50.3		

En la relación de los factores de riesgo descanso con el sobrepeso y obesidad según el índice de masa corporal; según la estadística no paramétrica de chi cuadrada se obtuvieron un valor de $X^2 = 22,053$ y un valor de significancia $p = 0,000$; siendo un $p \leq 0,05$; por lo que se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la nula; por lo que si existen relación entre los factores de riesgo descanso con el sobrepeso y obesidad.

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1 PRESENTAR LA CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Se ha observado una relación significativa entre los factores de riesgo y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los adultos, lo que se evidencia en los resultados obtenidos mediante el test estadístico de chi-cuadrada. El valor de $p = 0,00$, menor a $0,05$, permite rechazar la hipótesis nula y aceptar que efectivamente existen factores de riesgo que influyen significativamente en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en la población estudiada. Este hallazgo es consistente con Peña et al. ⁽¹⁸⁾, quienes, al realizar un análisis similar en Acapulco, también encontraron que los factores de riesgo modificables, como una dieta alta en calorías y la falta de actividad física, fueron fuertemente asociados con la prevalencia de sobrepeso y obesidad, lo que coincidió con los resultados de este estudio. Donde reportaron que el 72% de los adultos presentaban sobrepeso u obesidad, y un porcentaje significativo de ellos no realizaba ejercicio físico, lo que refuerza la relación que encontramos en este estudio entre la inactividad física y el sobrepeso

Así mismo, Obispo ⁽²¹⁾, encontró una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos, con un 73% de la población afectada, siendo los factores de riesgo asociados a hábitos alimentarios poco saludables y sedentarismo. Al igual que en este estudio, los factores asociados con el sobrepeso y la obesidad fueron identificados como determinantes clave. Se encontró una correlación directa entre el índice de masa corporal elevado y la falta de ejercicio, así como con el consumo excesivo de alimentos procesados.

Sin embargo, los resultados de este estudio difieren de los encontrados en el estudio de Sinchiguano et al. ⁽¹⁹⁾ quienes, al analizar factores de riesgo relacionados con el sobrepeso y la obesidad en una población adolescente, no encontraron una relación tan fuerte entre los factores modificables y la prevalencia de estas condiciones. No se identificó una asociación estadísticamente significativa con hábitos como la alimentación inadecuada o la inactividad física.

Los resultados obtenidos en la presente investigación demuestran que existe una relación estadísticamente significativa entre las características sociodemográficas y la presencia de sobrepeso u obesidad, con un valor de significancia de $p \leq 0,00$, lo cual confirma la hipótesis del investigador. Lo que concuerda con lo hallado por Anicama ⁽²²⁾, quien en su investigación identificó que el sexo, estado civil, nivel educativo y consumo de alcohol y frutas/verduras se asociaban significativamente con el sobrepeso y la obesidad en una población de bomberos, confirmando que las variables sociodemográficas influyen directamente en el estado nutricional. De igual forma, el estudio de Campos et al ⁽¹⁷⁾ reveló que el sexo femenino estaba más asociado con la obesidad abdominal y general, y que dichas condiciones estaban relacionadas con enfermedades crónicas, destacando la importancia de factores como el sexo y las comorbilidades, dentro del perfil sociodemográfico.

Sin embargo, los resultados obtenidos difieren de los hallazgos de Valdés ⁽²⁰⁾, quien concluyó que no existía una asociación estadísticamente significativa entre las características sociodemográficas y el sobrepeso y obesidad en personas adultas, señalando que otros factores como la genética y el entorno familiar podrían tener mayor peso en la determinación del estado nutricional. Esta discrepancia puede deberse a diferencias en el contexto poblacional, metodologías empleadas o criterios de inclusión utilizados en cada estudio.

También se encontró una relación significativa entre los factores de riesgo biológicos y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los adultos de la población estudiada ($X^2 = 6,675$, $p = 0,036$). Estos resultados coinciden con varios estudios previos que han demostrado cómo los factores biológicos están fuertemente asociados con el sobrepeso y la obesidad. En el estudio realizado por Campos et al ⁽¹⁷⁾, sobre la prevalencia de obesidad y los factores de riesgo asociados en adultos mexicanos, reportó que la obesidad se asocia con un mayor riesgo de padecer enfermedades metabólicas como la diabetes, hipertensión y dislipidemia. De manera similar, en la población de Afilador-Tingo María, los factores de riesgo biológicos, como la hipertensión, parecen influir significativamente en la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Asimismo, Peña et al ⁽¹⁸⁾, en su estudio sobre la prevalencia y los factores asociados al sobrepeso y la obesidad en adultos de una unidad de medicina familiar en México, también concluyó que factores biológicos, como la edad avanzada y el sexo femenino, están estrechamente relacionados con la prevalencia de estas condiciones. Este hallazgo es coherente con los resultados obtenidos en este estudio, donde se observó que los factores biológicos tienen un papel fundamental en el aumento del IMC, particularmente en lo relacionado con el sobrepeso y la obesidad.

Sin embargo, los hallazgos de este estudio contradicen con los resultados de Zambrano ⁽²⁵⁾, quien, en su investigación sobre los factores de riesgo asociados al sobrepeso y la obesidad, encontró que los factores laborales y los estilos de vida, como el sedentarismo y la mala alimentación, tuvieron un impacto más relevante en la prevalencia de estas condiciones que los factores biológicos. En su estudio, los factores sociodemográficos y de estilo de vida fueron determinantes más fuertes que los biológicos, lo que plantea una diferencia respecto a estos hallazgos, donde los factores biológicos parecen tener una influencia más significativa.

En cuarto momento los resultados indican una fuerte asociación entre los factores alimentarios y el sobrepeso y la obesidad en la población adulta, con un valor de $X^2 = 29,156$ y un valor $p = 0,000$. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que han identificado los factores alimentarios como determinantes clave en el desarrollo de estas condiciones. Así mismo Campos et al. 17 encontraron que la prevalencia de obesidad en adultos es una de las más altas del mundo, con un 36.9% de obesidad y 81% de obesidad abdominal. Estos resultados coinciden con los hallazgos de este estudio, en los que los hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo de alimentos ricos en calorías y la falta de actividad física, son factores determinantes clave en la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Según Sinchiguano et al ⁽¹⁹⁾, en su revisión sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad, reportaron que la prevalencia de estas condiciones aumenta significativamente en la población adulta, especialmente en áreas urbanas. Los factores asociados, como los cambios en el estilo de vida, el sedentarismo y la mala alimentación, son consistentes con los hallazgos en

Tingo María, donde el consumo de alimentos procesados y el sedentarismo se destacaron como factores clave en el aumento de la obesidad.

Sin embargo, Paccha ⁽²⁴⁾ en su estudio sobre los factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adultos, encontró que la falta de actividad física era el principal factor de riesgo para el sobrepeso y la obesidad. A diferencia de los hallazgos se argumenta que la dieta no juega un papel tan importante en el desarrollo de estas condiciones, lo que contrasta con los resultados obtenidos en el presente estudio, donde se observa una relación significativa entre el consumo de alimentos no saludables y el aumento de peso.

Los resultados obtenidos evidencian una asociación significativa entre los factores de riesgo relacionados con la actividad física y el sobrepeso y la obesidad en adultos, con un valor de chi cuadrado $X^2 = 45,778$ y un valor $p = 0,000$, lo que indica una relación estadísticamente significativa ($p < 0.05$). Estos resultados permiten afirmar que la inactividad física constituye un factor de riesgo importante en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en la población adulta evaluada. Este hallazgo coincide con el estudio de Campos et al ⁽¹⁷⁾, concluyeron que la escasa actividad física, junto con hábitos alimentarios inadecuados, son determinantes clave en la alta prevalencia de obesidad en adultos mexicanos. La investigación resalta cómo la falta de ejercicio físico, especialmente en entornos urbanos y laborales sedentarios, contribuye directamente al aumento del índice de masa corporal y a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. De igual manera, Paccha ⁽²⁴⁾ en su estudio determinó que el principal factor asociado al sobrepeso y la obesidad fue precisamente la inactividad física, más allá de los patrones alimentarios. En su investigación, los adultos con bajos niveles de actividad física mostraron una prevalencia significativamente mayor de sobrepeso y obesidad, lo que se alinea con los hallazgos obtenidos.

Sin embargo, los resultados contradicen con lo hallado por Sinchiguano et al ⁽¹⁹⁾, quienes en su revisión sistemática identificaron que el factor predominante en el aumento del sobrepeso y la obesidad era principalmente la alimentación desequilibrada, siendo la actividad física un factor secundario. Según este estudio, aunque el sedentarismo contribuye, no tiene un peso tan

determinante como la alta ingesta calórica y el consumo frecuente de alimentos ultra procesados.

En la presente investigación se identificó una relación significativa entre los factores de riesgo del descanso relacionados al sobrepeso/obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador ($X^2=22,053$; $p=0,000$), lo cual evidencia que el descanso inadecuado puede estar implicado en el incremento del índice de masa corporal (IMC). Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Zambrano ⁽²⁵⁾, quien encontró que dormir menos de seis horas diarias se asoció significativamente con el sobrepeso y obesidad en policías, señalando que la falta de descanso es un factor de riesgo dentro de los estilos de vida que afecta el estado nutricional. De igual modo, Campos et al ⁽¹⁷⁾, donde encontraron que la obesidad estaba asociada a múltiples factores de riesgo, incluidos los estilos de vida no saludables, entre ellos los trastornos del sueño y el descanso, lo cual refuerza que la calidad del sueño tiene un rol importante en el equilibrio energético y la acumulación de grasa corporal.

Sin embargo, los hallazgos difieren de lo reportado por Anicama ⁽²²⁾, quien en su estudio sobre bomberos voluntarios de Lima encontró que el tiempo de actividad física y el descanso no presentaron asociación significativa con el sobrepeso u obesidad, lo cual podría explicarse por las características particulares de esta población, como la alta exigencia física de su labor, que podría contrarrestar los efectos de otros factores de riesgo

CONCLUSIONES

- Existió una relación significativa entre los factores de riesgo y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los adultos, lo que se evidencia en los resultados obtenidos, el valor de $p = 0,00$, menor a $0,05$, permite rechazar la hipótesis nula y aceptar que existen factores de riesgo que influyen significativamente en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en la población estudiada.
- Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación estadísticamente significativa entre las características sociodemográficas y la presencia de sobrepeso u obesidad, con un valor de significancia de $p \leq 0,00$, lo cual confirma la hipótesis del investigador.
- Se encontró una relación significativa entre los factores de riesgo biológicos y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los adultos de la población estudiada ($X^2 = 6,675$, $p = 0,036$), aceptándose la hipótesis del investigador.
- Existe una fuerte asociación entre los factores alimentarios y el sobrepeso y la obesidad en la población adulta, con un valor de $X^2 = 29,156$ y un valor $p = 0,000$, por lo que se rechazó la hipótesis nula.
- Los resultados obtenidos evidencian una asociación significativa entre los factores de riesgo relacionados con la actividad física y el sobrepeso y la obesidad en adultos, con un valor de chi cuadrado $X^2 = 45,778$ y un valor $p = 0,000$, lo que indica una relación estadísticamente significativa ($p < 0.05$).
- Se identificó una relación significativa entre los factores de riesgo del descanso relacionados al sobrepeso/obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador ($X^2=22,053$; $p=0,000$), lo cual evidencia que el descanso inadecuado puede estar implicado en el incremento del índice de masa corporal (IMC).

RECOMENDACIONES

Para los directivos del Centro de Atención Primaria de Afilador

- Desarrollar programas de promoción de la salud enfocados en la prevención del sobrepeso y la obesidad, incluyendo sesiones, campañas y talleres gratuitos sobre alimentación saludable, actividad física y cuidado del sueño.
- Realizar campañas de caminatas y talleres de ejercicios de actividad física donde se imparten sesiones educativas especificando los beneficios en la salud de las personas y de la importancia de prevención de enfermedades.

Para la coordinación del programa académico de enfermería de la Universidad de Huánuco

- Reforzar en el plan curricular la formación sobre educación nutricional, actividad física y prevención de enfermedades no transmisibles, a fin de preparar a los estudiantes para intervenir eficazmente en las comunidades vulnerables.
- Promover prácticas comunitarias en sectores rurales y urbanos donde los estudiantes realicen evaluaciones nutricionales, consejería y talleres educativos, generando un impacto real y directo en la salud local.
- Fomentar la investigación formativa sobre factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad, utilizando los hallazgos para diseñar propuestas de intervención en las comunidades.

Para los adultos del centro poblado

- Adoptar una alimentación balanceada, reduciendo el consumo de alimentos ultra procesados, grasas saturadas y azúcares, e incrementando el consumo de frutas, verduras, agua y alimentos naturales.
- Realizar actividad física diaria o Inter diaria como caminatas, ejercicios en casa o deportes recreativos al aire libre, dedicando al menos 30 minutos al día para mejorar su salud metabólica y peso corporal.
- Establecer hábitos de descanso saludables, procurando dormir entre 7 a 8 horas diarias en horarios regulares, ya que el sueño inadecuado ha demostrado ser un factor de riesgo para la obesidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Nacional del Cáncer. Factor de riesgo [Internet]. [Consultado el 06 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/factor-de-riesgo>.
2. Instituto Nacional de Salud. Más del 60 % de peruanos mayores de 15 años sufre de sobrepeso u obesidad y podría hacer formas graves de COVID-19 [Internet]. 14 de octubre de 2020 [Consultado el 06 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ins/noticias/545357-mas-del-60-de-peruanos-mayores-de-15-anos-sufre-de-sobrepeso-u-obesidad-y-podria-hacer-formas-graves-de-covid-19>.
3. Mayo Clinic. Obesidad: síntomas y causas [Internet]. [Consultado el 06 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>.
4. Malo-Serrano M, Castillo NM, Pajita DD. La obesidad en el mundo. *An Fac Med* [Internet]. 2017 [Consultado el 06 de marzo de 2025];78(2):173-178. doi: 10.15381/anales.v78i2.13213.
5. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. [Consultado el 06 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
6. Organización Panamericana de la Salud. Prevención de la obesidad [Internet]. [Consultado el 06 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>.
7. Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad? [Internet]. 21 de abril de 2022 [Consultado el 06 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad>.
8. Mejía CR, Llontop-Ramos F, Vera CA, Cáceres OJ. Factores asociados a sobrepeso y obesidad en trabajadores de Piura-Perú. *Rev Fac Med Hum* [Internet]. 2020 [Consultado el 06 de marzo de 2025];20(3):351-357. doi: 10.25176/RFMH.v20i3.2904.
9. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 39,9 % de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad [Internet]. Lima: INEI; [Consultado el 06 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>.

10. Instituto Peruano de Economía. Huánuco es la sexta región con mayor desnutrición infantil en 2021 [Internet]. Lima: IPE; 28 de junio de 2022 [Consultado el 06 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.ipe.org.pe/portal/huanuco-es-la-sexta-region-con-mayor-desnutricion-infantil-en-2021/>.
11. PortalCLÍNICA. Obesidad: diagnóstico, tratamiento y atención especializada [Internet]. [Consultado el 06 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad>.
12. Observatorio de Nutrición y el Estudio del Sobrepeso y Obesidad. Perú es el tercer país de la región en obesidad y sobrepeso [Internet]. [Consultado el 06 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/272-peru-es-el-tercer-pais-de-la-region-en-obesidad-y-sobrepeso>.
13. Miguel Soca PE, Niño Peña A. Consecuencias de la obesidad. *ACIMED* [Internet]. 2009 [Consultado el 06 de marzo de 2025];20(4):84-92. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001000006&lng=es.
14. Centers for Disease Control and Prevention. Consequences of obesity [Internet]. [Consultado el 10 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/obesity/php/about/consequences.html>.
15. Ministerio de Salud y Protección Social. Estrategia de promoción de alimentación saludable [Internet]. Bogotá D.C.: Ministerio de Salud y Protección Social; 2022 [Consultado el 10 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/estrategia-promocion-alimentacion-saludable.pdf>.
16. Taller Eficiente. Obesidad [Internet] Madrid: BTE; c2020 [Consultado el 10 de marzo del 2025] Disponible en: <http://www.tallereficiente.com/2018/04/es-medible-tambien-la-eficacia-o.html>
17. Campos-Nonato I, Galván-Valencia Ó, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solís C, Barquera S. Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. *Salud Publica Mex* [Internet]. 2023 [Consultado el 10 de marzo de 2025];65(supl 1):S238-S247. doi: 10.21149/14809.
18. Peña Herrera IJ, Medina Estrada JL. Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad en adultos de una unidad de medicina familiar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* [Internet]. 2024

[Consultado el 10 de marzo de 2025];7(6):8701-8732. doi: 10.37811/cl_rcm.v7i6.9520.

19. Sinchiguano Saltos BY, Sinchiguano Saltos YK, Vera Navarrete EM, Peña Palacios SI. Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en Ecuador. *RECIAMUC* [Internet]. 2022 [Consultado el 10 de marzo de 2025];6(4):75-87. doi: 10.26820/reciamuc/6.(4).octubre.2022.75-87.
20. Valdés González EM, Solís Cartas U, Valdés González JL. Control del sobrepeso y la obesidad en adultos de Chimborazo, Ecuador. *Rev Cuba Med Gen Integr* [Internet]. 2022 [Consultado el 10 de marzo de 2025];38(3):e2043. Disponible en: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/2043>.
21. Obispo Vasquez SB. Factores de riesgo relacionados a sobrepeso y obesidad en usuarios de un centro de salud I-3 en Lima - Perú, 2024 [Tesis en Internet]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2024 [Consultado el 10 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/8467>.
22. Anicama Orcón RN. Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en efectivos del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú pertenecientes a la IV Comandancia Departamental Lima Centro, 2021 [Tesis en Internet]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2023 [Consultado el 10 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/6486>.
23. Tataje Quispe JM. Factores asociados a obesidad en adultos con exceso de peso de un centro de atención primaria de Lima Sur - 2022 [Tesis en Internet]. Lima: Universidad Científica del Sur; 2023 [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12805/2733>. doi: 10.21142/te.2023.2733.
24. Ñaccha Urbano JJ. Sobrepeso, obesidad y factores de riesgo en adultos aparentemente sanos, Ayacucho, Perú. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet]. 2021 [Consultado el 12 de marzo de 2025];27(4). Disponible en: https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_4_09._RENC-D-20-0055.pdf.
25. Zambrano Santiago R. Factores de riesgo que se relacionan con el sobrepeso y obesidad en los policías de la comisaría de Huánuco - 2019 [Tesis en Internet]. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2020 [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14257/2605>.
26. Aristizábal-Hoyos GP, Blanco-Borjas DM, Sánchez-Ramos A, Ostiguín-Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: una

- reflexión en torno a su comprensión. *Enferm Univ* [Internet]. 2011 [Consultado el 12 de marzo de 2025];8(4):16-23. doi: 10.22201/eneo.23958421e.2011.4.248.
27. Amaro Cano MC. Florence Nightingale, la primera gran teórica de enfermería. *Rev Cubana Enfermer* [Internet]. 2004 [Consultado el 12 de marzo de 2025];20(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000300009&lng=es.
 28. Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. Factores de riesgo [Internet]. [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/>.
 29. Instituto Nacional del Cáncer. Biológico [Internet]. [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/biologico>.
 30. Fiseković S. Obesity biological and psychological aspect. *Bosn J Basic Med Sci* [Internet]. 2005 [Consultado el 12 de marzo de 2025];5(4):30-34. doi: 10.17305/bjbms.2005.3227.
 31. Diccionario del Español de México. alimentario [Internet]. [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://dem.colmex.mx/ver/alimentario>.
 32. Escobar C, González Guerra E, Velasco-Ramos M, Salgado-Delgado R, Ángeles-Castellanos M. La mala calidad de sueño es factor promotor de obesidad. *Rev Mex Trastor Aliment* [Internet]. 2013 [Consultado el 12 de marzo de 2025];4(2):133-142. doi: 10.1016/S2007-1523(13)72000-7.
 33. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Actividad física [Internet]. 1 de julio de 2024 [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/cancer-survivors/es/healthy-living-guides/physical-activity.html>.
 34. Ministerio de Salud. Documento técnico: Plan Nacional de Prevención y Control del Sobrepeso y Obesidad en el contexto de la COVID-19, 2022. Resolución Ministerial N.º 158-2022-MINSA [Internet]. Lima: MINSA; 2022 [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/2781425-158-2022-minsa>.
 35. Comunidad de Madrid. Sobrepeso y obesidad [Internet]. [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/sobrepeso-obesidad>.

36. Fundación Española del Corazón. La medida del perímetro abdominal es un indicador de enfermedad cardiovascular más fiable que el IMC [Internet]. 19 de septiembre de 2011 [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2264-medida-perimetro-abdominal-es-indicador-enfermedad-cardiovascular-mas-fiable-imc-.html>.
37. GreenFacts. Índice de masa corporal (IMC) - Glosario [Internet]. [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.greenfacts.org/es/glosario/ghi/indice-de-masa-corporal.htm>.
38. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Definición de indicadores sociodemográficos [Internet]. [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1753/definiciones.pdf.
39. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Participación de la Población en la Actividad Económica, 2017. Definiciones y conceptos [Internet]. 2019 [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1676/06.pdf.
40. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. Política Nacional de Desarrollo e Inclusión Social al 2030 [Internet]. 2 de febrero de 2023 [Consultado el 12 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/midis/informes-publicaciones/3869814-politica-nacional-de-desarrollo-e-inclusion-social-al-2030>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Egoavil R. Factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025 [Internet]. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2026[Consultado] Disponible en: <http://>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO DEL ESTUDIO: “FACTORES DE RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2025”																			
<p>Problema General:</p> <p>¿Cuál será la relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar la relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>Ha: Existe relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025. H0: No existe relación entre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.</p>	<p>Variables e Indicadores Variable independiente: Sobrepeso y obesidad</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Dimensiones</th> <th style="text-align: left;">Indicadores</th> <th style="text-align: left;">Ítems</th> <th style="text-align: left;">Escala de Medición</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Peso</td> <td>Medición en KG</td> <td></td> <td rowspan="3">Ordinal Politómica</td> </tr> <tr> <td>Talla</td> <td>Tallímetro en Cm</td> <td></td> </tr> <tr> <td>IMC</td> <td>< 18.5 Bajo peso 18.5-24.9 Normal 25.0-29.9 Sobrepeso 30.0-más Obesidad</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición	Peso	Medición en KG		Ordinal Politómica	Talla	Tallímetro en Cm		IMC	< 18.5 Bajo peso 18.5-24.9 Normal 25.0-29.9 Sobrepeso 30.0-más Obesidad	
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición																
Peso	Medición en KG		Ordinal Politómica																
Talla	Tallímetro en Cm																		
IMC	< 18.5 Bajo peso 18.5-24.9 Normal 25.0-29.9 Sobrepeso 30.0-más Obesidad																		
<p>Problema Específicos:</p> <p>¿Cuál será la relación entre los factores de riesgo biológico a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025?</p> <p>¿Cuál será la relación entre los factores de riesgo alimentario a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025?</p>	<p>Objetivos Específicos:</p> <p>Identificar la relación entre los factores de riesgo biológico a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025</p> <p>Conocer la relación entre los factores de riesgo alimentario a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025</p>	<p>Hipótesis Especificas:</p> <p>Ha2:Existe relación entre los factores de riesgo biológico a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025. Ho2:No existe relación entre los factores de riesgo biológico a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025. Ha3:Existe relación entre los factores de riesgo alimentario a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025. Ho3:No existe relación entre los factores de riesgo alimentario a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.</p>	<p>Variables e Indicadores: Variable Dependiente: Factores de riesgos</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Dimensiones</th> <th style="text-align: left;">Indicadores</th> <th style="text-align: left;">Ítems</th> <th style="text-align: left;">Escala de Medición</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Biológicos</td> <td rowspan="2">Herencia genética Afectación de fármacos</td> <td>Nunca= 1Pto A veces= 2 Pt Siempre=3 Pt</td> <td rowspan="2">Nominal Politómica^s</td> </tr> <tr> <td>Factores de riesgo</td> </tr> <tr> <td>Alimentarios</td> <td>Horarios alimentación Tipos de alimentos Alimentos azucarados</td> <td>de Existe=28-54 pts No existe= 0-27 pts.</td> <td>Nominal Politómica^s</td> </tr> </tbody> </table>			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición	Biológicos	Herencia genética Afectación de fármacos	Nunca= 1Pto A veces= 2 Pt Siempre=3 Pt	Nominal Politómica ^s	Factores de riesgo	Alimentarios	Horarios alimentación Tipos de alimentos Alimentos azucarados	de Existe=28-54 pts No existe= 0-27 pts.	Nominal Politómica ^s	
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición																
Biológicos	Herencia genética Afectación de fármacos	Nunca= 1Pto A veces= 2 Pt Siempre=3 Pt	Nominal Politómica ^s																
		Factores de riesgo																	
Alimentarios	Horarios alimentación Tipos de alimentos Alimentos azucarados	de Existe=28-54 pts No existe= 0-27 pts.	Nominal Politómica ^s																

¿Cuál será la relación entre los factores de riesgo de actividad física a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025?	Identificar la relación entre los factores de riesgo de actividad física a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	Ha4:Existe relación entre los factores de riesgo de actividad física a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025? Ho4:No existe relación entre los factores de riesgo de actividad física a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.	Actividad física	Realiza ejercicio Caminatas, Futbol, vóley, danzas y natación	
¿Cuál será la relación entre los factores de riesgo del descanso a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025?	Establecer la relación entre los factores de riesgo del descanso a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025	Ha5:Existe relación entre los factores de riesgo de descanso a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025. Ho5:No existe relación entre los factores de riesgo de descanso a sobrepeso y obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador-Tingo Maria-2025.	Descanso	Tiempo descanso	Nominal Politómicas

Problema Específicos:	Objetivos Específicos:	Hipótesis Específicas:	Variable de Caracterización Dimensiones	Indicadores	Ítems	Esca/Med
¿Cuál será las características sociodemográficas relacionados con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro poblado de Afilador- Tingo Maria-2025?	Describir las características sociodemográficas relacionados con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro poblado de Afilador- Tingo Maria-2025.	Ha1: Existe características sociodemográficas relacionados con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro poblado de Afilador- Tingo Maria-2025. Ho1:No existe características sociodemográficas relacionados con sobrepeso y obesidad en adultos del Centro poblado de Afilador- Tingo Maria-2025.	Características sociodemográficas	Edad Sexo Nivel educativo Estado civil Ocupación Procedencia	años cumplido Masculino Femenino Sin estudios Primaria Secundaria Superior Soltero Casado Viudo Divorciado Empleado Desempleado Urbano Rural	De razón Nominal Nominal Nominal Nominal Nominal

Tipo de Estudio	Población y Muestra	Técnicas e Instrumentos	Aspectos éticos	Estadísticas Descriptivas e Inferenciales
<p>•Según la intervención: será tipo Observacional,</p> <p>•Según planificación y toma de datos, fue prospectivo,</p> <p>•Según el número en que se midieron las variables; fue de tipo Transversal,</p> <p>•Según el número de variables de interés: fue analítico</p> <p>Nivel del Estudio Relacional</p>	<p>La población Constituida por 294 participantes</p> <p>La muestra de 167 adultos</p>	<p>La técnica: Fue la encuesta el cual permitirá evaluar los indicadores propuestas en la operacionalización de variables.</p> <p>El instrumento: 2 cuestionarios.</p> <p>El primer instrumento para utilizar será el cuestionario de Factores de riesgo; El segundo instrumento utilizado será de sobrepeso y obesidad</p>	<p>Se consideran los principios bioéticos</p> <p>De Beneficencia</p> <p>No maleficencia</p> <p>La justicia</p> <p>La autonomía</p>	<p>Inferencial: Se utilizará la prueba estadística correlación de Pearson para buscar la relación entre las variables de estudio</p> <p>Descriptiva: Análisis de frecuencias</p>

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE LOS DATOS ANTES DE LA VALIDACION

CUESTIONARIO PARA EVALUAR FACTORES DE RIESGO AL SOBPRESO Y OBESIDAD EN ADULTOS

TITULO: "Factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del centro poblado de afilador-Tingo Maria-2025"

INSTRUCCIONES:

Estimado(a) sr(a) paciente, a continuación, se le presenta un cuestionario, cuyo objetivo es compilar datos sobre "los factores que influyen factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos. Por lo tanto, se le agradece su colaboración y de la misma manera se le solicita responder a las preguntas con total sinceridad, las respuestas que Ud. Considere correctas o se identifique más con ellas.

I. FACTORES DE RIESGO DEMOGRAFICOS

- 1.Cuál es su edad en años: _____
- 2.Cuál es su sexo:
 - a) Masculino ()
 - b) Femenino ()
3. Su ocupación actual es:
 - a) Empleado ()
 - b) Desempleado ()
4. El lugar de donde procede usted es:
 - a) Urbana ()
 - b) Rural ()

II. FACTORES DE RIESGO BIOLÓGICOS

5. ¿Sabe usted que alguno de sus familiares tuvo sobrepeso y obesidad?
 - a) Si ()
 - b) No ()
 - c) Desconoce
6. ¿Le afecta a su organismo los medicamentos que toma?
 - a) Si ()
 - b) No ()
 - c) Desconoce

N ^a	FACTORES DE RIESGO ALIMENTARIOS	Nunca	A veces	Siempre
7.	Consumo alimentos fuera de la hora de comidas			
8.	Consumo carbohidratos o harinas en exceso			
9.	Consumo bebidas alcohólicas: cerveza, vino, tragos cortos y otros			
10.	Consumo comidas antes de acostarme			
11.	Consumo alimentos precocinados			

12.	Consumo comidas rápidas: pollo broaster, hamburguesa, papas fritas, salchipapa, tacacho, etc.			
13.	Consumo alimentos ricos en azúcares: galletas, pasteles, chocolates, chisitos, kekes, etc.			
14.	Bebo bebidas azucaradas: coca cola, inka cola, sprite, guarana, Kola Real, etc.			
FACTORES DE RIESGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA				
15.	¿Realiza ejercicio o algún deporte mínimo 30 minutos al día?			
16.	¿Realiza, caminata o carreras todos los días?			
17.	Practica Fútbol o fútbol o voleibol según su estado físico			
18.	Realiza usted danzas			
19.	Realiza usted natación			
FACTORES DE RIESGO DEL DESCANSO				
20.	¿El tiempo que duerme usted en promedio es 8 horas?			
21.	¿Después de dormir se siente descansado?			
22.	Tiene muy poco tiempo para descansar			

INTERPRETACION

Factores de riesgos demográficos.
es factor de riesgo: de 5 a 10 puntos
no es factor de riesgo: de 0 a 4 puntos
Factores de riesgo biológicos:
es factor de riesgo: de 5 a 10 puntos
no es factor de riesgo: de 0 a 4 puntos
Factores riesgo alimentario
es factor de riesgo: de 5 a 10 puntos
no es factor de riesgo: de 0 a 4 puntos
Factores riesgo de la actividad física
es factor de riesgo: de 5 a 10 puntos
no es factor de riesgo: de 0 a 4 puntos
Factores riesgo del descanso
es factor de riesgo: de 5 a 10 puntos
no es factor de riesgo: de 0 a 4 puntos

ANEXO 3

FICHA PARA EVALUAR EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS

TITULO:

“FACTORES DE RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2025”

INSTRUCCIONES:

Estimado(a) sr(a) paciente, a continuación, se le presenta un cuestionario, cuyo objetivo es compilar datos sobre los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del centro poblado de Afilador-Tingo Maria-2025”; lo cual es de carácter anónimo y confidencial, cuyas respuestas serán utilizadas exclusivamente para fines de investigación. Por lo tanto, se le agradece su colaboración y de la misma manera se le solicita responder a las preguntas con total sinceridad, las respuestas que Ud. Considere correctas o se identifique más con ellas.

1. ¿Cuál es su peso actual?

2. ¿Cuál es su talla actual?

3. Su índice de masa corporal es:

Menor de 18.5 Bajo peso ()

18.5 – 24.9 Normal ()

25.0 – 29.9 Sobrepeso ()

30.0 o más Obesidad ()

**INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS DESPUÉS DE LA
VALIDACION**

FECHA ___/___/___

CODIGO _____

ANEXO 02
INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS
CUESTIONARIO PARA DETERMINAR OBESIDAD Y SOBREPESO

TITULO: “Factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del centro poblado de Afilador-Tingo Maria-2025”

INSTRUCCIONES: El presente cuestionario está dirigido a los adultos del centro poblado Afilador, con el propósito de identificar los factores de riesgo a sobrepeso y obesidad. Este cuestionario es de utilidad exclusiva para la investigación y es de carácter anónimo y confidencial.

Agradezco anticipadamente su valiosa participación.

I. CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICOS:

1. ¿Cuántos años tiene Ud.?.....

2. Sexo:

- a) Masculino
- b) Femenino

3. Nivel educativo:

- a) Sin estudios
- b) Primaria
- c) Secundaria
- d) Superior

4. Estado civil:

- a) Soltero
- b) Casado
- c) Viudo
- d) Divorciado

5. Ocupación:

- a) Empleado
- b) Desempleado

6. Procedencia:

- a) Urbana
- b) Rural

II. SOBREPESO Y OBESIDAD

7. Peso.....

8. Talla.....

9. Su índice de masa corporal (IMC):

- a) < de 18.5 Bajo peso
- b) 18.5 – 24.9 Normal
- c) 25.0 – 29.9 Sobrepeso
- d) 30.0 o más Obesidad

FECHA ___/___/___

CODIGO _____

ANEXO 03

INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS CUESTIONARIO PARA DETERMINAR FACTORES DE RIESGO

TITULO: “Factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del centro poblado de Afilador-Tingo Maria-2025”

INSTRUCCIONES: Estimados sr. o sra, a continuación, se presentan un conjunto de ítems sobre Factores de riesgo, por favor responda con toda objetividad, pues de ello dependerá el éxito en el presente estudio. Marque con una (X)

N°	DIMENSIONES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
	I.RIESGOS BIOLÓGICOS			
01	Sabe usted que alguno de sus familiares tuvo sobrepeso y obesidad			
02	Le afecta a su organismo los medicamentos que toma			
	II.RIESGOS ALIMENTARIOS			
03	Consume alimentos fuera de la hora de comidas			
04	Consume carbohidratos o harinas en exceso			
05	Consume bebidas alcohólicas: cerveza, vino, tragos cortos y otros			
06	Consume comidas antes de acostarme			
07	Consume alimentos precocinados			
08	Consume comidas rápidas: pollo broaster, hamburguesa, papas fritas, salchipapa, tacacho, etc.			
09	Consume alimentos ricos en azúcares: galletas, pasteles, chocolates, chisitos, kekes, etc.			
10	Toma bebidas azucaradas: coca cola, inca cola, Sprite, guarana, Kola Real, etc.			
	III.RIESGOS DE ACTIVIDAD FÍSICA			
11	Realiza ejercicio o deporte mínimo 30 minutos al día			
12	Realiza caminata o carreras todos los días			
13	Practica fútbol, fútbol o voleibol según su estado físico			
14	Realiza usted danzas			
15	Realiza usted natación			
	IV.RIESGOS DE DESCANSO			
16	El tiempo que duerme usted en promedio es 8 horas			
17	Después de dormir se siente descansado			
18	Tiene muy poco tiempo para descansar			

Nunca= 1 puntos.

A veces= 2 puntos.

Siempre= 3 Puntos

Factores de riesgo:

Existe=28-54 puntos

No existe= 0-27 puntos

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

“Factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en adultos del centro poblado de Afilador-Tingo Maria-2025”

PROPOSITO.El presente estudio de investigación que se llevará acabo con el propósito de obtener información sobre los factores de riesgo que influyen en el sobrepeso y la obesidad en adultos del Centro Poblado de Afilador

SEGURIDAD. El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los adultos del centro poblado de Afilador

CONFIDENCIABILIDAD. La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo, garantizando la confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por la investigadora. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

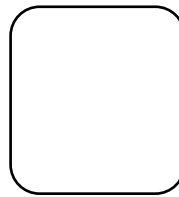
CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

“Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio”

D.N.I.....

Firma.....

Fecha...../...../.....



Huella digital

ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ANA VIRGINIA RIVERA MAIZ
 De profesión LICENCIADA EN INVESTIGACIÓN, actualmente
 ejerciendo el cargo de ENCARGADA ASISTENCIAL DEL SERVICIO
DE ENFERMERÍA por medio del presente
 hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección
 de datos, presentado por el Bachiller EGOAVIL RIVERA, YIYINOELIA
 NATIVIDAD, con DNI 72166233, aspirante al título de Licenciada en
 enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para
 recabar información necesaria para la tesis titulado "FACTORES DE
 RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO
 POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO PARA EVALUAR FACTORES DE RIESGO AL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 FICHA PARA IDENTIFICAR SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
RIVERA MAIZ ANA VIRGINIA

DNI: 22967479

Especialidad del validador: Cuidados en emergencia y
Desastre.

Lic. Ana V. Rivera Maiz
 CEP N° 24313 RNE N° 8158

Firma/Sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Hadly Olivas Inocente
 De profesión licenciado en enfermería, actualmente
 ejerciendo el cargo de licenciado

----- por medio del presente
 hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección
 de datos, presentado por la Bachiller **EGOAVIL RIVERA, YIYINOELIA
 NATIVIDAD**, con DNI 72166233, aspirante al título de Licenciada en
 enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para
 recabar información necesaria para la tesis titulado **“FACTORES DE
 RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO
 POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2024”**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <u>Cuestionario para evaluar factores de riesgo</u>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 <u>Ficha para identificar sobrepeso y obesidad en adultos</u>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
OLIVAS INOCENTE, HADLY

DNI: 42932337

Especialidad del validador: -----


 Hadly Olivas Inocente
 LIC. ENFERMERIA
 CEP. 52339

Firma/Sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Isabel Nieves Condor -----
De profesión Licenciada en Enfermería -----, actualmente
ejerciendo el cargo de Enfermera Docente del Sistema -----
de Emergencias ----- por medio del presente
hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección
de datos, presentado por el Bachiller EGOAVIL RIVERA, YIYINOELIA
NATIVIDAD, con DNI 72166233, aspirante al título de Licenciada en
enfermería de la Universidad de Huánuco, el cual será utilizado para
recabar información necesaria para la tesis titulado "FACTORES DE
RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO
POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO PARA EVALUAR FACTORES DE RIESGO AL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 FICHA PARA IDENTIFICAR SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Nieves Condor Isabel Ng. Administración
Trabaja en Salud

DNI: 22506264

Especialidad del validador: Emergencias y Trauma


Lic. Isabel Nieves Condor
Unidad de Emergencias y Trauma

Firma/Sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Isabel Nieves Condzo
De profesión Licenciada en Enfermería, actualmente
ejerciendo el cargo de Enfermera Asistente del Centro
de Emergencia por medio del presente
hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección
de datos, presentado por el Bachiller EGOAVIL RIVERA, YIYINOELIA
NATIVIDAD, con DNI 72166233, aspirante al título de Licenciada en
enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para
recabar información necesaria para la tesis titulado "FACTORES DE
RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO
POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:


Instrumento 1 CUESTIONARIO PARA EVALUAR FACTORES DE RIESGO AL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 FICHA PARA IDENTIFICAR SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Nieves Condzo Isabel Mg. Administración
7 Ciencias de Salud.

DNI: 22506264

Especialidad del validador: Emergencias y Trauma


Mg. Isabel Nieves Condzo
Unidad de Investigación y Desarrollo
Escuela Académico Profesional de Enfermería
Firma/Sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, George Jordy Alegría Durand
De profesión Licenciado en Enfermería, actualmente
ejerciendo el cargo de Coordinador D.I.T. - Salud
Pública. por medio del presente
hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección
de datos, presentado por el Bachiller **EGOAVIL RIVERA, YIYINOELIA**
NATIVIDAD, con DNI 72166233, aspirante al título de Licenciada en
enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para
recabar información necesaria para la tesis titulado "**FACTORES DE**
RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO
POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO PARA EVALUAR FACTORES DE RIESGO AL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 FICHA PARA IDENTIFICAR SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador, Dr/ Mg:

George Jordy Alegría Durand

DNI: 47536980

Especialidad del validador: Salud Pública


George Jordy Alegría Durand
LICENCIADO EN ENFERMERÍA
C.E.P 70679
DNI 47536980

Firma/Sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Roger Raul Jara Hualcas
 De profesión Lic. Enfermería, actualmente
 ejerciendo el cargo de responsable de epidemiología y
Salud familiar por medio del presente
 hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección
 de datos, presentado por el Bachiller **EGOAVIL RIVERA, YIYINOELIA**
NATIVIDAD, con DNI 72166233, aspirante al título de Licenciada en
 enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para
 recabar información necesaria para la tesis titulado "FACTORES DE
 RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO
 POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO PARA EVALUAR FACTORES DE RIESGO AL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 FICHA PARA IDENTIFICAR SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Jara Hualcas Roger Raul

DNI: 41142048

Especialidad del validador: _____


 Roger R. Jara Hualcas
 Licenciado en Enfermería
 Firmat/Sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, JOSE LUIS LOPEZ MARIANO
De profesión ENFERMERO, actualmente
ejerciendo el cargo de DOCENTE INVESTIGADOR

por medio del presente
hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección
de datos, presentado por el Bachiller EGOAVIL RIVERA, YIYINOELIA
NATIVIDAD, con DNI 72166233, aspirante al título de Licenciada en
enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para
recabar información necesaria para la tesis titulado "FACTORES DE
RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO
POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO PARA EVALUAR FACTORES DE RIESGO AL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 FICHA PARA IDENTIFICAR SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS.	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Lopez Mariano Jose Luis

DNI: 77506120

Especialidad del validador:

Salvo Prescripción


Mg. José Luis López Mariano
C.E.P. 32854
Firma/Sello



LISTA DE EXPERTOS

Título del Proyecto:

“FACTORES DE RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2024”

Investigador:

EGOAVIL RIVERA, YIYINOELIA NATIVIDAD,

Nº	Apellidos y Nombres	Grado Académico	Especialidad	Cargo Institución	Teléfono	Observación
1	OLIVAS INOCENTE, HADLY	Licenciada en Enfermería		CNEO S-11-años	944428589	
2	NIJUES CONDEZO ISABEL	Licenciada en enfermería	Emergencia y desastre	Enfermera Asistencial	962995171	
3	JARA HUALCAS ROGER	Licenciado en enfermería		Responsable Salud familiar	966166583	
4	LÓPEZ MARIANO JOSE LUIS	MAESTRO	Salud Pública	DOCENTE	927825737	
5	ALEGRIA DURAND GEORGE JORDY	Licenciado en enfermería		COORDINADOR D. F. T	942787277	
6	GARAY GAYOSO CINTHIA	MAESTRA	Salud Pública	Metaxenicas	945855032	
7	RIVERA MAIZ ANA VIRGINIA	Licenciada en enfermería	Emergencia y desastre	Enfermera Asistencial	972726261	

**TABLAS DE VALIDACION Y CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS
MATRIZ DE ANALISIS DE LAS RESPUESTAS DE EXPERTOS SEGÚN
COEFICIENTE DE AIKEN**

Ítems	Jueces							Total	V
	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Acuerdo	
1	1	1	1	1	1	1	1	7	1,00
2	1	1	1	1	1	1	1	7	1,00
3	1	1	1	1	1	1	1	7	1,00
4	1	1	1	1	0	0	1	5	0,71
5	1	1	1	1	1	1	1	7	1,00
6	1	1	1	1	1	0	1	6	0,86
7	1	1	1	1	1	1	1	7	1,00
8	1	1	1	1	1	1	1	7	1,00
9	1	1	1	1	1	1	1	7	1,00
10	1	1	1	1	1	1	1	7	1,00
Total	1,43	1,43	1,43	1,43	1,29	1,14	1,43	6,70	0,96

$$V = \frac{S}{(n(c - 1))}$$

S = La sumatoria de **si**

Si = Valor asignado por el juez i,

n = Número de ítems

c = Número de valores de la escala de valoración (2 en este caso)

Al analizar el contraste entre los jueces con la prueba estadística Coeficiente de Aiken resulto V=0.96.

Resultado que es considerado como aceptable mostrando validez para ser utilizado en la muestra de estudio.

ANALISIS DE CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO AL SOBRESO Y OBESIDAD

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0,752	0,704	18

Estadísticas de elemento			
	Media	Desv. Desviación	N
FRB1	2,05	0,826	20
FRB2	2,45	0,759	20
FRA3	2,50	0,513	20
FRA4	2,55	0,510	20
FR5	2,70	0,470	20
FRA6	2,80	0,410	20
FRA7	2,75	0,444	20
FRA8	2,80	0,410	20
FRA9	2,65	0,489	20
FRA10	2,65	0,489	20
FRAF11	1,60	0,681	20
FRAF12	1,60	0,681	20
FRAF13	1,40	0,681	20
FRAF14	1,40	0,681	20
FRAF15	1,40	0,681	20
FRD16	1,60	0,754	20
FRD17	1,95	0,759	20
FRD18	2,55	0,686	20

Matriz de correlaciones entre elementos																		
	FRB1	FRB2	FRA3	FRA4	FR5	FRA6	FRA7	FRA8	FRA9	FRA1 0	FRAF1 1	FRAF1 2	FRAF1 3	FRAF1 4	FRAF1 5	FRD1 6	FRD1 7	FRD18
FRB1	1,000	0,550	0,311	0,306	0,041	0,031	-0,251	0,031	0,046	-0,085	0,037	0,037	0,337	0,244	0,150	0,457	0,088	0,042
FRB2	0,550	1,000	0,203	0,278	0,251	-0,034	-0,117	0,135	0,021	0,021	0,265	0,061	0,041	0,143	0,143	0,147	-0,142	0,005
FRA3	0,311	0,203	1,000	0,905	0,218	0,250	-0,115	-0,500	0,105	-0,314	-0,151	0,302	0,452	0,000	0,000	0,408	-0,473	-0,224
FRA4	0,306	0,278	0,905	1,000	0,285	0,050	-0,058	-0,452	-0,032	-0,242	-0,091	0,212	0,394	-0,061	0,091	0,328	-0,604	-0,308
FR5	0,041	0,251	0,218	0,285	1,000	0,218	-0,126	-0,055	-0,252	-0,023	0,099	0,099	0,066	0,066	0,066	0,089	-0,192	0,049
FRA6	0,031	-0,034	0,250	0,050	0,218	1,000	0,000	-0,250	0,419	-0,105	0,075	0,264	0,302	0,302	0,113	0,068	0,304	0,224
FRA7	-0,251	-0,117	-0,115	-0,058	-0,126	0,000	1,000	0,000	-0,424	0,061	0,174	0,348	0,174	0,000	0,174	-0,314	-0,195	0,129
FRA8	0,031	0,135	-0,500	-0,452	-0,055	-0,250	0,000	1,000	-0,105	-0,105	-0,113	-0,302	-0,264	-0,075	-0,075	-0,442	0,135	-0,149
FRA9	0,046	0,021	0,105	-0,032	-0,252	0,419	-0,424	-0,105	1,000	-0,099	0,032	-0,126	-0,032	0,126	-0,032	0,171	0,375	0,133
FRA10	-0,085	0,021	-0,314	-0,242	-0,023	-0,105	0,061	-0,105	-0,099	1,000	0,032	-0,126	-0,190	-0,032	0,126	0,029	0,517	0,760
FRAF1 1	0,037	0,265	-0,151	-0,091	0,099	0,075	0,174	-0,113	0,032	0,032	1,000	0,545	0,477	0,705	0,818	0,492	0,163	0,270
FRAF1 2	0,037	0,061	0,302	0,212	0,099	0,264	0,348	-0,302	-0,126	-0,126	0,545	1,000	0,705	0,477	0,477	0,492	-0,143	0,158
FRAF1 3	0,337	0,041	0,452	0,394	0,066	0,302	0,174	-0,264	-0,032	-0,190	0,477	0,705	1,000	0,659	0,659	0,533	-0,061	0,180
FRAF1 4	0,244	0,143	0,000	-0,061	0,066	0,302	0,000	-0,075	0,126	-0,032	0,705	0,477	0,659	1,000	0,773	0,533	0,346	0,293
FRAF1 5	0,150	0,143	0,000	0,091	0,066	0,113	0,174	-0,075	-0,032	0,126	0,818	0,477	0,659	0,773	1,000	0,431	0,244	0,293
FRD16	0,457	0,147	0,408	0,328	0,089	0,068	-0,314	-0,442	0,171	0,029	0,492	0,492	0,533	0,533	0,431	1,000	0,147	0,244
FRD17	0,088	-0,142	-0,473	-0,604	-0,192	0,304	-0,195	0,135	0,375	0,517	0,163	-0,143	-0,061	0,346	0,244	0,147	1,000	0,662
FRD18	0,042	0,005	-0,224	-0,308	0,049	0,224	0,129	-0,149	0,133	0,760	0,270	0,158	0,180	0,293	0,293	0,244	0,662	1,000

ANEXO 6
DOCUMENTO SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA LA
EJECUCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CENTRO POBLADO AFILADOR
TENIENTE GOBERNADOR
Tingo María – Huánuco

OFICIO N.º 001-2025-C.P.A.

SRA.
YIYINOELIA NATIVIDAD EGOAVIL RIVERA
BACHILLER P.A.P ENFERMERIA.

Asunto: Autorización para ejecución de trabajo de investigación

De mi consideración:

Sirva la presente para comunicar que, luego de revisar su solicitud con fecha 21 de abril de 2025, se autoriza la ejecución del trabajo de investigación titulado:

“FACTORES DE RIESGO A SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE AFILADOR – TINGO MARÍA – 2025”.

La autorización está sujeta al cumplimiento estricto de los principios éticos de investigación, preservando la confidencialidad, el respeto y el consentimiento informado de los participantes. Asimismo, deberá coordinar previamente con las autoridades locales cualquier ingreso o intervención en el ámbito del estudio.

Cualquier incumplimiento será causal de revocatoria de esta autorización.

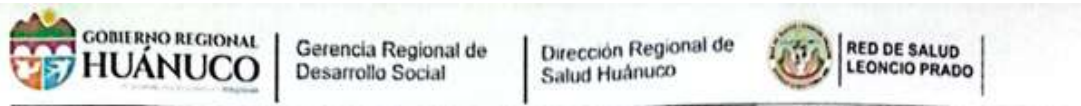
Atentamente,

Tingo María, 22 de abril de 2025



HENRY JORGE GOMEZ ALVARADO
DNI: 23006402
Teniente Gobernador
Centro Poblado Afilador – Tingo María

ANEXO 7
DOCUMENTO DE AUTORIZACION PARA LA EJECUCION DEL
TRABAJO DE INVESTIGACION



Supte San Jorge, 23 de abril del 2025.

CARTA N° 009-2024-GOB-REG-HCO-DRSHCO/RSLP-MR. RR.

Srta. YIYINOELIA NATIVIDAD EGOAVIL RIVERA

Presente. –

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigir la presente para saludarlo y a la vez informarle lo siguiente:

Que, habiendo visto la solicitud presentado por su persona, **SE AUTORIZA** realizar la ejecución del proyecto de investigación, titulado **"FACTORES DE RIESGO Y OBESIDAD EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE AFILADOR-TINGO MARIA-2025"**.

Sin otro en particular me suscribo de usted, no sin antes reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

 
[Handwritten Signature]
CD. WILSON PANEZ MARCELO
COP. 19515
JEFE DE LA NICKSO REG RUPARU

ANEXO 8 BASE DE DATOS

34	2	1	1	1	2	4	3	1	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	75	175	4	16	15	6	1	2	1	2	2	2	41	1	2	2	
35	2	2	1	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	72	162	3	18	11	8	2	1	1	2	3	2	40	1	2	2	
26	1	2	2	1	4	4	3	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	3	3	150	145	6	14	14	7	7	1	1	1	2	4	1	34	3	1	1
47	2	2	1	1	4	4	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	82	156	2	22	6	5	2	1	1	1	1	4	2	35	1	1	1	
51	2	2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	1	3	3	1	1	1	2	3	2	73	156	6	16	16	9	7	1	1	1	2	3	1	38	1	1	2
47	2	2	1	1	3	4	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	89	166	4	19	5	9	1	1	2	1	4	1	37	1	2	2	
53	2	1	1	1	4	4	3	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	82	165	6	15	7	9	1	1	1	1	4	1	37	1	2	2	
31	2	2	1	1	4	4	1	1	3	2	3	1	2	3	3	2	1	3	2	1	1	3	3	3	105	172	2	19	8	9	2	1	1	1	4	1	38	2	2	2	
56	2	2	1	1	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	1	1	1	1	3	3	68	158	3	18	8	7	2	1	1	1	3	1	36	1	1	1	
38	2	1	1	1	3	2	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	2	2	3	1	1	3	3	3	106	161	2	20	9	9	2	2	1	1	4	2	40	2	2	2	
58	2	2	1	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	1	86	157	2	16	8	5	2	2	1	2	4	2	31	1	1	1	
42	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	100	155	4	11	5	9	1	1	2	2	4	1	29	2	1	1	
44	2	2	1	1	1	4	1	1	3	3	2	3	2	2	2	3	1	3	1	1	1	3	3	3	69	156	2	20	7	9	2	1	1	2	3	2	38	1	1	2	
46	2	1	2	1	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	1	1	2	2	3	1	1	3	3	3	80	166	3	15	9	9	2	1	1	1	3	1	36	1	2	1	
43	2	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	1	3	3	3	69	165	2	17	10	9	2	2	1	1	3	1	38	1	2	2	
39	2	1	1	1	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	3	1	70	164	3	21	11	5	2	2	1	2	3	1	40	1	2	2	
48	2	1	1	1	4	2	1	2	3	1	3	3	3	1	1	3	1	2	2	1	1	3	3	3	90	175	3	18	7	9	2	2	1	2	3	1	37	1	2	2	
44	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	76	156	4	20	7	5	1	1	1	1	4	2	36	1	1	1		

38	2	1	1	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	3	3	3	11	16	4	2	7	9	1	1	1	1	4	1	4	2	2	2		
49	2	2	1	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	3	3	98	16	5	2	5	8	1	1	2	1	4	1	3	2	2	2	
32	2	2	2	2	3	3	1	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	65	16	2	1	1	7	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2
48	2	1	1	1	1	3	2	2	3	3	1	3	1	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	85	16	4	2	6	7	1	1	1	2	4	2	3	1	2	2	
49	2	1	1	1	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	3	91	17	5	1	8	6	1	1	1	2	4	2	3	1	2	2	
36	2	2	2	1	4	4	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	3	88	16	4	2	5	6	1	1	2	2	4	2	3	1	2	2	
39	2	2	1	1	4	4	2	2	2	1	1	3	3	3	3	1	2	3	1	1	1	1	3	3	97	17	4	1	8	7	1	1	1	1	4	2	3	2	2	1	
55	2	1	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	1	2	1	1	2	2	3	85	17	4	2	7	7	1	1	1	1	3	2	3	1	2	2	
56	2	2	2	2	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	3	79	15	4	2	5	7	1	1	2	1	4	2	3	1	1	2	
48	2	2	2	1	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	2	1	1	2	2	3	95	16	4	2	6	7	1	1	1	1	4	2	3	2	2	2	
39	2	2	1	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	92	17	5	1	1	6	1	1	1	1	3	1	4	1	2	2	
31	2	2	1	1	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	82	15	5	1	9	6	1	1	1	2	4	1	3	1	1	1	
39	2	2	2	2	1	4	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	3	81	15	5	1	9	8	1	1	1	2	4	1	3	1	1	2	
32	2	2	1	1	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	78	15	5	2	1	6	1	1	1	2	4	1	4	1	1	2	
31	2	2	1	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3	80	16	6	2	7	9	1	1	1	1	4	1	4	1	2	2	
56	2	1	1	2	3	4	2	2	1	3	3	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	14	17	4	1	8	9	1	2	1	1	4	1	3	3	2	2	
33	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	1	63	15	5	1	9	6	1	2	1	1	3	1	3	1	1	2	
30	2	2	1	1	3	4	2	1	3	3	2	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	74	16	3	2	5	9	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	
50	2	1	1	1	4	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	3	3	73	15	2	1	9	8	2	1	1	1	4	1	3	1	1	1	

51	2	2	1	1	3	2	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	3	3	3	1	1	3	3	3	67	152	2	13	11	9	2	1	1	1	3	2	35	1	1	1
54	2	1	1	1	4	3	1	1	3	3	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	3	2	3	2	108	170	2	17	7	7	2	1	1	2	4	1	33	2	2	1
41	2	1	1	1	4	4	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	109	185	2	17	6	7	2	2	1	2	4	1	32	2	3	1	
38	2	2	1	1	3	4	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	64	154	4	16	12	6	1	2	1	2	3	2	38	1	1	2
58	2	2	1	1	4	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	1	1	3	3	3	81	159	4	21	7	9	1	2	1	1	4	2	41	1	1	2
55	2	2	2	2	4	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	95	183	2	21	11	8	2	1	1	1	3	1	42	2	3	2
40	2	2	1	2	3	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	68	150	3	18	11	7	2	1	1	1	4	1	39	1	1	2
43	2	2	1	2	3	1	1	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3	65	155	3	20	9	9	2	1	2	1	3	1	41	1	1	2
57	2	1	1	2	3	1	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	85	170	4	21	7	7	1	1	2	2	3	1	39	1	2	2
53	2	1	1	2	3	3	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	2	69	160	2	22	7	5	2	1	2	1	3	1	36	1	2	1
53	2	1	1	1	3	1	1	1	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	65	159	2	20	12	9	2	2	2	2	3	2	43	1	1	2
30	2	2	2	2	3	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	60	150	2	22	9	7	2	2	2	2	3	1	40	1	1	2
45	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	1	1	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	90	180	4	19	10	8	1	1	1	1	3	2	41	1	3	2
37	2	1	1	2	3	4	1	1	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	90	175	2	18	10	8	2	2	1	1	3	1	38	1	2	2
30	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	70	166	4	20	11	9	1	2	1	1	3	2	44	1	2	2
41	2	1	1	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	95	180	4	21	10	8	1	1	1	1	3	2	43	2	3	2
51	2	2	1	2	3	4	1	1	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	80	165	2	20	10	8	2	1	1	2	3	2	40	1	2	2
36	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	77	173	3	18	11	8	2	1	1	1	3	1	40	1	2	2
27	1	1	1	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	85	170	4	21	11	9	1	1	1	1	3	2	45	1	2	2

54	2	1	1	2	2	3	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	78	170	5	20	11	8	1	1	1	1	3	2	44	1	2	2
52	2	2	1	1	3	3	2	2	3	3	1	1	1	2	2	3	1	2	2	1	3	2	2	2	65	150	4	16	9	6	1	1	1	2	3	1	35	1	1	1
43	2	1	1	1	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	100	178	4	22	11	8	1	1	1	1	4	2	45	2	2	2
33	2	2	1	2	3	4	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	85	162	3	21	8	6	2	1	1	1	4	1	38	1	2	2
52	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	55	154	4	13	11	8	1	2	2	2	2	2	36	1	1	1
40	2	1	1	2	3	3	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	2	79	179	2	19	8	7	2	2	2	2	2	2	36	1	2	1
38	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	60	153	4	16	5	6	1	1	2	2	3	1	31	1	1	1
55	2	1	1	1	3	4	2	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	89	177	4	16	9	6	1	1	1	1	3	1	35	1	2	1
40	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	50	150	4	22	5	6	1	2	2	2	2	2	37	1	1	2
57	2	1	1	1	3	4	2	1	3	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	90	180	3	19	8	5	2	1	1	1	3	2	35	1	3	1
29	1	2	2	2	4	3	2	1	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	87	163	3	19	8	5	2	1	1	1	4	2	35	1	2	1
33	2	2	1	1	3	3	1	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	3	65	153	3	20	6	7	2	1	1	1	3	2	36	1	1	1
59	2	1	1	2	4	4	3	3	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	78	163	6	17	8	7	1	1	1	2	3	2	38	1	2	2
29	1	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	3	1	2	3	3	1	2	1	2	2	2	2	3	65	156	3	19	8	7	2	1	1	2	3	2	37	1	1	2
50	2	1	1	1	1	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	3	2	1	87	179	4	21	6	6	1	1	1	1	3	2	37	1	2	2
39	2	1	1	1	3	3	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	2	85	174	3	16	7	6	2	1	1	1	3	1	32	1	2	1
49	2	1	2	1	3	4	3	2	2	1	1	2	1	3	2	3	1	2	2	1	1	3	2	2	90	178	5	15	7	7	1	1	2	2	3	1	34	1	2	1
44	2	2	2	1	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	78	160	4	19	8	7	1	1	2	1	4	2	38	1	2	2
49	2	2	1	2	3	3	1	1	3	2	2	1	1	2	3	1	3	2	1	1	3	2	3	3	75	170	2	15	10	8	2	1	2	1	3	2	35	1	2	1

31	2	1	2	1	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	76	160	5	17	14	7	1	2	1	2	3	1	43	1	2	2
30	2	1	1	1	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	78	165	5	22	11	6	1	1	1	1	3	1	44	1	2	2
57	2	1	1	1	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	58	151	2	20	9	3	2	1	1	1	3	1	34	1	1	1
36	2	2	1	1	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	76	154	6	17	10	6	1	2	1	2	4	2	39	1	1	2
28	1	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	63	160	6	18	10	6	1	2	2	2	2	2	40	1	2	2
30	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	57	153	6	16	9	6	1	2	2	2	2	2	37	1	1	2
53	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	61	159	4	15	11	9	1	2	2	2	2	2	39	1	1	2
55	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	70	170	4	19	9	6	1	2	1	2	2	2	38	1	2	2
49	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	67	157	4	18	8	8	1	1	2	1	3	2	38	1	1	2	
55	2	2	1	2	3	3	1	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	1	2	77	163	2	17	11	5	2	1	1	1	3	2	35	1	2	1
40	2	2	1	1	3	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	73	167	3	14	9	3	2	1	1	1	3	1	29	1	2	1	
29	1	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	3	3	3	70	157	4	15	10	9	1	1	2	2	2	2	38	1	1	2	
36	2	1	2	2	3	4	1	1	3	2	2	2	1	1	1	3	3	2	3	2	2	2	1	61	155	2	15	12	4	2	1	1	2	3	1	33	1	1	1	
48	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	80	173	4	22	8	4	1	1	1	2	3	1	38	1	2	2
31	2	2	1	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	73	158	4	20	10	6	1	1	1	1	3	1	40	1	1	2
36	2	1	1	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	89	178	3	20	8	6	2	1	1	2	3	1	37	1	2	2
35	2	1	1	1	4	1	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	98	180	4	20	10	7	1	1	1	1	4	2	41	2	3	2
43	2	2	1	2	4	4	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	3	65	140	4	18	9	9	1	1	1	2	4	2	40	1	1	2	
30	2	1	1	2	4	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	3	85	162	4	14	8	9	1	1	1	2	4	2	35	1	2	1	

29	1	1	2	2	4	4	2	1	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	1	1	2	3	3	120	180	3	16	8	8	2	1	2	2	4	2	35	2	3	1
50	2	1	1	2	4	3	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	89	178	4	17	6	5	1	1	1	1	3	1	32	1	2	1
33	2	2	1	2	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	79	160	4	18	1	6	1	1	1	1	4	1	39	1	2	2	
36	2	1	1	2	4	3	1	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	80	168	2	19	1	3	6	2	1	1	1	3	1	40	1	2	2
41	2	1	1	2	4	4	2	2	3	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	95	168	4	14	7	6	1	1	2	1	4	2	31	2	2	1	
42	2	2	1	2	4	4	2	3	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	60	140	5	14	9	6	1	1	2	1	4	1	34	1	1	1	
35	2	1	1	2	4	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	88	167	4	18	8	6	1	1	1	1	4	1	36	1	2	1	
56	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	80	170	4	15	7	6	1	2	1	2	3	1	32	1	2	1	
35	2	1	1	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	2	3	99	177	4	15	9	8	1	2	1	2	4	1	36	2	2	1	
31	2	2	1	1	4	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	3	94	176	4	15	9	8	1	1	1	1	4	2	36	2	2	1	
94	3	2	1	2	3	1	2	1	3	2	3	1	1	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	70	155	3	17	9	7	2	1	1	2	3	2	36	1	1	1	
37	3	2	2	1	3	1	3	3	3	3	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	3	3	75	163	6	16	8	9	1	1	1	2	3	2	39	1	2	2	
59	3	1	1	2	3	1	1	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	88	177	3	18	1	2	8	2	1	1	1	3	2	41	1	2	2
35	2	1	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	1	3	3	3	2	1	2	2	2	3	78	155	3	17	1	0	7	2	1	1	1	4	1	37	1	1	2
56	3	2	1	2	4	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3	70	155	4	18	9	9	1	1	1	2	3	1	40	1	1	2	
39	2	1	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	97	172	4	18	9	6	1	1	1	2	4	1	37	2	2	2	
36	3	1	1	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	70	160	4	19	7	9	1	1	1	1	3	2	39	1	2	2	
38	2	1	1	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	95	175	6	22	1	3	6	1	1	1	1	4	2	47	2	2	2
45	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	3	1	1	1	2	2	70	160	5	17	8	7	1	1	1	2	3	1	37	1	2	2	

40	2	1	1	2	3	4	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	95	179	6	21	10	9	1	1	1	2	3	1	46	2	2	2
50	2	1	1	2	4	4	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	2	1	1	1	3	2	3	85	176	4	20	8	8	1	1	1	1	3	2	40	1	2	2
33	2	1	1	2	4	4	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	110	180	4	16	7	7	1	1	1	1	4	2	34	2	3	1
57	2	2	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	85	175	4	16	9	9	1	1	1	2	3	2	38	1	2	2
31	2	2	1	1	3	4	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	180	198	4	20	9	9	1	2	2	2	4	2	42	3	3	2
28	1	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	70	157	4	22	9	9	1	1	1	2	3	1	44	1	1	2
28	3	1	1	1	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	89	180	4	19	13	7	1	1	1	1	3	1	43	1	3	2
36	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	79	178	4	19	11	9	1	2	2	2	2	2	43	1	2	2
30	2	2	2	2	4	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	70	175	4	20	13	9	1	2	2	2	2	2	46	1	2	2
27	1	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	3	79	178	6	17	9	9	2	2	2	2	2	2	41	1	2	2
39	2	2	1	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	3	80	152	6	20	9	8	1	2	2	2	2	2	43	1	1	2
50	2	2	1	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	1	3	3	3	67	167	4	17	9	9	1	1	2	2	2	2	39	1	2	2
51	2	1	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	3	70	157	4	17	9	9	1	1	1	1	3	1	39	1	1	2
53	2	2	1	1	4	4	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	75	158	6	18	12	9	1	1	1	2	4	1	45	1	1	2
47	3	2	1	1	3	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	77	162	4	18	9	9	1	1	1	2	3	1	40	1	2	2
59	2	1	1	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	80	178	5	17	9	9	1	1	1	2	3	1	40	1	2	2
28	1	2	1	1	3	4	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	70	152	4	14	6	5	1	1	1	1	4	2	29	1	1	1
22	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	172	184	4	16	13	6	1	1	1	1	3	2	39	3	3	2
56	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	68	154	4	16	5	6	1	1	2	2	3	1	31	1	1	1

60	3	1	2	1	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	74	160	5	15	7	6	1	1	1	2	3	1	33	1	2	1
36	2	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	68	160	5	16	9	6	1	1	1	2	3	1	36	1	2	1
46	2	1	1	1	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	79	160	5	16	9	6	1	1	1	2	4	2	36	1	2	1	
40	2	1	1	1	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	98	180	5	20	10	7	1	1	1	1	4	1	42	2	3	2
30	2	1	2	2	1	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	79	157	4	19	10	7	1	1	1	1	4	2	40	1	1	2
28	3	2	1	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	88	180	3	15	12	7	2	1	1	2	3	1	37	1	3	2
55	2	2	2	1	1	4	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	82	170	5	16	5	6	1	1	2	2	3	1	32	1	2	1
38	2	2	2	1	3	4	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	98	179	6	20	10	9	1	2	1	2	4	2	45	2	2	2
50	2	2	1	2	4	4	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	98	176	4	19	9	9	1	1	1	1	4	2	41	2	2	2
37	2	2	1	1	3	4	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	79	163	4	18	11	9	1	1	1	1	3	2	42	1	2	2
42	3	1	1	2	3	4	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	73	160	5	16	5	6	1	1	2	1	3	2	32	1	2	1
46	3	2	1	1	3	4	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	70	157	4	15	6	7	2	1	1	1	3	1	32	1	1	1
37	2	1	1	1	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	169	176	4	16	9	6	1	1	1	2	3	1	35	3	2	1	
48	3	1	1	1	1	4	2	1	2	2	3	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	2	90	180	3	18	6	5	2	1	2	1	3	1	32	1	3	1
31	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	1	1	3	2	3	80	173	4	18	9	8	1	2	1	2	3	2	39	1	2	2
50	2	2	1	2	4	4	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	98	176	4	19	9	9	1	1	1	2	4	2	41	2	2	2