



idat

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADO
“IDAT”**

PROGRAMA DE ESTUDIOS EN DISEÑO GRÁFICO

**PERSONAS QUE SUFREN OBESIDAD Y SOBREPESO Y SU RELACIÓN CON
LOS HÁBITOS POCO SALUDABLES**

**Trabajo de aplicación profesional para obtener el título Profesional Técnico en
Diseño Gráfico**

GONZALO MAURICIO PEÑA BORJAS

(0000-0003-3152-0116)

FRANCIA CAROLINA NAVARRO FARFAN

(0000-0003-3753-9133)

Piura – Perú

2022

A nuestros padres

Por el esfuerzo que hacen cada

día. Y por su valioso ejemplo de

vida.

INDICE GENERAL

Resumen ejecutivo	2
Introducción	6
Capítulo I. Planteamiento del problema	8
Problema de Investigación	8
<i>Formulación del Problema</i>	9
Justificación	9
<i>Importancia de la investigación</i>	9
Objetivos de la Investigación	10
<i>Objetivo principal</i>	10
<i>Objetivos específicos</i>	10
Hipótesis	11
<i>Hipótesis principal</i>	11
<i>Hipótesis específicas</i>	11
Capítulo II. Marco Teórico	12
Bases Teóricas	16
<i>Obesidad y sobrepeso</i>	16
<i>Hábitos pocos saludables</i>	17
Definición de Términos Básicos	21
<i>Obesidad</i>	21
<i>Hábitos alimenticios</i>	21
<i>Investigación de mercado</i>	22
<i>Lympo - Camina. Corre. Gana</i>	24
<i>WeWard</i>	24
<i>HealthyWage</i>	24
Capítulo III. Metodología de la Investigación	34
Variables e Indicadores	34

<i>Variable dependiente</i>	34
<i>Obesidad y sobrepeso</i>	34
<i>Variable independiente</i>	34
<i>Hábitos poco saludables</i>	34
Capítulo IV. Diseño y ejecución de la solución como desarrollo de la investigación	35
Métodos, Técnicas, Instrumentos.....	35
Interpretación de Resultados	36
Universo Objetivo.....	45
Solución Principal.....	45
Identidad de la Marca.....	45
Lanzamiento de la Solución	46
Plan Offline.....	46
Conclusiones.....	47
Bibliografía.....	48

Índice de tablas

Tabla 1: Orientación sexual de los encuestados.....	28
Tabla 2: Edad de los encuestados.....	28
Tabla 3: Nivel de estudio de los encuestados.....	29
Tabla 4: Ingreso mensual de los encuestados.....	29
Tabla 5: Personas que compraron alguna vez almuerzo saludable.....	36
Tabla 6: Percepción del costo de comida saludable.....	36
Tabla 7: Preferencia por comprar comida saludable.....	37
Tabla 8: Frecuencia de actividades deportivas de los encuestados.....	38
Tabla 9: Número de veces a la semana que consume comida chatarra.....	38
Tabla 10: Preferencia por el control de su peso.....	39
Tabla 11: Gusto por un incentivo para bajar de peso.....	39
Tabla 12: Preferencia por cambiar de almuerzo.....	40
Tabla 13: Personas que compran menú diario.....	40
Tabla 14: Personas que seguirían un contenido saludable.....	41
Tabla 15: Personas que hacen dieta.....	41
Tabla 16: Personas que han escuchado sobre la comida saludable.....	42
Tabla 17: Personas que hacen ejercicio físico a la semana.....	42
Tabla 18: Personas dispuestas a cambiar sus hábitos alimenticios.....	43
Tabla 19: Personas que están dispuestas a descargar un app para mejorar sus hábitos alimenticios.....	43
Tabla 20: Frecuencia de uso de redes sociales.....	44
Tabla 21: Personas que han comprado menú vía online.....	44
Tabla 22: Personas que han ido a un nutricionista.....	45

Índice de figuras

Ilustración 1: Interés del tema comida saludable	22
Ilustración 2: Interés por el tema de bajar de peso.....	23
Ilustración 3: Interés del tema de como bajar de peso	23
Ilustración 4: Pagina webb del tema bajar de peso.	25
Ilustración 6: Página webb del tema bajar de peso.	26
Ilustración 5: Página webb del tema bajar de peso.	26

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se desarrolla sobre la relación entre personas que sufren obesidad y sobrepeso y su relación con los hábitos de vida poco saludables en personas adultas cuyos resultados pueden proponerse como una propuesta para ser parte del conocimiento del aprendizaje y de cambios de conductas para el cuidado de la salud.. Para la obtención de datos de la variable independiente se utilizará un “cuestionario” y para la variable dependiente una se utilizará una “escala de apreciación” que tiene como alternativas de respuesta: Muy bien, Bien, Regular y Deficiente. Se concluye que la obesidad y sobrepeso influyen en el quebrantamiento de la salud, y la disciplina nutricional, la perseverancia, la motivación, el tiempo, la ignorancia son aspectos claves para formar buenos hábitos alimenticios