

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



CARRERA TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

IMPLEMENTAR UNA GUÍA DE PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y SEDENTARISMO,
PARA LOS CHOFERES DE LA COOPERATIVA LOJA, EN LA CIUDAD DE LOJA
DURANTE EL PERIODO OCTUBRE 2022-FEBRERO 2023

INFORME DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN LA CARRERA DE ENFERMERÍA

AUTOR

Pullaguari Chamba Jessenia Carolina

DIRECTOR

Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz

Loja, abril 2023

Certificación

Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz

DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA:

Que he supervisado el presente proyecto de investigación titulado: “**IMPLEMENTAR UNA GUÍA DE PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y SEDENTARISMO, PARA LOS CHOFERES DE LA COOPERATIVA LOJA, EN LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO OCTUBRE 2022-FEBRERO 2023**”, el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano; por consiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo

Loja, 10 de abril del 2023

f. _____

Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz

C.I. 1150060877

Declaración juramentada



Loja, 10 de abril, del 2023

Nombres: Jessenia Carolina Pullaguari Chamba

Cédula de identidad: 1150703377

Carrera: Técnico en Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: octubre 2022 - febrero 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:

“IMPLEMENTAR UNA GUÍA DE PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y SEDENTARISMO, PARA LOS CHOFERES DE LA COOPERATIVA LOJA, EN LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO OCTUBRE 2022-FEBRERO 2023”

En calidad de estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autora del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.

2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias para fuentes consultadas.
3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado no presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, graficas, fotografías y demás son de nuestra autoría; y en caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la auditoria, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia; me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Así mismo por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para el INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones, o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized initial 'J' followed by the name 'Carolina' in a cursive script.

.....
Jessenia Carolina Pullaguari Chamba

1150703377

Dedicatoria

Dedico el presente proyecto a Dios, por darme la oportunidad de poder culminar un objetivo más en mi vida, a mis padres Sres. Thomas Pullaguari y Astrid Chamba por darme la fuerza de necesaria, consejos y por apoyarme siempre para cumplir mis propósitos, a mi esposo por darme fortaleza para seguir superándome en el ámbito profesional, a mi hijo por ser el motor que ha impulsado mis energías en momentos de angustias, razón y motivo por el cual me supero día a día, a mis abuelos Sres. Manuel Chamba y Rosaura Pogo por brindarme sus consejos y amor ,el cual me ha sido de mucha ayuda para poder navegar en el transcurso correcto de la vida, a mis dos queridos hermanos, Richard Pullaguari y Luigi Pullaguari por siempre brindarme su apoyo de hermanos.

“Con sentimiento de admiración, estima y respeto hacia mis seres queridos”

Jessenia C. Pullaguari

Agradecimiento

A Dios:

Por el infinito amor, paciencia y resguardo ante mi persona, familia y seres queridos.

A mis padres:

Como parte fundamental en el desarrollo de mi vida quiero agradecer a mis padres, por haberme brindado el gran esfuerzo de forjarme como persona, y profesional cultivando en mis los valores necesarios para tener una mente clara, apegado siempre a la ética y moral que toda su vida me han inculcado.

Al “**Instituto Superior Tecnológico Sudamericano**” por darme la oportunidad de ampliar mis conocimientos.

Acta de sección de derechos

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE PROYECTO R INVESTIGACIÓN DE FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas

PRIMERA. - Por sus propios derechos; la Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz, en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera; y, Jessenia Carolina Pullaguari Chamba, en calidad de autor del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos

SEGUNDA. - Jessenia Carolina Pullaguari Chamba, realizó la Investigación titulada “IMPLEMENTAR UNA GUÍA DE PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y SEDENTARISMO, PARA LOS CHOFERES DE LA COOPERATIVA LOJA, EN LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO OCTUBRE 2022-FEBRERO 2023.”; para optar por el título de Técnico Superior en Enfermería, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz.

TERCERA. - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA.- Los comparecientes Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz, en calidad de Director del proyecto de investigación de fin de carrera y Jessenia Carolina Pullaguari Chamba como autor, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos de proyecto de investigación de fin de carrera titulado “Diseño de una Guía de prevención del sedentarismo y obesidad ” a favor del Instituto Superior Tecnológico

Sudamericano de Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

QUINTA. - Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de abril del año 2023

Lic. Paula Gabriela Córdova Ortiz

Directora

CI:1150060877

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by the name 'Córdova' in a cursive script.

Jessenia Carolina Pullaguari Chamba

Autor o Autora

CI: 1150703377

Índice de contenido

Certificación.....	I
Declaración juramentada	II
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Acta de sección de derechos	VII
Índice de contenido.....	IX
Índice de figuras	XII
Índice de tablas.....	XIII
1. Resumen.....	1
2. Abstract	2
3. Problema.....	3
4. Tema.....	5
5. Justificación.....	6
6. Objetivos	8
6.1. Objetivo General	8
6.2. Objetivos específicos.....	8
7. Marco Teórico	9
7.1. Marco Institucional.....	9
7.1.1. Reseña Histórica	9
7.1.2. Misión y Visión	10
7.2. Marco Conceptual	10
7.2.1. Concepto de Obesidad	10
7.2.2. Sobrepeso	10

7.2.3. Sedentarismo	11
7.2.4. Diagnóstico de Obesidad.....	11
7.2.5. Causas del sobrepeso y la obesidad	11
7.2.6. Factores de riesgo de la Obesidad.....	12
7.2.7. Clasificación de la Obesidad	14
7.2.8. Otras clasificaciones de la obesidad	14
7.2.9. El sedentarismo como una enfermedad.....	15
7.2.10. Consecuencias clínicas del sedentarismo	15
7.2.11. Factores y condiciones del sedentarismo	16
7.2.12. Actividad física para evitar el sedentarismo	16
8. Diseño Metodológico	18
8.1. Tipo de Estudio	18
8.2. Métodos	18
8.2.1. Método fenomenológico	18
8.2.2. Método Hermenéutico.....	18
8.2.3. Método Práctico Proyectual	19
8.3. Técnicas de investigación	20
8.3.1. Observación Directa.....	20
8.3.2. Encuesta	20
8.3.3. Universo	20
8.3.4. Muestra.....	20
8.4. Resultados de la investigación	20
9. Propuesta de acción.....	52
9.1. Plan de acción	52
9.2. Título de la guía	52

9.3.	Beneficio de la guía de prevención	52
9.4.	Análisis interno	52
9.5.	Análisis externo.....	53
9.6.	Estructura de la guía	53
9.7.	Presupuesto de la guía	55
9.8.	Cronograma.....	56
10.	Conclusiones.....	57
11.	Recomendaciones	58
12.	Bibliografía.....	59
13.	Anexos.....	62
13.1.	Anexos 1: Entrevista	62
13.2.	Anexo 2: Autorización de aprobación del Proyecto	65
13.3.	Anexo 3: Certificado de aprobación para la socialización de la propuesta de acción	67
13.4.	Anexo 4: Certificado de los resultados entregados de la propuesta de acción.	68
13.5.	Anexo 5: Oficio de apertura del proceso de titulación	69
13.6.	Anexo 6: Presupuesto	70
13.7.	Anexo 7: Cronograma	71
13.8.	Anexo 8: Evidencia fotográfica.....	72

Índice de figuras

Figura 1 Edad	21
Figura 2 Género.....	22
Figura 3 Estado Civil.....	23
Figura 4 Nivel de Instrucción.....	24
Figura 5 Peso en (kg).....	25
Figura 6 Talla (cm).....	26
Figura 7 Tiempo como chofer.....	27
Figura 8 Actividad física.....	29
Figura 9 Deportes de forma rutinaria	30
Figura 10 Actividad en tiempo libre.....	32
Figura 11 Horas al día sentado.....	34
Figura 12 Horas de descanso	36
Figura 13 Sustancias psicoactivas	38
Figura 14 Comidas diarias	40
Figura 15 Ingesta de alimentos procesados	42
Figura 16 Consumo de bebidas	44
Figura 17 Problemas de peso corporal	46
Figura 18 Enfermedades	48
Figura 19 IMC.....	50
Figura 20 Realización de la encuesta	72
Figura 21 Realización de la encuesta	73
Figura 22 Toma de medidas Antropométricas	74
Figura 23 Evidencia de la encuesta aplicada	75
Figura 24 Entrega de la guía	76
Figura 25 Socialización de los resultados.....	77
Figura 26 Socialización de los resultados.....	78
Figura 27 Socialización de los resultados.....	79

Índice de tablas

Tabla 1 Edad	21
Tabla 2 Género	22
Tabla 3 Estado Civil	23
Tabla 4 Nivel de Instrucción	24
Tabla 5 Peso en (kg)	25
Tabla 6 Talla (cm)	26
Tabla 7 Tiempo como chofer	27
Tabla 8 Actividad física	29
Tabla 9 Deportes de forma rutinaria	30
Tabla 10 Actividad en tiempo libre	32
Tabla 11 Horas al día sentado	34
Tabla 12 Horas de descanso	36
Tabla 13 Sustancias psicoactivas	38
Tabla 14 Comidas diarias	40
Tabla 15 Ingesta de alimentos procesados	42
Tabla 16 Consumo de bebidas	44
Tabla 17 Problemas de peso corporal	46
Tabla 18 Enfermedades	48
Tabla 19 IMC	50
Tabla 20 Presupuesto de la guía	55
Tabla 21 Cronograma de la guía didáctica	56
Tabla 22 Presupuesto del proyecto	70
Tabla 23 Cronograma	71

1. Resumen

El sedentarismo y la obesidad son problemas de salud que cada vez crecen y afecta a toda la población a nivel mundial, los choferes de la cooperativa Loja trabajan largas e intensas jornadas, esto repercute a su estilo de vida, por ende, consumen alimentos pocos saludables y su descanso es poco satisfactorio.

El objetivo de esta investigación es implementar una guía de prevención de obesidad y sedentarismo, mediante una investigación científica y análisis de resultados para mejorar el estilo de vida de los choferes de la cooperativa Loja, durante el periodo octubre 2022- febrero 2023.

La metodología empleada en la investigación es de tipo descriptivo, cuantitativo y transversal , la población de estudio fue de 145 choferes y se obtuvo la muestra a través del tipo de muestreo no probabilístico, asimismo la técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la encuesta. Con los datos obtenidos se determinó que el 51 % de los choferes tienen sobrepeso, seguido del 32% con obesidad leve y 83.4 % son sedentarios .

Finalmente, con los resultados obtenidos se elaboró una guía denominada “Renueva tu vida” destinada a los choferes de la cooperativa Loja, con el propósito de concientizar y modificar el estilo de vida, que comprende la práctica habitual del ejercicio y una alimentación adecuada y saludable.

2. Abstract

3. Problema

La obesidad y el sobrepeso son una de las principales causas de muerte en todo el mundo, según la OMS en 2016 alrededor de 1.900 millones de adultos mayores de 18 años eran obesos, lo que podría derivar en hipertensión arterial y, en última instancia, ser un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares para el 35-40% de la población total, ya que es responsable del 50% de las enfermedades cardiovasculares. La obesidad se define como la acumulación excesiva de tejido graso en el cuerpo. (Godoy, Samaniego, Rodríguez, & Romero-Urréa, 2017, pág. 81).

En Cuba, la segunda encuesta sobre factores de riesgo y enfermedades no transmisibles reporta 42,6 % de sobrepeso en la población (46,2 de cada 100 personas adultas, 47 % en el sexo femenino y 37,6 % en el masculino); y lo más alarmante, alcanza casi 13 % de los niños comprendidos entre 1 y 14 años de edad. En la tercera encuesta, ejecutada en 2011, se recogen cifras preliminares similares, aunque con aumento importante en los niños y adolescentes (datos no publicados) (Guerra, 2013, págs. 424,425).

A nivel de Latinoamérica, en un estudio realizado en Perú, en las ciudades de Puno y Juliaca, entre los choferes de la empresa Virgen de Fátima había 234 choferes, de los cuales se seleccionaron aleatoriamente 145, según el IMC, el 32% de los choferes con sobrepeso. El 54% son obesos grado 1 y el 8% son obesos grado 2. Además, se encontró que el 53% de los conductores tienen malos hábitos alimenticios. Esto explica que el 95% consume alimentos ricos en calorías, el 90% consume demasiados carbohidratos además de grasas. La conclusión de este estudio es que la ingesta excesiva de carbohidratos y lípidos y baja ingesta de fibra provoca que los conductores tengan sobrepeso y obesidad. (Godoy, Samaniego, Rodríguez, & Romero-Urréa, 2017, pág. 81).

En Ecuador, un estudio realizado en el cantón de Milagro encontró que los conductores de varias cooperativas del terminal tenían sobrepeso y obesidad significativos. Se encontró que el 25% del total de conductores presentan sobrepeso, 33% obesidad I, 41% obesidad II y 1% obesidad III. (Godoy, Samaniego, Rodríguez, & Romero-Urréa, 2017, pág. 81).

En Ecuador en la ciudad de Cuenca, se realizó un estudio descriptivo de campo y transversal con 318 personas de ambos sexos seleccionadas al azar, la tasa de obesidad fue del 23,6% (27,5% mujeres, 18,4% hombres). Después de ajustar por modelos multivariados de obesidad, el factor de riesgo que mostró mayor asociación fue la diabetes tipo 2, seguido de las categorías de hipertensión arterial y el consumo elevado de calorías diarias. (Campoverde, Añez, Salazar, Rojas, & Bermúdez, 2014, pág. 1) .

Según el último estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicado en The Lancet, alrededor del 26% de la población española no realiza suficiente actividad física para mantenerse saludable. Los resultados del estudio muestran que los estilos de vida sedentarios son más altos en los países ricos y entre las mujeres. Una cuarta parte de la población mundial (1.400 millones de personas) es sedentaria, y América Latina es la región con mayor población de personas físicamente inactivas. (EFE:Salud, 2018).

América Latina tiene el porcentaje más alto de personas en el mundo que no tienen suficiente actividad física para mantenerse saludables. Alcanzó el 39 %, lo que refleja un el trabajo de la OMS y supera a los grupos de países de altos ingresos de Occidente, que generalmente realizan menos actividad física que las personas de bajos ingresos, con un 37 % y un 16 % de la población en esta situación. (EFE:Salud, 2018)

4. Tema

Implementar una guía de prevención de obesidad y sedentarismo, para los choferes de la Cooperativa Loja, en la Ciudad de Loja durante el periodo octubre 2022-febrero 2023.

5. Justificación

Este trabajo está dedicado, al estudio de la atención y protección del paciente en el ámbito de la salud, con el objetivo de mejorar la salud, a través de una atención oportuna, adecuada, responsable y de calidad, por esta razón se estableció, la línea 4: Fomento de la salud, gestión y cuidados del paciente, sub línea: Obesidad y sedentarismo, otorgadas por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, como requisito para el proceso de titulación y la obtención del título de Técnico Superior en Enfermería

Los estilos de vida son hábitos que poseen cada persona, los cuales son cambiantes a lo largo de la vida, toda población que no tenga una vida activa físicamente se considera sedentaria. Un factor probablemente, sea los choferes ya que pasan horas sentados conduciendo un vehículo automotor. Por ello, corran el riesgo de poder desarrollar sobrepeso y obesidad.

Por consiguiente, es importante realizar este trabajo de investigación, ya que datos consultados, a nivel global, de Latinoamérica y Ecuador, los sectores del transporte público pueden ser considerados vulnerables a desarrollar dichas enfermedades, ya que por sus largas horas laborables, adoptan posturas extenuantes o dolorosas durante períodos de tiempo prolongados, por ende, se implementara una guía ,dirigida a la población con el propósito de informar, prevenir y orientar sobre las enfermedades no transmisibles que se desencadenan por el sedentarismo y el estilo de vida que llevan los choferes de la cooperativa Loja, por ende, puedan reflexionar y mejorar los hábitos en su vida diaria.

En la actualidad, la salud en la población está limitada por diferentes factores tanto económicos como sociales. Entre estos también está la obesidad, ya que afecta de forma significativa a la salud, por lo que es la responsable de desarrollar patologías como, por ejemplo:

cardiovasculares, diabetes y diferentes tipos de cáncer. Por otra parte, la obesidad ocasiona una carga socioeconómica por mencionadas enfermedades. Todo esto, afecta a la población y a las finanzas públicas y privadas. La obesidad ha crecido drásticamente en los últimos años, probablemente al indebido consumo de calorías, cambios en su estilo de vida y actividad laboral.

6. Objetivos

6.1. Objetivo General

Implementar una guía de prevención de obesidad y sedentarismo, mediante una investigación científica y análisis de resultados para mejorar el estilo de vida de los choferes de la cooperativa Loja, durante el periodo octubre 2022- febrero 2023.

6.2. Objetivos específicos

- Conocer los factores que contribuyen a la obesidad y sedentarismo a través de la aplicación de una encuesta a los choferes de la cooperativa Loja para medir la prevalencia.
- Identificar el peso y la talla mediante la aplicación de la técnica de medición antropométrica para determinar el índice de masa corporal de los choferes.
- Recopilar información bibliográfica, mediante artículos científicos, páginas indexadas, fuentes confiables de páginas web, para afianzar científicamente la investigación.
- Elaborar una guía de prevención sobre la obesidad y el sedentarismo analizando los resultados obtenidos en la investigación para concientizar mediante charlas y afiches a los choferes.

7. Marco Teórico

7.1. Marco Institucional

7.1.1. *Reseña Histórica*

La cooperativa de transporte Loja de la ciudad de Loja. Nació en el año 1961 e inicio con 3 cooperativas. Esta cooperativa tuvo la decisión de escoger el nombre de la ciudad de Loja porque se sienten orgullosos y quería que este nombre sea expuesto a nivel internacional. Esta cooperativa tuvo un año histórico cuando se realizó la firma por su creación.

La cooperativa Loja se caracteriza por sus colores azul blanco y roja. Esta cooperativa poco a poco se fue desarrollando e hizo la importación de 20 chasis en el año 1993, posteriormente en el año 1995 realizo la importación de 80 buses directamente desde Brasil, los mismo que eran de marca mercedes Benz carrocería BUSSCAR. Con todo lo que adquirió la cooperativa, se convirtió en la primera empresa a nivel internacional.

El 2013 realizaron la implementación del servicio bus cama, con 2 unidades SCANIA 410, carrocería Marcopolo Paradiso 1200, capacidad para 25 pasajeros. En 2014 hicieron la inauguración de una lavadora y lubricadora eh implementaron el servicio bus cama con 2 unidades más en la ruta Loja-Quito-Loja. Todas estas adquisiciones les permitieron a todos los 135 socios, convertirse en la primera Cooperativa del Ecuador. (Cooperativa de Transportes Loja, s.f).

7.1.2. Misión y Visión

- **Misión**

Ofrecer un servicio de Transporte Público de pasajeros con seguridad, comodidad y eficiencia a nuestros clientes a nivel nacional e internacional y nuestra.

- **Visión**

Liderar el transporte de pasajeros y encomiendas a nivel nacional e internacional ofertando las mejores comodidades y servicios a través de una constante modernización del parque automotor.

7.2. Marco Conceptual

7.2.1. Concepto de Obesidad

La obesidad es una acumulación excesiva de grasa corporal, por encima de las necesidades fisiológicas y capacidad de adaptación, que puede conducir a efectos adversos para la salud, como una discapacidad. Se considera un estado en el que el tejido adiposo representa más del 20% del peso corporal total en hombres y el 25% en mujeres. Un IMC de 30 kg/m² o más se cataloga como obesidad (Lobato Huerta, Rovira, Martínez Tovilla, & Meléndez Aguilar, 2021, págs. 365-374).

7.2.2. Sobrepeso

Es la elevación del peso corporal del individuo por encima de su peso normal en un 10-20%. Respecto al IMC, que corresponde a la relación del peso expresado en kilos y el

cuadrado de la altura expresada en metros, todas aquellas personas con un IMC entre 25 y 29,9 Kg/m² tienen sobrepeso y están en riesgo de desarrollar obesidad. Y, entre ellas, se considera que están en fase estática aquellas que se mantienen en un peso estable con un balance energético neutro (que gastan las mismas kilocalorías que se consumen). Por el contrario, se considera que están en una fase dinámica de aumento de peso, cuando se está incrementando el peso corporal como resultado de un balance energético positivo, es decir, cuando la ingesta calórica es superior al gasto energético (Normon, 2021).

7.2.3. Sedentarismo

Un estilo de vida sedentario es la falta de actividad física regular, definida como "menos de 30 minutos de actividad física regular por día y menos de 3 días por semana". El comportamiento sedentario es típico de vivir, consumir y trabajar en las sociedades desarrolladas (Madrid Salud, 2018, pág. 8).

7.2.4. Diagnóstico de Obesidad

La obesidad se diagnostica en base al índice de masa corporal (IMC), que se calcula mediante la fórmula: $\text{Peso (kg)} / \text{Altura al cuadrado (m}^2\text{)}$. Hablamos de obesidad cuando el valor de este índice es $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ y entre 25 y 29,9 kg/m² se define como sobrepeso. (Federación Latinoamericana de Sociedades de Obesidad, 2017, pág. 35).

7.2.5. Causas del sobrepeso y la obesidad

La OMS define como la principal causa del sobrepeso y la obesidad al desequilibrio energético entre las calorías ingeridas y gastadas. Entre ellas están: aumento del consumo de alimentos con grasas y calorías; actividad física reducida debido a la naturaleza

sedentaria de muchos tipos de trabajo, nuevos modos de transporte y creciente urbanización. (OMS, 2021).

7.2.6. Factores de riesgo de la Obesidad

- **Historia familiar y genes:** El sobrepeso y la obesidad tienden a darse en familias, lo que sugiere que los genes pueden desempeñar un papel. La posibilidad de tener sobrepeso es mayor si uno o ambos padres tienen sobrepeso u obesidad. Los genes pueden afectar la cantidad de grasa que una persona acumula en el cuerpo y la parte del cuerpo donde se acumula la grasa adicional. (NIH NIDDK, 2018)
- **Edad:** Muchas personas aumentan de peso a medida que envejecen. Los adultos que tienen un IMC normal a menudo comienzan a aumentar de peso durante la edad adulta temprana y continúan aumentando de peso hasta que tienen entre 60 y 65 años de edad. Además, los niños que tienen obesidad son más propensos a tener obesidad cuando se vuelven adultos. (NIH NIDDK, 2018)
- **Estrés, factores emocionales y la falta de sueño:** Los genes también pueden contribuir a la propensión de una persona a subir de peso. Los científicos creen que los genes podrían aumentar la probabilidad de una persona de volverse obesa, pero que los factores externos como un suministro abundante de alimentos o una actividad física escasa también serían necesarios para que una persona suba de peso. (NIH , 2018)

- **Inactividad:** Si tienes un estilo de vida sedentario, es muy fácil que todos los días ingieras más calorías de las que quemas cuando haces ejercicio y realizas actividades cotidianas normales. Mirar las pantallas de computadoras, tabletas y teléfonos es una actividad sedentaria. La cantidad de horas que pasas frente a una pantalla está altamente asociada con el aumento de peso. (Mayo Clinic, 2021)
- **Sobreingesta:** es regulada por factores emocionales (estados anímicos que influyen en la ingesta) y factores biológicos (debido a una estimulación de la ingesta y una disminución del gasto energético). La ingesta está regulada por señales hormonales y neurales desde el tejido adiposo, el sistema gastrointestinal (GI) y el páncreas entre otros. Estos pueden regular el apetito, el gasto energético y la saciedad, por lo que la obesidad se caracteriza por variaciones en este sistema. De este modo el conjunto de factores emocionales y biológicos se considera el mayor regulador del comportamiento alimentario, además del estrés o del sueño que también pueden influir sobre este. (Miralles, 2021)
- **Enfermedades endocrinas:** algunas se han asociado con la obesidad. El síndrome de Cushing cursa con un patrón proinflamatorio, protrombótico y aterogénico, y se asocia con obesidad visceral. El hipotiroidismo se relaciona con aumento de prevalencia de síndrome metabólico y una mayor obesidad abdominal. La hiperinsulinemia y el insulinoma suelen cursar con obesidad debido a que la insulina tiene efecto lipogénico. Debido a que la prevalencia de déficit de vitamina D es 35% mayor en obesos y 24% mayor en personas que sufren

sobrepeso, se puede afirmar que hay una relación entre el déficit de vitamina D y la obesidad. Otra enfermedad endocrina asociada a la obesidad es el síndrome de ovario poliquístico. (Miralles, 2021)

7.2.7. Clasificación de la Obesidad

- Obesidad exógena: La obesidad debida a una alimentación excesiva.
- Obesidad endógena: La que tiene por causa alteraciones metabólicas.
- Dentro de las causas endógenas, se habla de obesidad endocrina cuando está provocada por disfunción de alguna glándula endocrina, como la tiroides (obesidad hipotiroidea) o por deficiencia de hormonas sexuales como es el caso de la obesidad gonadal. (González & Mederos., 2019, pág. 22)

7.2.8. Otras clasificaciones de la obesidad

- **Obesidad androide:** Más frecuente en el hombre que en la mujer. Por efecto de la testosterona y de los corticoides, hay una acumulación de masa adiposa en la parte superior del cuerpo. Generalmente no se da un aumento de volumen de caderas y extremidades inferiores. Una característica de esta obesidad es la hiperingesta, consecuencia de una polifagia más o menos importante. (González & Mederos., 2019, pág. 22).
- **Obesidad ginoide:** Frecuentemente se observa en la mujer con actividad ovárica. El aumento de la grasa en la parte inferior del organismo parece ser consecuencia de los estrógenos. La mujer con este tipo de obesidad no suele hacer una dieta excesivamente calórica. Las complicaciones más habituales de la obesidad ginoide son las deambulatorias o motoras, como la artrosis de columna o rodillas, y los

problemas de circulación de retorno (varices). (González & Mederos., 2019, pág. 22).

7.2.9. El sedentarismo como una enfermedad

Según (Rodulfo), la Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica el estilo de vida sedentario como el cuarto factor de riesgo de mortalidad global (6% de las muertes reportadas a nivel mundial). Recientemente, se ha estimado que la carga de enfermedad que causa la inactividad es:

- 6% por cardiopatía isquémica.
- 7% de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2.
- 10% de los casos de cáncer de mama. 10% de los casos de cáncer colorrectal.
- 9% de las muertes prematuras o > 5,3 millones de muertes en 2008. (pág. 237).

7.2.10. Consecuencias clínicas del sedentarismo

Según Rodulfo (2019), estas alteraciones pueden ser funcionales y orgánicas:

- **Metabólica:** obesidad, disminución de la sensibilidad a la insulina, diabetes tipo 2, dislipidemia, síndrome metabólico, hiperuricemia.
- **Enfermedad cardiovascular:** cardiopatía isquémica, angina inestable, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, ictus, claudicación, aterosclerosis, trombosis, hipertensión, rigidez arterial.
- **Enfermedades neurológicas:** disfunción intelectual, demencia, depresión, trastornos del estado de ánimo y trastornos de ansiedad, Alzheimer.

- **Trastornos musculoesqueléticos:** osteoartritis, artritis reumatoide, osteoporosis y pérdida ósea, osteopenia.
- Estreñimiento y cambios en la microflora intestinal.
- Procesos cancerosos como mama, colon, endometrio, próstata, páncreas, melanoma. Estas enfermedades hacen la vida más corta y las más relevantes son las metabólicas y las cardiovasculares (pág. 237).

7.2.11. Factores y condiciones del sedentarismo

Demográficos: Los factores demográficos incluyen el género, la edad y el origen étnico. Muchas publicaciones coinciden en que las mujeres son menos activas que los hombres, y que los niños mayores y los adolescentes son menos activos que los niños más pequeños; Entre las mujeres, las africanas son menos activas que las caucásicas.

Familiares: Este probablemente sea factor más importante ya que las preferencias y hábitos de los padres reflejarán el nivel de estimulación que recibirá el niño para realizar más o menos AF o actividades motrices específicas. Las actitudes de los padres hacia los dispositivos influyen en el uso de la televisión más que la cantidad de dispositivos en el hogar. (Rodulfo., 2019, pág. 237)

7.2.12. Actividad física para evitar el sedentarismo

La OMS menciona lo siguientes:

En los adultos, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos² y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de

síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad.

Todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad. Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud. (OMS, 2020, pág. 4).

8. Diseño Metodológico

Es un conjunto de técnicas y herramientas que nos permite realizar el estudio para obtener resultados. Para la realización de este trabajo investigativo se aplicará los siguientes métodos.

8.1. Tipo de Estudio

El presente trabajo investigativo, es un tipo de estudio descriptivo, cuantitativo y transversal.

8.2. Métodos

8.2.1. *Método fenomenológico*

Es un método que nos permite explorar diferentes situaciones de la vida y del mundo, y entender que lo hacemos desde un punto de vista subjetivo, y con nuestros sentidos lo que hacemos. Esto también puede ayudar a analizar, descubrir, comprender y así conocer el fenómeno en estudio. (Ayala, 2021)

Este método, lo se lo aplico en el siguiente trabajo de investigación, donde se logró efectuar el primer y el segundo objetivo, para esto, se utilizó las técnicas de la observación directa y la encuesta. A través de dichas técnicas se pudo recopilar datos y obtener resultados.

8.2.2. *Método Hermenéutico*

La hermenéutica se define como el arte de interpretar y comprender los textos en toda su dimensión, es decir, su objetivo es ir más allá del significado literal e intentar a comprender su verdadero sentido: su significado alegórico-simbólico, la motivación y tesis del autor, el discurso que hay tras el escrito y el contexto histórico-social en el que

se desarrolla. Por tanto, con la hermenéutica se intenta dar respuesta a toda una serie de cuestiones que nos suscita un texto cuando leemos y nos invita a reflexionar sobre este.

(Martínez., 2021)

Para desarrollar en tercer objetivo se utilizó el método Hermenéutico, el cual nos permitió analizar y comprender la información obtenida en páginas web, artículos científicos y fuentes bibliográficas confiables, para así tener validez la información, con la misma que se elaboró el marco teórico y se reforzó el conocimiento.

8.2.3. *Método Práctico Proyectual*

El método proyectual para el diseñador no es algo absoluto y definitivo; es algo modificable si se encuentran otros valores objetivos que mejoren el proceso. Y Este hecho depende de la creatividad del proyectista que, al aplicar el método, puede descubrir algo para mejorarlo. En consecuencia, las reglas del método no bloquean la personalidad del proyectista sino, que, al contrario, le estimulan a descubrir algo que, eventualmente, puede resultar útil también a los demás. (Metodología del Diseño y Proyecto Final, 2019).

Para llevar a efecto el cuarto objetivo se utilizará en método Practico Proyectual el cual nos permitirá desarrollar la guía de prevención para que los choferes se puedan concientizar y mejorar el estilo de vida por ende prevenir las enfermedades que se desarrollaran por la obesidad y el sedentarismo.

8.3. Técnicas de investigación

Estas técnicas se utilizan en la investigación, ya que es una parte esencial de la investigación académica, donde la recopilación de información que se obtuvo está respaldada por varios documentos de sitios web, artículos e investigación de campo.

8.3.1. Observación Directa

Este método se lo aplicara al ir a visitar las instalaciones de la cooperativa para medir y pesar a los choferes y observar el índice de masa corporal que presenten.

8.3.2. Encuesta

Se aplicará esta técnica para obtener información sobre los factores determinantes que contribuyen al padecimiento de enfermedades y estará dirigida a cada uno de los conductores.

8.3.3. Universo

El universo de este proyecto consta de los 145 choferes que trabajan dentro de la cooperativa Loja, en la ciudad de Loja.

8.3.4. Muestra

La muestra se obtuvo, mediante el tipo de muestreo no probabilístico conocido como muestreo por conveniencia, dado que toda la población colaboro para la ejecución de la investigación.

8.4. Resultados de la investigación

A continuación, se presenta el análisis de resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas a los choferes de la COOPERATIVA LOJA.

Edad

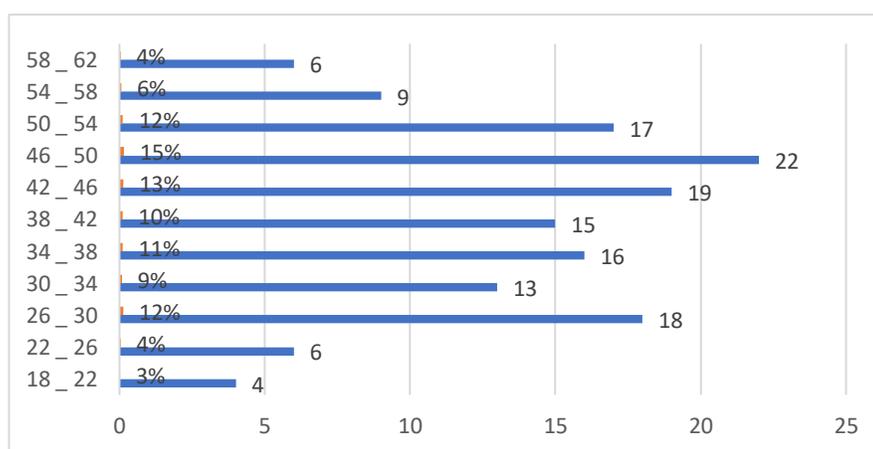
Tabla 1

Edad

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
18 _ 22	4	3%
22 _ 26	6	4%
26 _ 30	18	12%
30 _ 34	13	9%
34 _ 38	16	11%
38 _ 42	15	10%
42 _ 46	19	13%
46 _ 50	22	15%
50 _ 54	17	12%
54 _ 58	9	6%
58 _ 62	6	4%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

Figura 1 *Edad*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

Género

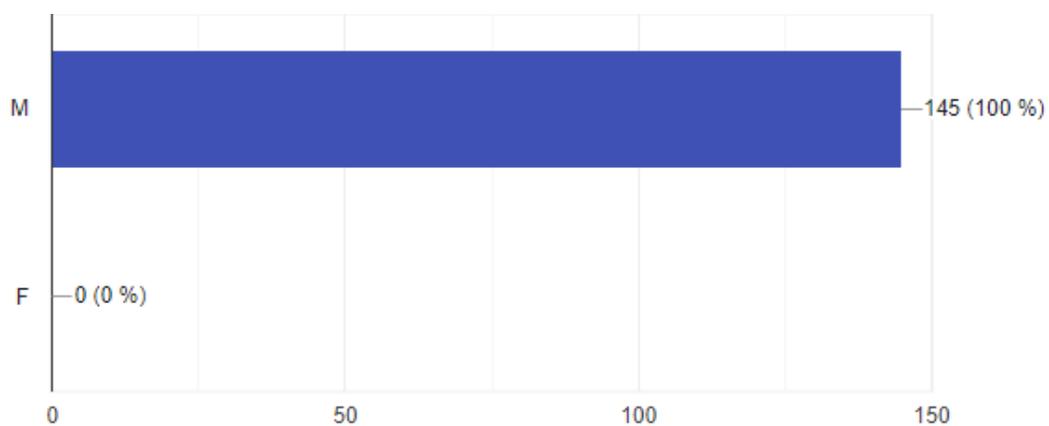
Tabla 2

Género

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	145	100%
Femenino	0	0%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

Figura 2 Género



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

Estado Civil

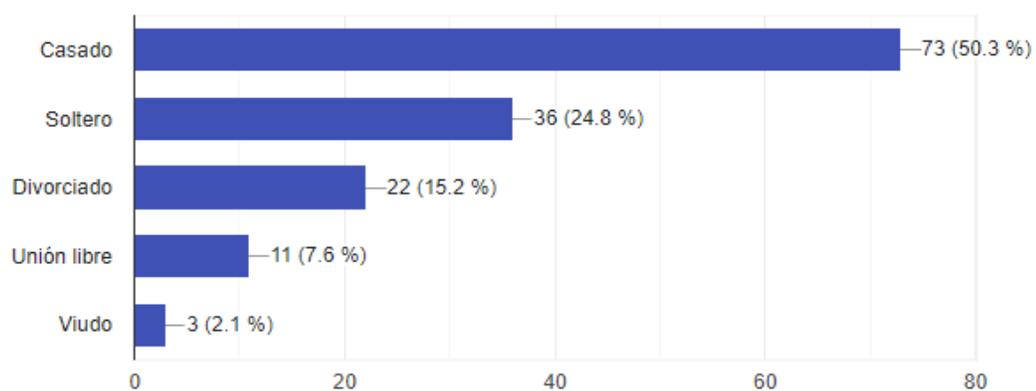
Tabla 3

Estado Civil

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Casado	73	50.3%
Soltero	36	24.8%
Divorciado	22	15.2%
Unión Libre	11	7.6%
Viudo	3	2.1%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

Figura 3 *Estado Civil*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

Nivel de Instrucción

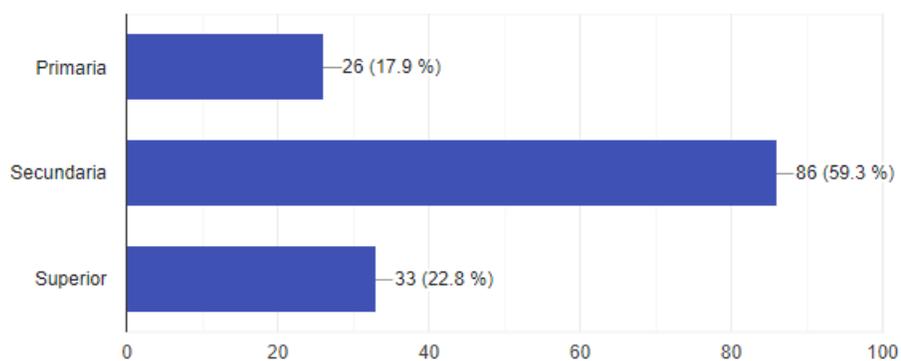
Tabla 4

Nivel de Instrucción

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primaria	26	17.9%
Secundaria	86	59.3%
Superior	33	22.8%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

Figura 4 *Nivel de Instrucción*

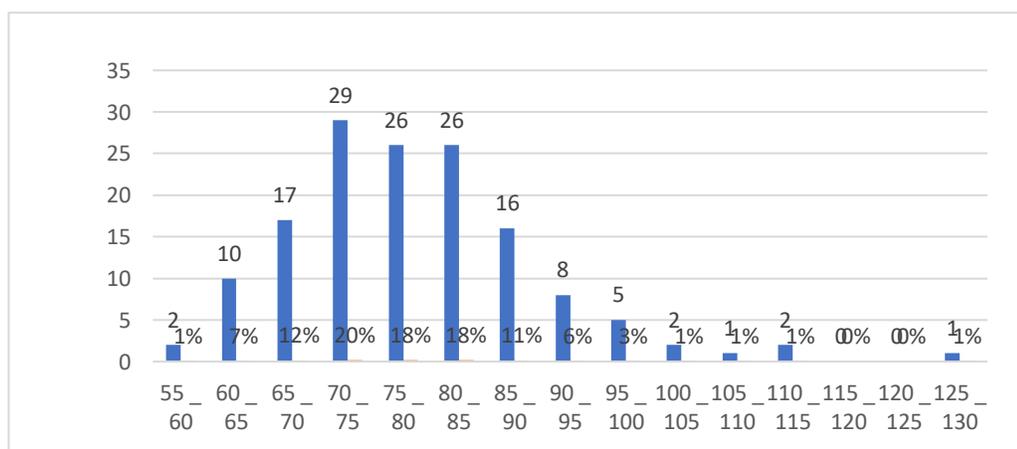


Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

Peso (kg)**Tabla 5***Peso en (kg)*

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 55 _ 60	2	1%
De 60 _ 65	10	7%
De 65 _ 70	17	12%
De 70 _ 75	29	20%
De 75 _ 80	26	18%
De 80 _ 85	26	18%
De 85 _ 90	16	11%
De 90 _ 95	8	6%
De 95 _ 100	5	3%
De 100 _ 105	2	1%
De 105 _ 110	1	1%
De 110 _ 115	2	1%
De 115 _ 120	0	0%
De 120 _ 125	0	0%
De 125 _ 130	1	1%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

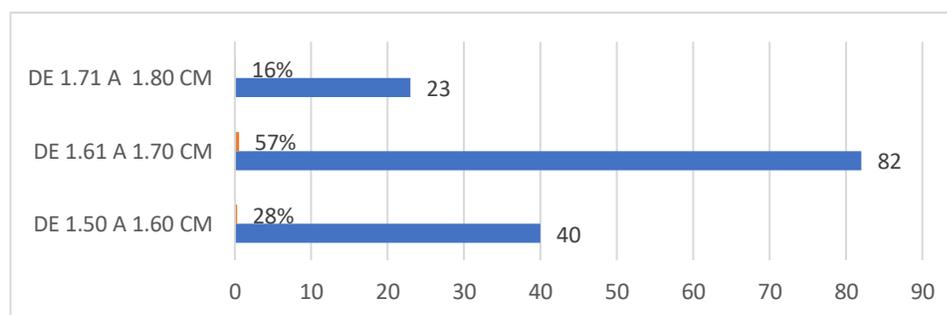
Figura 5 *Peso en (kg)*

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

Talla (cm)**Tabla 6***Talla (cm)*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 1.50 A 1.60 cm	40	28%
De 1.61 A 1.70 cm	82	57%
De 1.71 A 1.80 cm	23	16%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

Figura 6 Talla (cm)

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

1. ¿Qué tiempo lleva como chofer dentro de la cooperativa?

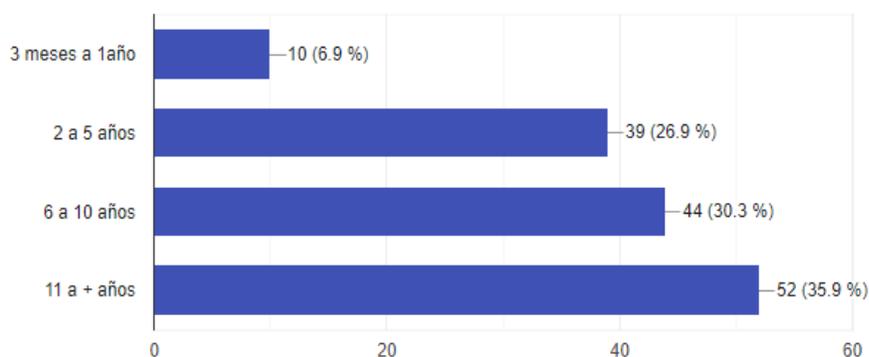
Tabla 7

Tiempo como chofer

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3 meses a 1 año	10	6.9%
2 a 5 años	39	26.9%
6 a 10 años	44	30.3%
11 a + años	52	35.9%
Total	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia,2023).

Figura 7 *Tiempo como chofer*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

En base a los resultados, del total de los trabajadores encuestados el 35.9 % aseguran trabajar más de 11 años, por otro lado 30.3 % afirman que llevan trabajando de 6 a 10 años, el 26.9 % señala 2 a 5 años y el 6.9 % mencionan trabajar en un plazo corto de tiempo, de 3 meses a 1 año.

Análisis Cualitativo

De los datos obtenidos en la figura, podemos comprobar que existe choferes que trabajan más de once años y, por ende, no pueden llevar una vida saludable debido al tiempo prolongado en su trabajo.

2. ¿Usted realiza alguna actividad física?

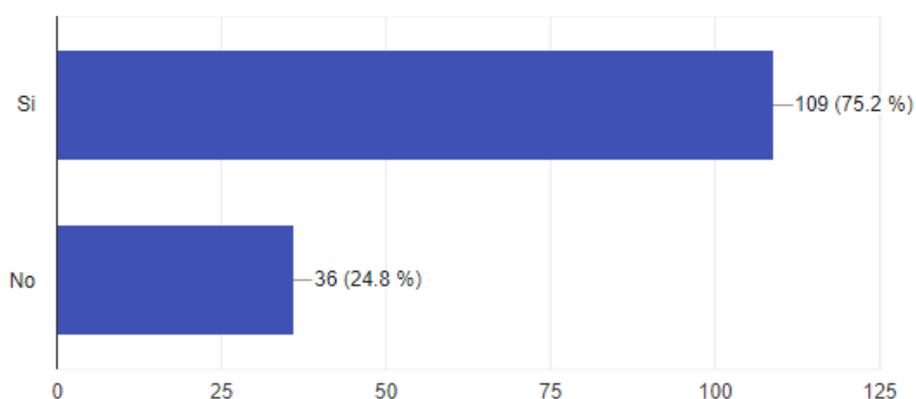
Tabla 8

Actividad física

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	109	75.2%
No	36	24.8%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 8 *Actividad física*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

Con los datos obtenidos, del 100 %, el 75.2 % aseguran realizar actividad física mientras que el 24.8 % mencionan no realizar ninguna actividad.

Análisis Cualitativo

En la cooperativa Loja, la mayoría de choferes si practican actividad física, pero también mencionan que lo realizan en el poco tiempo libre que ellos tienen debido a su trabajo.

3. ¿Qué deportes práctica de forma rutinaria?

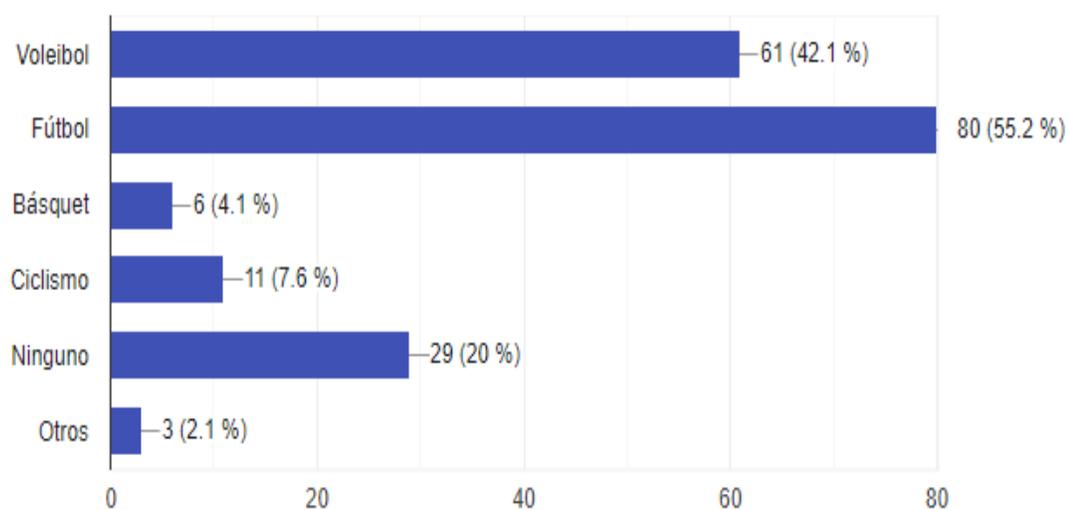
Tabla 9

Deportes de forma rutinaria

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Voleibol	61	42.1%
Futbol	80	55.2%
Básquet	6	4.1%
Ciclismo	11	7.6%
Ninguno	29	20%
Otros	3	2.1%
TOTAL	190	131%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 9 *Deportes de forma rutinaria*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

El resultado de las encuestas sustenta que, el deporte que practican los choferes con mayor frecuencia es el futbol con el 55.2 %, seguido del voleibol con el 42.1%, por otro lado, señalan el básquet con el 4.1 %, también menciona el ciclismo con el 7.6 %, asimismo el 20 % afirman no realizar ningún deporte y finalmente el 2,1% asevera hacer otros deportes.

Análisis Cualitativo

Con base en los resultados, los choferes si practican deporte y el que más lo realizan es el futbol, siendo el mismo con el más alto porcentaje, de igual manera acostumbran a jugar voleibol de forma habitual, además el ciclismo es uno de los deportes que también lo practican, incluso también mencionan no hacer ningún o a la vez optan por realizar otros deportes.

4. ¿Qué actividades realiza con mayor frecuencia en su tiempo libre?

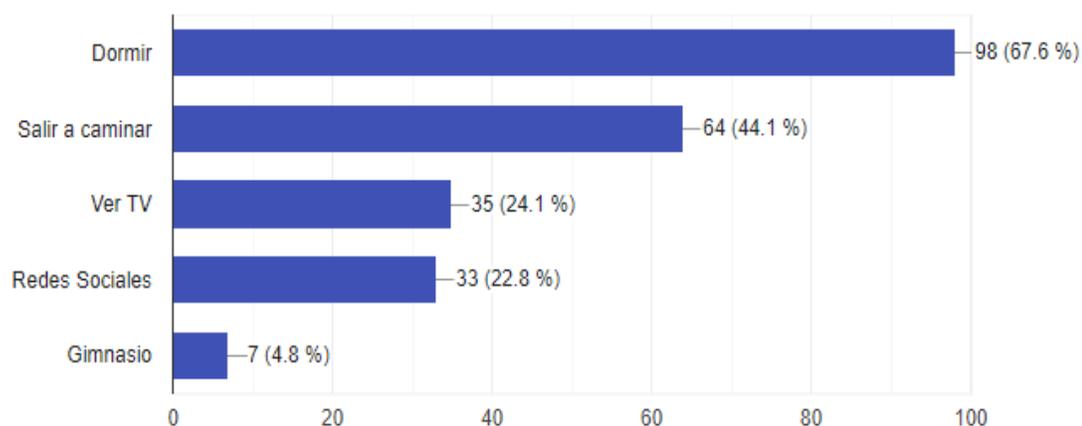
Tabla 10

Actividad en tiempo libre

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Dormir	98	67.6%
Salir a Caminar	64	44.1%
Ver Tv	35	24.1%
Redes Sociales	33	22.8%
Gimnasio	7	4.8%
TOTAL	237	157%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 10 *Actividad en tiempo libre*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

Con relación a los datos obtenidos el 67.6 % de los encuestados aseveran dormir en su tiempo libre, el 44.1% indican que salen a caminar, por otra parte, el 22.8% pasan con sus

dispositivos móviles conectados a las redes sociales, el 24.1% mencionan ver televisión y finalmente el 8.8% asiste al gimnasio.

Análisis Cualitativo

En la tabla referente a las actividades que realizan los choferes en su tiempo libre, la que más prevalece es el dormir, debido a que, su horario de trabajo es inestable y por ende su cansancio es físico y mental, posterior a esto también señalan que salen a caminar, pero en menos frecuencia, asimismo mencionan pasar en las redes sociales, ver televisión y la que menos practican.

5. ¿Dentro del horario de su trabajo cuantas horas al día pasa sentado?

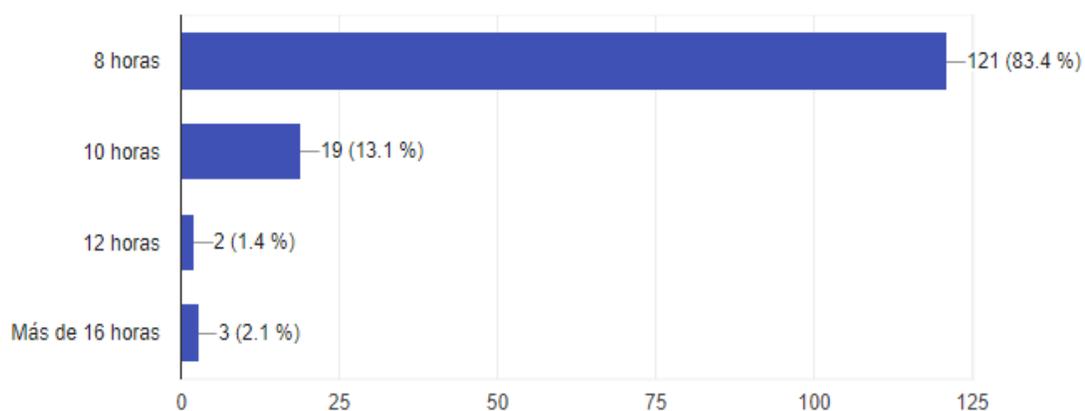
Tabla 11

Horas al día sentado

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8 horas	121	83.4%
10 horas	19	13.1%
12 horas	2	1.4%
Más de 16 horas	3	2.1%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 11 *Horas al día sentado*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

En relación a los apartados, el 83.4 % afirma permanecer sentados 8 horas al día, el 13.1% aseguran 10 horas, así mismo el 1.4% mencionan que, el tiempo que pasan sentados es de 12 horas durante su jornada laboral.

Análisis Cualitativo

En el resultado de observación, la variable de ocho horas alcanza el más alto porcentaje, puesto que los encuestados confirman el tiempo que ellos pasan sentados durante un viaje, además exponen que también pueden varias las horas como entre diez, doce y hasta más de diez y seis horas.

6. ¿Cuántas horas duerme durante la noche?

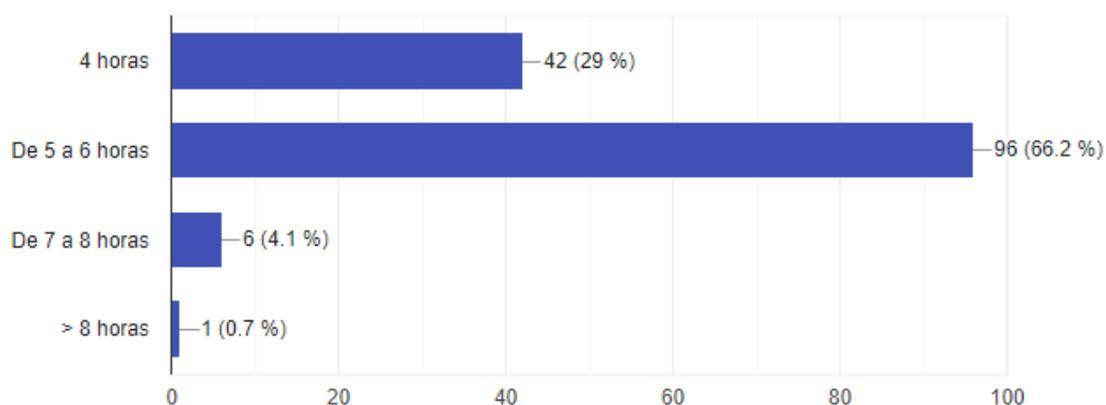
Tabla 12

Horas de descanso

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4 horas	42	29%
De 5 a 6 horas	96	66.2%
De 7 a 8 horas	6	4.1%
> 8	1	0.7%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 12 *Horas de descanso*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis cuantitativo

Con los datos referenciales del 100 %, el 66.2 % aseguran descansar de 5 a 6 horas, dado que el 29 % manifiestan 4 horas, de este modo el 4.1 % sostiene que duermen de 7 a 8 horas y finalmente no existe chofer que duerma más de las 8 horas durante la noche.

Análisis Cualitativo

En el análisis precedente a las horas que descansan los conductores, las que más resalta son de cinco a seis horas quedando en primer lugar, por otra parte, en segundo queda la opción de cuatro horas siendo así que las variables de menor porcentaje esta entre de siete a ocho y más de 8 horas al día.

7. Consume algún tipo de sustancias psicoactivas, tales como:

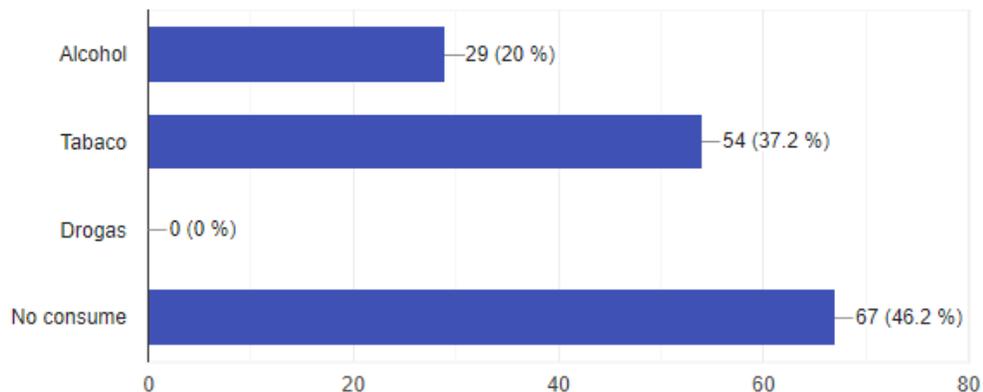
Tabla 13

Sustancias psicoactivas

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alcohol	29	20%
Tabaco	54	37.2%
No consume	67	46.2%
Drogas	0	0%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 13 *Sustancias psicoactivas*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

Entre la población encuestada, se encontró que el 46.2 % no consume ningún tipo de sustancias psicoactivas, seguido del 37.2% consumidores de tabaco, con un 20% que afirman beber alcohol y el 0 % restante corresponde al uso de drogas.

Análisis Cualitativo

La mayor parte de los encuestados respondieron que no consumen ningún tipo de sustancias, cabe mencionar que entre las sustancias también nombran que fuman tabaco de forma regular e ingieren alcohol, pero de manera menos frecuente, finalmente no existe la adicción a drogas.

8. ¿Cuántas comidas realiza al día?

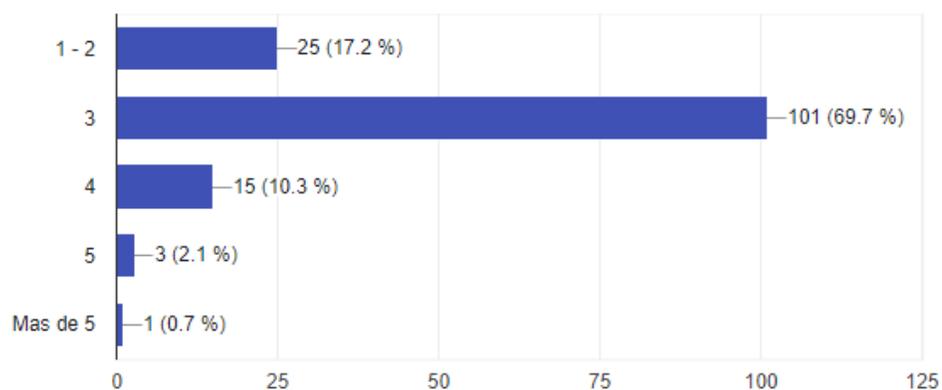
Tabla 14

Comidas diarias

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 a 2	25	17.2%
3	101	69.7%
4	15	10.3%
5	3	2.1%
Más de 5	1	0.7%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 14 *Comidas diarias*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

Con respecto a la alimentación se evidencio que el 69.7 % corresponde a 3 comidas al día, el 17.2% come de 1 a 2 veces, el 10.3 % concierne a 4 veces, así como el 2.1% pertenece a 5 veces, por otro lado, el 0.7% asegura ingerir alimentos más de 5 veces en todo el día.

Análisis Cualitativo

Se pregunto a los conductores, cuantas veces ingieren alimentos durante el trayecto de su trabajo y la gran mayoría respondió tres veces al día también dijeron que hay ocasiones que solo comen de una a dos por motivos de que el horario es inestable.

9. ¿Qué alimentos procesados consume frecuentemente en su ingesta diaria?

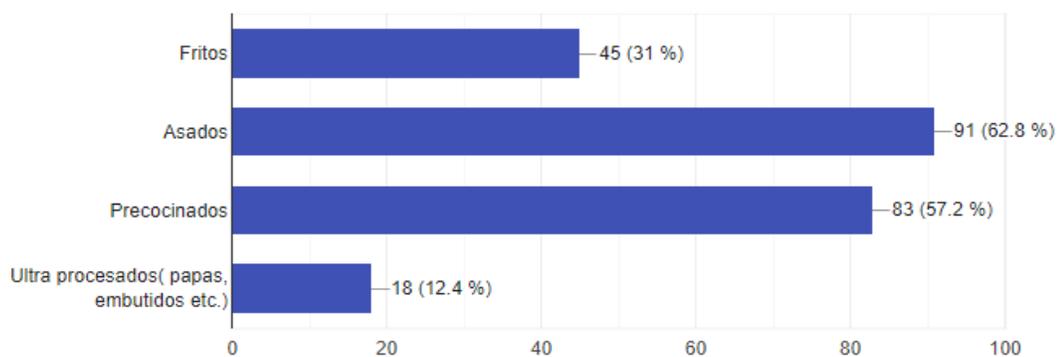
Tabla 15

Ingesta de alimentos procesados

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Fritos	45	31%
Asados	91	62.8%
Precocinados	83	57.2%
Ultra Procesados	18	12.4%
TOTAL	237	163%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 15 *Ingesta de alimentos procesados*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

Del total de los encuestados, el 62.8% reafirma que, los asados es la comida que más consumen, por lo tanto, el 57.2% dice comer los alimentos precocinados, el 31 % fritos y el 12.4% indican ingerir alimentos ultra procesados.

Análisis Cualitativo

Teniendo en cuenta los datos obtenidos en la figura, el mayor porcentaje es la comida asada, asimismo la que sigue es la precocinada, también les gusta consumir algo de frituras y comida ultra procesados.

10. ¿Qué bebidas consume frecuentemente dentro de su jornada laboral?

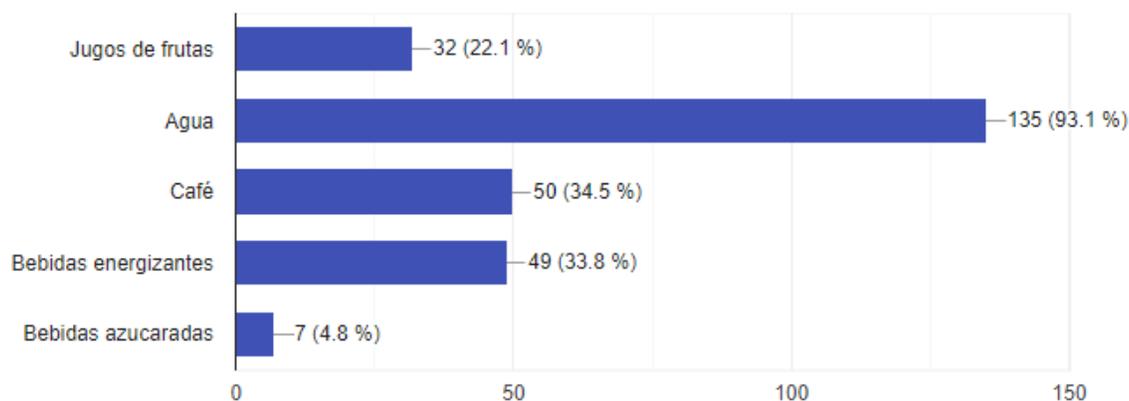
Tabla 16

Consumo de bebidas

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Jugos De Frutas	32	22.1%
Agua	135	93.1%
Café	50	34.5%
Bebidas Energizantes	49	33.8%
Bebidas Azucaradas	7	4.8%
TOTAL	273	188%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 16 *Consumo de bebidas*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

Observando las estadísticas el 93.1% bebe agua, con el 34.5% café, el 33.8% bebidas energizantes seguido del 22.1% con jugos de frutas, finalmente el 4.8 % menciona las bebidas azucaradas.

Análisis Cualitativo

Con los resultados obtenidos pudimos conocer las bebidas que son más consumidas por los trabajadores de la cooperativa Loja, teniendo como resultado el agua, asimismo en segundo lugar queda el café seguido de las bebidas energizantes que son bebidas menos frecuentes.

11. Tiene o ha tenido problemas en su peso corporal ¿Cuál?

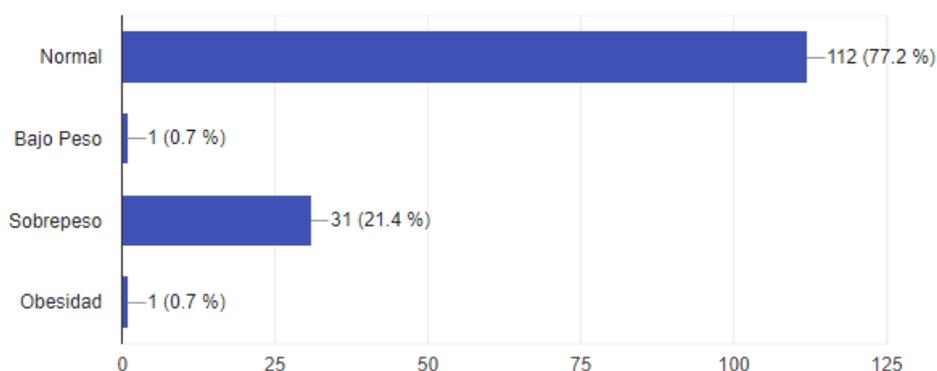
Tabla 17

Problemas de peso corporal

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Normal	112	77.2%
Bajo peso	1	0.7%
Sobrepeso	31	21.4%
Obesidad	1	0.7%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 17 *Problemas de peso corporal*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

Como se observa en la figura, del total de los encuetados el 77.2 % afirma tener un peso corporal normal ,21.4% tiene sobrepeso mientras que el 0.7% sufre bajo peso y obesidad.

Análisis Cualitativo

De los datos obtenidos, se pudo evidenciar que los choferes no asisten consecutivamente a realizarse un chequeo médico, por esta razón manifestaron que desconocían si tienen problemas en su peso corporal por ende su respuesta fue normal, entre ellos hubo varios que mencionaron tener sobrepeso, el resto bajo peso y obesidad.

12. Ha sido diagnosticado con alguna de las siguientes enfermedades

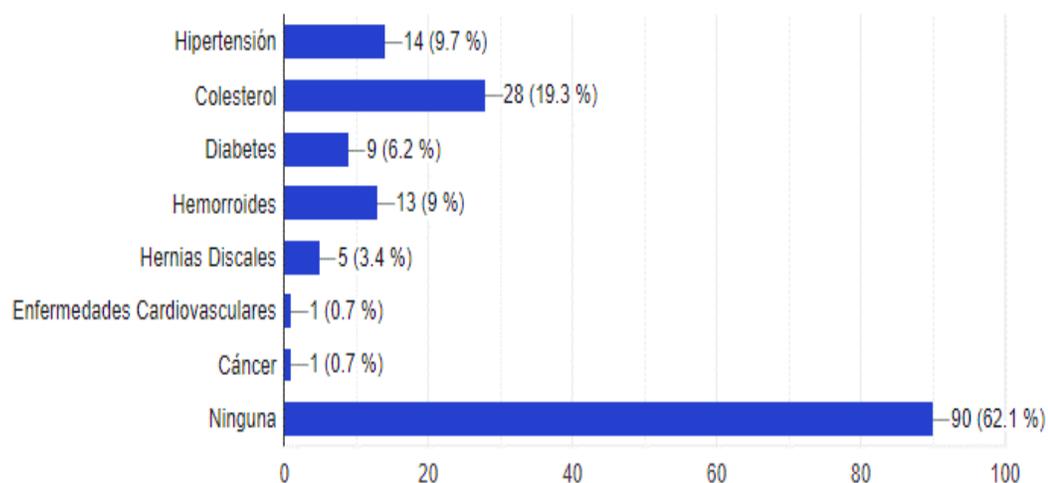
Tabla 18

Enfermedades

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hipertensión	14	9.7%
Colesterol	28	19.3%
Diabetes	9	6.2%
Hemorroides	13	9%
Hernias Discales	5	3.4%
Enfermedades Cardiovasculares	1	0.7%
Cáncer	1	0.7%
Ninguna	90	62.1%
TOTAL	161	111%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 18 *Enfermedades*



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

Del total de la población el 62.1% manifestó no tener ninguna enfermedad, el 19.3% colesterol, el 9.7% hipertensión, el 9% hemorroides, 6.2% diabetes, el 3.4% hernias discales y el 0.7% menciono padecer de enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Análisis Cualitativo

Del análisis de los datos obtenidos, la gran parte expuso no sufrir ninguna enfermedad debida, a que no asisten con regularidad al médico por tal razón desconocen si la padecen o no, algunos comentaron padecer de colesterol, hipertensión, hemorroides entre estas enfermades las menos mencionadas fueron enfermedades cardiovasculares y cáncer.

13. Tabla del IMC (Índice de masa corporal)

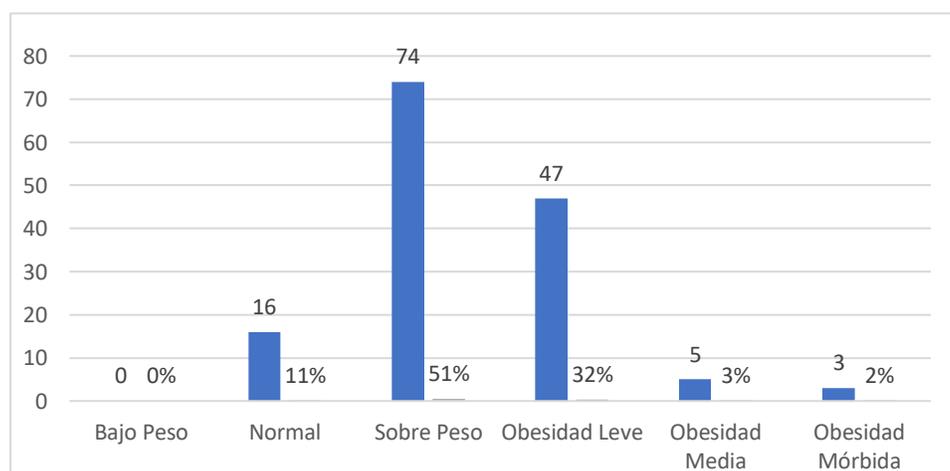
Tabla 19

IMC

IMC	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo Peso	0	0%
Normal	16	11%
Sobre Peso	74	51%
Obesidad Leve	47	32%
Obesidad Media	5	3%
Obesidad Mórbida	3	2%
TOTAL	145	100%

Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Figura 19 IMC



Nota: Datos obtenidos de la Coop. Loja, (Pullaguari Jessenia, 2023).

Análisis Cuantitativo

En función de los datos obtenidos el 51% tiene sobrepeso, el 32% obesidad leve, el 11% esta con su peso normal, mientras que el 3 % tiene de obesidad leve y por último el 2% obesidad mórbida.

Análisis Cualitativo

Al realizar el análisis de forma más clara se calculó el peso y talla de los choferes con esto se pudo concluir que la mayoría de ellos tienen sobrepeso también algunos padecen de obesidad leve, entre ellos existe obesidad media y mórbida como también hay personas que gozan de un peso adecuado.

9. Propuesta de acción

La presente propuesta de acción se basó en los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas en los choferes de la cooperativa Loja, donde se evidencio que existe sedentarismo y sobrepeso debido a que pasan mucho tiempo sentados.

9.1. Plan de acción

Por esta razón se tomó la iniciativa de realizar una guía de prevención del sedentarismo y obesidad denominada “Renueva tu vida” de tal manera que proporcione a las personas información sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y no sedentario, por ende, lo puedan aplicar en su vida cotidiana.

9.2. Título de la guía

“GUÍA DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO Y OBESIDAD”.

9.3. Beneficio de la guía de prevención

Los choferes de la cooperativa Loja, se podrán beneficiar de esta guía porque en ella, podrán encontrar información más clara y concisa del sedentarismo, sobrepeso y obesidad. Ellos lograran conocer y las diferentes actividades tanto físicas y alimenticias que deben tratar de modificarlas, de esta manera cada uno de ellos podrán mejorar su forma física, mantener un peso saludable y aumentar la actividad física en su vida cotidiana.

9.4. Análisis interno

La cooperativa de transporte Loja, dentro de su empresa cuenta con un departamento médico ocupacional y enfermería para sus trabajadores, así mismo al momento que son

contratados y entran a elaborar dentro de la empresa, el departamento medico se encarga de abrir una ficha médica para tener registros de igual manera piden a los choferes realizarse un examen médico anual para prevenir enfermedades. También la empresa de transporte firmo un convenio interinstitucional con la Clínica Medilab con el fin de que sus socios tengan una mejor calidad de atención en su salud. Así mismo carece de áreas establecidas para que realicen ejercicios sus trabajadores, también les falta dentro del departamento medico médicos con especialidad en nutrición como también un endocrinólogo para que así mejore la atención en su salud.

9.5. Análisis externo

La situación climática de nuestro país afecta a los conductores, porque ellos por su trabajo, están expuestos a cambiar de climas por consiguiente la salud de ellos puede verse afectada y tener problemas respiratorios, otra situación que afecta a los trabajadores es su alimentación por lo que ellos consumen alimento en diferentes lugares y ciudades.

La cooperativa Loja, puede aprovechar el programa Ecuador Ejercítate, del ministerio de deporte para que los choferes puedan hacer actividad física y así poder reducir el sedentarismo y la obesidad.

9.6. Estructura de la guía

- Objetivo
- Introducción
- Definición de sedentarismo
- Definición de Actividad Física
- Formas de aumentar la actividad física en la rutina diaria

- Beneficios de realizar actividad física
- Recomendaciones sobre los niveles de actividad física para la salud
- Obesidad
- Tipos de Obesidad
- Definición del IMC
- Definición de Alimentación
- Definición de Nutrición
- Nutrición Saludable y Balanceada
- Dieta Mediterránea
- Pirámide de la dieta Mediterránea
- Ejemplos de menús para dietas

9.7. Presupuesto de la guía

Tabla 20

Presupuesto de la guía

Descripción	Subtotal	Total
INGRESOS		
Aporte por el Autor: Pullaguari Chamba Jessenia Carolina	25,00	
TOTAL, INGRESOS		25,00
EGRESOS		
Impresiones y reproducciones	8,00	
Empastados y anillados	10,00	
Transporte y alimentación	2,00	
Gastos imprevistos	5,00	
TOTA, EGRESOS		25,00

Nota: Detalle de los gastos, (Pullaguari Jessenia, 2023).

9.8. Cronograma

Tabla 21

Cronograma de la guía didáctica

Actividades	1 de febrero 2023	19 de febrero de 2023	1 de abril de 2023	5 de abril de 2023	10 de abril de 2023
Elaboración de la guía didáctica	X				
Primera revisión		X			
Segunda revisión			X		
Culminación de la guía				X	
Socialización de la guía					X

Nota: Cronograma de actividades (Pullaguari, 2023).

10. Conclusiones

Con los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los choferes de la cooperativa de transporte Loja, se pudo determinar los factores que influyen con el desarrollo del sedentarismo y obesidad son; trabajar más de 11 años como chofer, dormir en su tiempo libre, el pasar 8 horas sentados en el día, el dormir de 5 a 6 horas durante la noche, consumir tabaco y la ingesta de comida asada.

En base a los datos analizados y depurados de la frecuencia del IMC de choferes de la cooperativa Loja, se puede concluir lo siguiente: el 11% corresponde a un IMC normal, 51% con sobrepeso y el 32% con obesidad leve.

Finalmente, con toda la información obtenida se elaboró una guía de prevención, evitar del sedentarismo y la obesidad, donde también contiene puntos importantes de como fomentar la salud de los empleados, los beneficios que ofrece y recomendaciones de hábitos saludables con el propósito de concientizar a los conductores de la Coop. Loja a que modifiquen su estilo de vida e incluyan en sus hábitos, el deporte o la actividad física.

11. Recomendaciones

Se recomienda al gerente de la Coop. Loja fomentar actividades y estrategias que estén vinculadas a mejorar el estilo de vida de los choferes, como realizar un plan de asistencia obligatoria para la práctica de deporte, durante 3 días a la semana.

Se recomienda al departamento médico de la Coop. Loja optimizar el enfoque en la salud de los choferes, con la finalidad de que adopten mejores hábitos de alimentación, como también el hacer un hábito de visitar al médico y realizarse un control mensual, para conocer el nivel de colesterol, triglicéridos y glucosa con el fin de establecer un plan de alimentación y entrenamiento que este adecuado a las necesidades del cuerpo.

Brindar capacitaciones, enfocadas las consecuencias que trae el no realizar actividad física, como el tener una alimentación desbalanceada, las charlas deben ser dinámicas con la intención de que conozcas y aprendan la manera correcta de como ellos se puedan ejecutar los diferentes ejercicios.

12. Bibliografía

- Ayala, M. (5 de Agosto de 2021). *Método fenomenológico*. Obtenido de Liferder : <https://www.liferder.com/metodo-fenomenologico/>
- Campoverde, M. E., Añez, R., Salazar, J., Rojas, J., & Bermúdez, V. (2014). Factores de riesgo para obesidad en adultos de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 9(3), 1. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170240766001>
- Cooperativa de Transportes Loja. (s.f). *Cooperativa de Transportes Loja*. Obtenido de Cooperativa de Transportes Loja: <https://cooperativaloja.com.ec/conocenos>
- EFE:Salud. (18 de Septiembre de 2018). *OMS: una cuarta parte de la población mundial realiza actividad física insuficiente*. Obtenido de Observa-T Peru Observatorio de Nutrición y estudio de Sobrepeso Y obesidad: <https://efesalud.com/actividad-fisica-insuficiente-oms/>
- Federación Latinoamericana de Sociedades de Obesidad. (2017). *II Consenso Latinoamericano de Obesidad 2017*. Imperia Brajkovich, Rafael Gómez-Cuevas, Bruno Halpern, Margarita Nuila de Villalobos y Alex Valenzuela. Obtenido de <https://www.sochob.cl/web/publicaciones/libros/>
- Godoy, M. M., Samaniego, P. D., Rodríguez, P. D., & Romero-Urréa, P. D. (2017). LA OBESIDAD COMO RIESGO LABORAL EN LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE PÚBLICO EN ECUADOR: ESTUDIO EN CANTÓN MILAGRO. *Revista Inclusiones*, 5, 81. Obtenido de <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/846>
- González, N. A., & Mederos., L. A. (2019). La obesidad. Clasificación. Causas que la provocan. Consecuencias para la salud. Medidas para combatirla. *Anatomía Digital*, 2(3), 22. doi:<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i3.1084>
- Guerra, J. P. (2013). Obesidad. *Revista Cubana de Salud Pública.*, 38(3), 424-425. Obtenido de <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2/1>
- Izquierdo, I. N., & Zalamea, L. D. (24 de Enero de 2017). *Factores de riesgo desencadenantes de patologías comunes y laborales en conductores de carga en una empresa transportadora de hidrocarburos*

- en Colombia 2016. Obtenido de Universidad del Rosario:
<https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/12888?show=full>
- Lobato Huerta, S., Rovira, J. V., Martínez Tovilla, Y., & Meléndez Aguilar, J. H. (2021). Revisión de la obesidad como concepto científico. *Dialnet*(42), 365-374.
 doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986365>
- Madrid Salud . (8 de enero de 2018). *Madrid Salud* . Obtenido de Sedentarismo y Salud:
<https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/#:~:text=El%20sedentarismo%20es%20la%20falta,trabajar%20en%20las%20sociedades%20avanzadas.>
- Malo-Serrano, M., Castillo M, N., & Pajita D, D. (2017). La obesidad en el mundo. *Anales de la Facultad de Medicina*, 78(2), 174. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200011
- Martínez., R. R. (27 de Julio de 2021). *Qué es y características de la hermenéutica*. Obtenido de Unprofesor : <https://www.unprofesor.com/ciencias-sociales/que-es-y-caracteristicas-de-la-hermeneutica-4890.html>
- Mayo Clinic. (11 de Noviembre de 2021). *Obesidad*. Obtenido de Mayo Clinic:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
- Metodología del Diseño y Proyecto Final. (1 de Marzo de 2019). *Saber Proyectar / Metodología Proyectual (Nivel I)*. Obtenido de Blog de la asignatura "Metodología del Diseño y Proyecto Final" de la Tecnicatura Superior en Diseño Industrial | Instituto Técnico | UNT:
<http://metodologiayproyectofinal.blogspot.com/2019/03/saber-proyectar-metodologia-proyectual.html>
- Miralles, N. (15 de Abril de 2021). *La obesidad NO es comer mucho y moverse poco*. Obtenido de Tu nutricionista online: <https://tunutricionistaonline.net/la-obesidad-no-es-comer-mucho-y-moverse-poco/>

n normon n. (5 de mayo de 2021). *SOBREPESO Y OBESIDAD*. Obtenido de QUÉ SON Y CUÁLES SON SUS DIFERENCIAS: <https://www.normon.es/articulo-blog/sobrepeso-y-obesidad-que-son-y-cuales-son-sus-diferencias>

NIH . (31 de Agosto de 2018). *Qué causa el sobrepeso y la obesidad* . Obtenido de Eunice Kennedy Shriver National Intitute of Child Health and Human Development: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/obesity/informacion/causa>

NIH NIDDK. (Febrero de 2018). *Factores que afectan el peso y la salud*. Obtenido de National Institutes of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/factores-afectan>

OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. *De un vistazo*, 4. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

OMS. (9 de Junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20un%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos.>

OMS. (Octubre de 5 de 2022). *Actividad física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pajuelo-Ramírez, J. (2017). La obesidad en el Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, 78(2), 181. doi:<http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13214>

Rodulfo., J. I. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 31, 237. doi:<https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>

Valero, P., Souki, A., Rodríguez, N. J., Fuenmayor, C. P., Cano-Ponce, C., Martínez, J. A., . . . Inciarte, L. G. (2018). *Aspectos Básicos en Obesidad*. Universidad Simón Bolívar. Obtenido de <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2273>

13. Anexos

13.1. Anexos 1: Entrevista



Encuesta

Instrucción: esta encuesta se realiza con el fin de obtener datos para el proyecto investigativo: Implementar una guía de prevención de obesidad y sedentarismo, para los choferes de la cooperativa Loja, en la ciudad de Loja durante el periodo octubre 2022-febrero 2023. Los datos ofrecidos serán usados únicamente con fines académicos y tratados de forma confidencial, por lo tanto, se solicita aporte con información veraz. Al firmar, usted da su consentimiento de forma libre y voluntaria para continuar con la presente encuesta.

Firma del entrevistado _____

CI: _____

Conteste con una **X** las respuestas correctas según su criterio; recuerde que de la exactitud y veracidad de sus respuestas.

Datos Generales				
Edad: <input type="text"/>	Género: M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	Estado civil: Casado <input type="checkbox"/> Soltero <input type="checkbox"/> Divorciado <input type="checkbox"/>		
		Unión libre <input type="checkbox"/> Viudo <input type="checkbox"/>		
Nivel de instrucción: Primaria <input type="checkbox"/> Secundaria <input type="checkbox"/> Superior <input type="checkbox"/>			Peso <input type="text"/>	Talla <input type="text"/>

Preguntas

1. ¿Qué tiempo lleva como chofer dentro de cooperativa?

3 meses a 1 año 2 a 5 años 6 a 10 años 11 a + años

2. ¿Usted realiza alguna actividad física?

Si No

3. ¿Qué deportes practica de forma rutinaria?

Voleibol Fútbol Básquet Ciclismo Otro Ninguno

¿Cuál? _____

4. ¿Qué actividades realiza con mayor frecuencia en su tiempo libre?

Dormir Salir a caminar Ver TV Redes Sociales Gimnasio

5. ¿Dentro del horario de su trabajo cuántas horas al día pasa sentado?

8 horas 10 horas 12 horas Más de 16 horas

6. ¿Cuántas horas duerme durante la noche?

4 horas De 5 a 6 horas De 7 a 8 horas > 8 horas

7. Consume algún tipo de sustancias psicoactivas, tales como:

Alcohol Tabaco Drogas No consume

8. ¿Cuántas comidas realiza al día?

1 - 2 3 4 5 Mas de 5

9. ¿Qué alimentos procesados consume frecuentemente en su ingesta diaria?

Fritos Asados Precocinados Ultra procesados(papas, embutidos etc.)

10. ¿Qué bebidas consume frecuentemente dentro de su jornada laboral?

Jugos de frutas Agua Café Bebidas energizantes Bebidas azucaradas

11. Tiene o ha tenido problemas en su peso corporal. ¿Cual?

Normal Bajo Peso Sobrepeso Obesidad

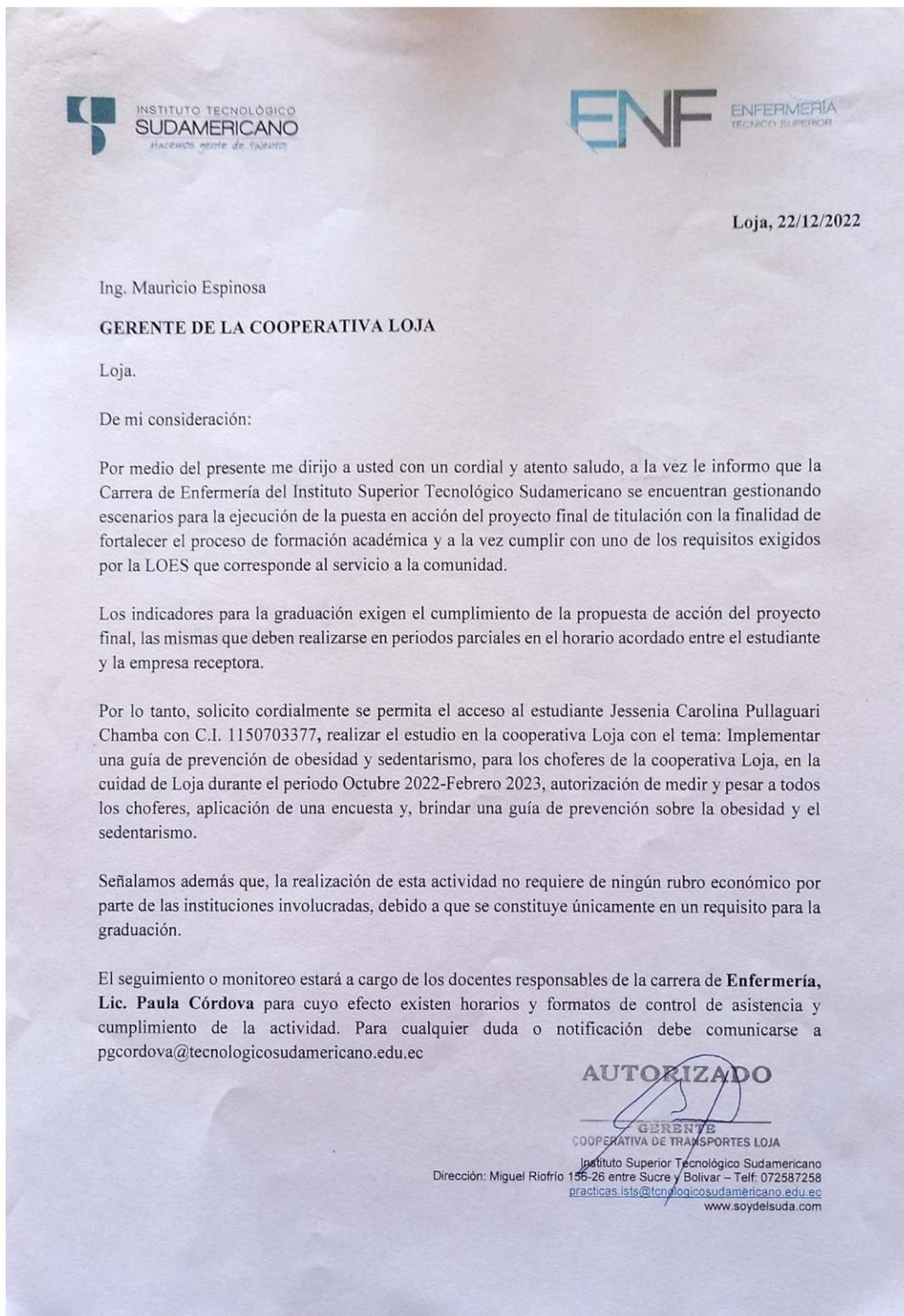
12. Ha sido diagnosticado con alguna de las siguientes enfermedades:

Hipertensión Colesterol Diabetes Hemorroides

Hernias Discales Enfermedades Cardiovasculares Cáncer

Ninguna

13.2. Anexo 2: Autorización de aprobación del Proyecto





Por la atención favorable a la presente, hacemos propicia la ocasión para expresarle nuestros sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,

Jessenia Carolina Pullaguari Chamba
RESPONSABLE DE LA INVESTIGACION

Leda. Paula Córdova
COORDINADORA DEL NIVEL TÉCNICO
SUPERIOR EN ENFERMERÍA



13.3. Anexo 3: Certificado de aprobación para la socialización de la propuesta de acción



COOPERATIVA DE TRANSPORTES LOJA



Loja, 10 de abril del 2023

ASUNTO: Entrega de UNA GUIA DE PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y SEDENTARISMO, PARA LOS CHOFERES DE LA COOPERATIVA LOJA, EN LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO OCTUBRE 2022-2023.

Ing. Mauricio Espinosa Iñiguez
GERENTE DE LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE LOJA.

En su despacho. –

De mi consideración.

Reciba un atento y cordial saludo de la señorita **JESSENIA CAROLINA PULLAGUARI CHAMBA** con CI: 1150703377 estudiante de enfermería del instituto Tecnológico Sudamericano con el fin de hacer la entrega anexa de “**GUÍA DE PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y SEDENTARISMO, PARA LOS CHOFERES DE LA COOPERATIVA LOJA, EN LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO OCTUBRE 2022-2023**”.

Particular que pongo en conocimiento para los respectivos trámites pertinentes.

ATENTAMENTE



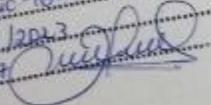
Jessenia Carolina Pullaguari Chamba
Estudiante de la carrera de Enfermería del ITS
CC: 1150703377
CI: 0959075465
Correo: jesseniapullaguari96@gmail.com

COOPERATIVA DE TRANSPORTES "LOJA
SECRETARÍA DE GERENCIA

RECIBIDO POR: *lic. Pablo Alcazar*

FECHA: *10/14/2023*

HORA: *14:57*



Síguenos en nuestras redes sociales   @cooploja

13.4. Anexo 4: Certificado de los resultados entregados de la propuesta de acción

**COOPERATIVA DE
TRANSPORTES LOJA**



Loja, 10 de abril del 2023

CERTIFICADO

Mediante la presente se certifica que la señorita **JESSENIA CAROLINA PULLAGUARI CHAMBA** con CI: 1150703377 estudiante de enfermería del instituto Tecnológico Sudamericano realizó la socialización del proyecto de tesis denominada **“IMPLEMENTAR UNA GUÍA DE PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y SEDENTARISMO, PARA LOS CHOFERES DE LA COOPERATIVA LOJA, EN LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO OCTUBRE 2022-2023”** donde socializó los resultados de la investigación posteriormente la entrega de la propuesta acción que es la guía, misma que ha sido aceptada y aprobada por nuestra institución.

Particular que pongo en conocimiento para los respectivos trámites pertinentes.

ATENTAMENTE



MAURICIO ANTONIO
ESPINOSA IÑIGUEZ

Ing. Mauricio Espinosa Iñiguez
GERENTE DE LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE LOJA.
CI: 1103785794
CORREO: gerenciacooploja@gmail.com

Síguenos en nuestras redes sociales   @cooploja

13.5. Anexo 5: Oficio de apertura del proceso de titulación


INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO
Avanzando juntos de verdad

VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 14 de Febrero del 2023
Of. N° 657 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ita). PULLAGUARI CHAMBA JESSENIA CAROLINA
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA

Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **IMPLEMENTAR UNA GUÍA DE PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y SEDENTARISMO, PARA LOS CHOFERES DE LA COOPERATIVA LOJA, EN LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO OCTUBRE 2022-FEBRERO 2023**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la) LIC PAULA GABRIELA CORDOVA ORTIZ.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,


Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.
VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS


"INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO"
VICERRECTORADO
SUDAMERICANO

Matriz: Miguel Riorfrío 156-25 entre Sucre y Bolívar. Telfs: 07-2587258 / 07-2587210 Pagina Web:
www.tecnologicosudamericano.edu.ec

13.6. Anexo 6: Presupuesto

Tabla 22

Presupuesto del proyecto

PRESUPUESTO		
INGRESOS		
1	Aporte del investigador Jessenia Pullaguari	\$935,00
TOTAL, INGRESOS		\$935,00
EGRESOS		
RECURSOS MATERIALES		
1	Internet	\$35,00
1	Balanza	\$50,00
4	Anillados	\$40,00
2	Empastados	\$70,00
1	Transporte	\$40,00
2	Proyecto de titulación	700
TOTAL, EGRESOS		\$935,00

Nota: Detalle de los ingresos y gastos (Pullaguari, 2023).

13.7. Anexo 7: Cronograma

Tabla 23

Cronograma

N°	ACTIVIDADES	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Taller de investigación para formulación de proyecto de investigación de fin de carrera.	X																											
2	Exposición ante los alumnos de tentativa de temas en base a las LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.			X																									
3	Identificación del problema.			X																									
4	Planteamiento del tema.				X	X																							
5	Elaboración de justificación.																												
6	Planteamiento de objetivo general y objetivos específicos.						X																						
7	Elaboración del marco institucional y marco teórico.					X	X	X																					
8	Elaboración del diseño metodológico: Metodologías y técnicas a ser utilizadas en la investigación.									X																			
9	Determinación de la muestra, recursos, y bibliografía.										X																		
10	Presentación del proyecto ante el Vicerrectorado.											X																	
11	Aprobación de temas de proyectos de investigación de Fin de Carrera.												X																
12	Desarrollo de investigación y propuesta de acción.													X	X	X	X	X	X	X									
13	Elaboración de conclusiones y recomendaciones y levantamiento del documento final del borrador de proyecto de investigación.																				X								
14	Entrega de borradores de proyectos de investigación de fin de carrera.																										X		

Nota: Detalle de las actividades a desarrollarse, (Pullaguari, 2023).

13.8. Anexo 8: Evidencia fotográfica

Figura 20 *Realización de la encuesta*



Nota: Evidencia fotográfica sobre la encuesta aplicada a los choferes de la cooperativa Loja, (Pullaguari, 2023).

Figura 21 *Realización de la encuesta*



Nota: Evidencia fotográfica sobre la encuesta aplicada a los choferes de la cooperativa Loja, (Pullaguari, 2023).

Figura 22 Toma de medidas Antropométricas



Nota: Evidencia fotográfica sobre la encuesta aplicada a los choferes de la cooperativa Loja, (Pullaguari, 2023).

Figura 23 *Evidencia de la encuesta aplicada*



Nota: Evidencia fotográfica sobre la encuesta aplicada a los choferes de la cooperativa Loja, (Pullaguari, 2023).

Figura 24 *Entrega de la guía*



Nota: Evidencia fotográfica sobre la entrega de la guía al gerente de los choferes de la cooperativa Loja, (Pullaguari, 2023).

Figura 25 Socialización de los resultados



Nota: Evidencia fotográfica sobre la socialización de la guía a los choferes de la cooperativa Loja, (Pullaguari, 2023).

Figura 26 Socialización de los resultados



Nota: Evidencia fotográfica sobre la socialización de la guía a los choferes de la cooperativa Loja, (Pullaguari, 2023).

Figura 27 Socialización de los resultados



Nota: Evidencia fotográfica sobre la socialización de la guía a los choferes de la cooperativa Loja, (Pullaguari, 2023).